

PENGARUH MODEL *PROJECT BASED BLENDED LEARNING* BERBANTUAN MULTIMEDIA INTERAKTIF BERBASIS *WEBSITE* TERHADAP HASIL BELAJAR PJKO MATERI PUKULAN PENCAK SILAT PADA PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 4 SINGARAJA TAHUN AJARAN 2025/2026

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Menyelesaikan Ujian Skripsi**

Oleh:

**I WAYAN RISKI SINAGA
NIM 2216011036**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESAHATAN
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	I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or. NIP.196804081997031002

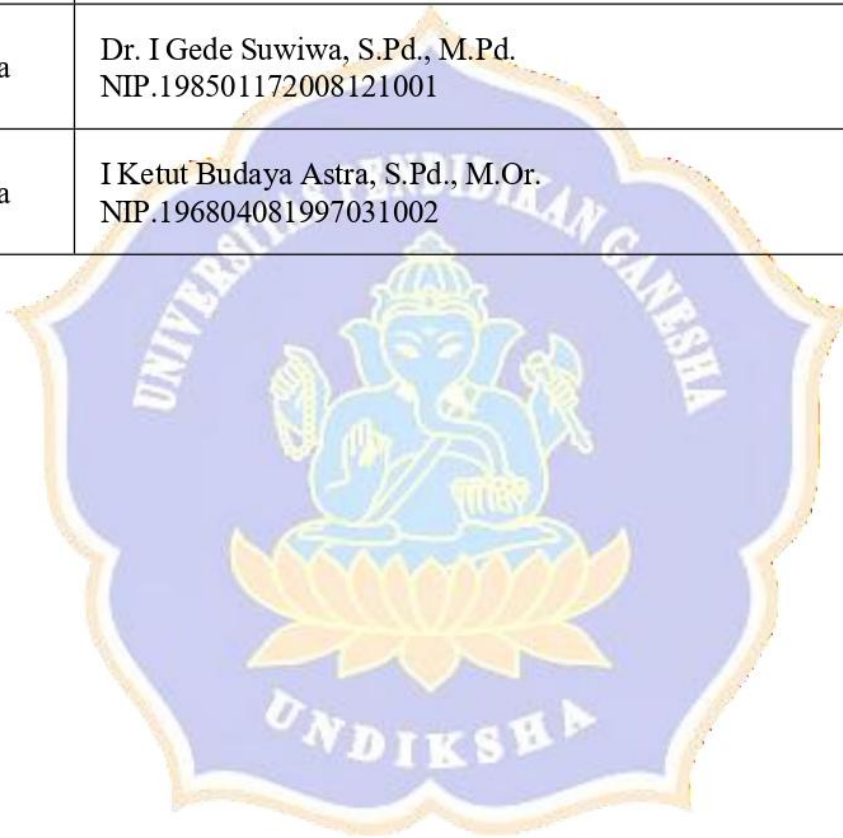


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR E
- 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 Wayan Riski Sinaga ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 30 Maret 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd. NIP.197001291994031002
Anggota	Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P NIP.198410252008121002
Anggota	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Anggota	I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or. NIP.196804081997031002



- 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 B SrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh B SrE
- Cetaklan 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 studi yang berjudul **“Pengaruh Model *Project Based Blanded Learning* Berbantuan Multimedia Interaktif Berbasis *Website* terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Pukulan Pencak Silat pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 4 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 resiko/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, 23 Januari 2026

Yang Membuat Pernyataan,



I Wayan Riski Sinaga

Nim. 2216011036

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 terimakasih kepada:

BAPAK DAN IBU TERCINTA

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

BAPAK & IBU DOSEN

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

SAHABAT & TEMAN – TEMAN

“Terimakasih atas doa, dukungan, kebaikan dan selalu memberi semangat peneliti disaat senang maupun susah dan terimakasih 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

**“AWALI DENGAN DOA, AKHIRI DENGAN
RASA SYUKUR”**



(I Wayan Riski Sinaga)

PRAKATA

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat Rahmat-Nya skripsi yang berjudul **“Pengaruh Model *Project Based Blended Learning* Berbantuan Multimedia Interaktif Berbasis *Website* Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Pukulan Pencak Silat pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2025/2026”**

Alhasil skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Dalam menyelesaikan skripsi ini banyak pihak yang telah membantu, bimbingan dan 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 memberi 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 Wakil yang telah banyak membantu menyelesaikan pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang juga banyak memberi saran, masukan, dan 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. I Ketut Suidiana, S.Pd., M.Kes. Selaku Ketua Laboratorium Fakultas yang telah banyak memberi bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
7. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga.

