

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN  
PROBLEM BASED LEARNING (PBL)  
BERBANTUAN MEDIA ICT TPACK TERHADAP  
HASIL BELAJAR PJOK MATERI ROLL SENAM  
LANTAI PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP  
NEGERI 1 SINGARAJA**

**SKRIPSI**



**OLEH:  
NI KOMANG KRISTINA DEWI  
2216011005**

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



# SKRIPSI

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

**Menyetujui**

Pembimbing I	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP.198008112008121001
Pembimbing II	I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. NIP.198503082019031005

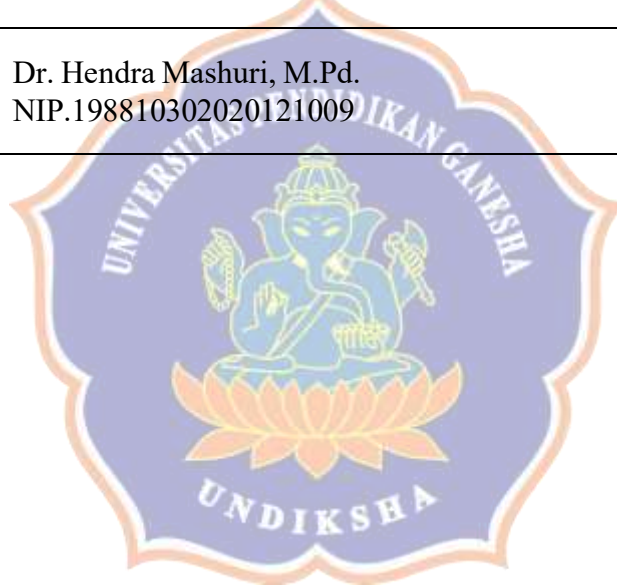


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi 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 Ni Komang Kristina Dewi ini  
telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 28 April 2026

### Dewan Penguji

Ketua	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP.198008112008121001
Anggota	I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. NIP.198503082019031005
Anggota	Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. NIP.198206062008121002
Anggota	Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. NIP.198810302020121009



- 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

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.  
NIP.196805172001121001



- 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 menyampaikan bahwa penelitian yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran PBL Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi *Roll* Senam Lantai Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja” beserta seluruh isinya adalah benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan serta pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudia adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



Singaraja, 12 Maret 2026  
Yang menyatakan Pernyataan



Ni Komang Kristina Dewi  
NIM 2216011005

## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat-Nya Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi *Roll Senam Lantai* Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 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 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 memberikan kesempatan kepada peneliti menimba ilmu dan pengalaman perkuliahan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan 1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memfasilitasi peneliti khususnya bidang akademik dan kerjasama di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or., Wakil Dekan 2 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memfasilitasi peneliti khususnya bidang keuangan dan umum di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
5. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan 3 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memfasilitasi peneliti khususnya khususnya bidang kemahasiswaan dan alumni di Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Sekaligus selaku Penguji III atas masukan dan saran mulai dari skripsi sampai Skripsi.

6. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memfasilitasi peminjaman sarana prasarana perkuliahan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
7. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga sekaligus selaku pembimbing utama yang telah banyak memfasilitasi bimbingan serta pelayanan.
8. Ni Luh Putu Spyanawati, S.Pd., M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak memfasilitasi 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, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, sekaligus sebagai pembimbing wakil yang telah memberikan bimbingan serta pelayanan dibidang administrasi akademik dan non-akademik.
10. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., M.Pd., dan Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. sebagai dewan penguji yang telah memberikan saran, masukan, dan bimbingan mulai dari skripsi sampai Skripsi.
11. Seluruh staff dosen dan pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
12. Putu Ira Sita, S.Pd., M.Pd. sebagai Kepala SMP Negeri 1 Singaraja beserta jajarannya yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
13. Hary Wirananda Yadnya, S.Pd. sebagai Guru PJOK SMP Negeri 1 Singaraja yang telah banyak memberikan informasi terkait pembelajaran dan memfasilitasi proses penelitian
14. Rekan-rekan mahasiswa/i Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya dalam penyusunan Skripsi ini.
15. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moral dan materi sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
KATA PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO .....	vii
PRAKATA.....	viii
ABSTRAK .....	xi
<i>ABSTRACT</i> .....	xii
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	8
1.3 Pembatasan Masalah .....	9
1.4 Rumusan Masalah .....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Hasil Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
2.1 Kajian Teori.....	11
2.1.1 Hakikat Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> (PBL) .....	11

2.1.3 Hakikat Media Pembelajaran ICT TPACK.....	16
2.1.4 Hakikat Pembelajaran PJOK .....	22
2.1.5 Hakikat Pembelajaran Senam Lantai .....	32
2.2 Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan.....	37
2.3 Kerangka Berpikir .....	42
2.4 Hipotesis.....	46
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
3.1 Rancangan Penelitian .....	47
3.2 Subjek Penelitian ,Populasi dan Sampel .....	48
3.2.1 Populasi .....	48
3.2.2 Sampel.....	49
3.2.3 Teknik Pengambilan Sampel Penelitian .....	50
3.2 Variabel dan Definisi Oprasional Variabel