8. Ni Luh Putu Sphyanawati, S.Pd., M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah 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, yang telah banyak membantu penyelesaian Pendidikan di Jurusan Olahraga dan Kesehatan.
10. I Ketut Budaya Astra, S.Pd.,M.Or sebagai Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak memberi bimbingan, saran dan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini alhasil skripsi ini dapat diselesaikan.
11. Dr. Wahjoedi, M.Pd. Sebagai dewan penguji yang telah banyak memberi masukan,saran, dan motivasi.
12. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd.,M.Pd.,AIFO-P. Selaku dewan penguji yang telah banyak memberi masukan,saran, dan motivasi.
13. Dr. Hendra Mashuri, M.Pd., selaku Pembimbing Akademik (PA) yang telah memberi bimbingan, motivasi, saran, dan masukan.
14. Seluruh Staf Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberi pengetahuan dan bantuan kelancaran studi ini.
15. Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Singaraja yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian disekolah.
16. Guru PJOK SMA Negeri 4 Singaraja yang telah membantu dalam pengambilan data studi ini disekolah.
17. Rekan-rekan Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberi dukungan dan bantuannya dalam penyusunan skripsi ini.
18. Bapak dan Ibu tercinta serta keluarga besar yang senantiasa memberi doa, dukungan, dan pengorbanan, baik secara moral maupun material, alhasil penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
19. Ni Luh Winda selaku pasangan penulis yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan telah memberi dukungan, motivasi, serta bantuan selama proses penyusunan skripsi ini.
20. Teman-teman (Semeton Bakar) Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberi dukungan dan bantuannya dalam penyusunan skripsi ini.

21. Teman-teman (Semeton PEGUN) Mahasiswa Undiksha yang telah banyak memberi dukungan sedari masa PKKMB dan bantuannya dalam penyusunan skripsi ini.
22. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberi bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan kemampuan peneliti yang dimiliki. 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, 23 Januari 2026



I Wayan Riski Sinaga
Nim. 2216011036

DAFTAR ISI

Halaman

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.....	vii
MOTTO.....	viii
ABSTRAK.....	ix
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian.....	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
2.1 <i>Project Based Blended Learning (PjBBL)</i>	9
2.1.1 Pengertian.....	9
2.1.2 Keunggulan <i>Project Based Blended Learning</i>	10
2.1.3 Kelemahan <i>Project Based Blended Learning</i>	11
2.1.4 Sintak <i>Project Based Blended Learning</i>	13
2.2 Multimedia Interaktif	16

2.3	<i>Website</i>	18
2.4	Hasil Belajar.....	18
2.5	Pembelajaran PJOK.....	19
2.5.1	Pengertian PJOK.....	19
2.5.2	Sistematika Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).....	21
2.6	Pencak Silat.....	22
2.7	Pukulan.....	23
2.7.1	Pukulan Lurus.....	23
2.7.2	Pukulan Sangkol atau Pukulan Bandul.....	25
2.8	Penelitian Relevan.....	27
2.9	Kerangka Berpikir.....	32
2.10	Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN		36
3.1	Rancangan Penelitian.....	36
3.1.1	Pendekatan Penelitian.....	36
3.1.2	Jenis Penelitian.....	36
3.1.3	Desain Penelitian.....	37
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
3.2.1	Populasi.....	41
3.2.2	Teknik Pengambilan Sampel Penelitian.....	41
3.3	Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
3.3.1	Variabel Penelitian.....	42
3.3.2	Definisi Operasional Variabel.....	43
3.4	Metode Pengumpulan Data.....	43
3.4.1	Observasi.....	44
3.4.2	Tes.....	44
3.4.3	Dokumentasi.....	45
3.5	Instrumen Pengumpulan Data.....	46
3.5.1	Penguji Instrumen Penelitian.....	46
3.5.2	Kisi-kisi Instrumen.....	49
3.6	Metode dan Teknik Analisis Data.....	55

3.6.1 Uji Normalitas	55
3.6.2 Uji Homogenitas	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	59
4.1 Proses Penelitian	59
4.2 Statistik Deskriptif Data	60
4.2.1 Deskripsi Data Penelitian.....	60
4.3 Penguji Asumsi Klasik	64
4.3.1 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data.....	64
4.3.2 Hasil Uji Homogenitas Varians.....	65
4.3.3 Pengujian Hipotesis.....	66
4.4 Pembahasan Penelitian.....	69
4.4.1 Ranah Afektif.....	70
4.4.2 Ranah Kognitif.....	70
4.4.3 Ranah Psikomotor	71
4.4.4 Perbandingan dengan Kelompok Kontrol.....	72
4.4.5 Kekurangan Penerapan Model <i>Project Based Blanded Learning</i>	72
4.4.6 Simpulan Pembahasan	73
4.5 Implikasi.....	74
4.5.1 Implikasi Praktis.....	74
4.5.2 Implikasi Pedagogis	75
4.5.3 Implikasi Teknologi.....	76
BAB V PENUTUP.....	78
5.1 Rangkuman.....	78
5.2 Kesimpulan.....	79
5.3 Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	91

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Distribusi Populasi Kelas XI SMA Negeri 4 Singaraja.....	41
Tabel 3. 2 Identifikasi Variabel Penelitian	42
Tabel 3. 3 Perlakuan untuk Setiap Subjek Penelitian.....	43
Tabel 3. 4 Tabulasi Silang	48
Tabel 3. 5 Penilaian Kedua Pakar/Ahli	48
Tabel 3. 6 Tabulasi Silang 2×2	49
Tabel 3. 7 Lembar Kisi – kisi Penilaian Pengetahuan.....	49
Tabel 3. 8 Lembar Kisi-kisi Instrumen keterampilan pukulan lurus.....	53
Tabel 3. 9 Lembar Kisi-kisi Instrumen keterampilan pukulan sangkol/bandul	54
Tabel 3. 10 Rubrik penilaian Keterampilan Pukulan	55
Tabel 4. 2 Uji Normalitas Sebaran Data Hasil Belajar Pukulan Pencak Silat.....	64
Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas Varians	66
Tabel 4. 4 Hasil Analisis Independent-Sampel t-test untuk Hasil.....	67



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pukulan Lurus	25
Gambar 2. 2 Pukulan Sangkol atau Bandul	27
Gambar 2. 3 Kerangka Berpikir	34
Gambar 3. 1 Design Eksperimen Kuasi	37
Gambar 3. 2 Nonequivalent Control Group Design.....	38
Gambar 4. 1 Kurve Data Gain Score Ternormalisasi Hasil Belajar Teknik Pukulan Pencak Silat Kelompok Eksperimen.....	63
Gambar 4. 2 Kurve Data Gain Score Ternormalisasi Hasil Belajar Teknik Pukulan Pencak Silat Kelompok Eksperimen.....	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Tugas Penelitian	89
Lampiran 2 Surat Observasi.....	90
Lampiran 3 Instrumen Observasi Awal.....	91
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	92
Lampiran 5 Surat Telah Melakukan Penelitian	93
Lampiran 6 Surat Tugas Validitas Instrumen	94
Lampiran 7 Data Uji Validitas Isi Penilaian Pengetahuan	95
Lampiran 8 Data Uji Validitas Isi Penilaian Psikomotor.....	130
Lampiran 9 Data Pretest Kelompok Eksperimen Pukulan Pencak Silat.....	119
Lampiran 10 Data Posttest Kelompok Eksperimen Pukulan Pencak Silat	119
Lampiran 11 Data Pretest Kelompok Kontrol Pukulan Pencak Silat.....	120
Lampiran 12 Data Posttest Kelompok Kontrol Pukulan Pencak Silat.....	121
Lampiran 13 Data Gain Score Kelompok Eksperimen.....	122
Lampiran 14 Data Gain Score Kelompok Kontrol	123
Lampiran 15 Output IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Analisis Deskriptif	125
Lampiran 16 Output IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Uji Normalitas	126
Lampiran 17 Output IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Uji Homogenitas Varians	126
Lampiran 18 Output IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Uji t.....	126
Lampiran 19 Modul Ajar Project Based Blanded Learning.....	127
Lampiran 20 Dokumentasi di Sekolah.....	154
Lampiran 21 Riwayat Hidup.....	158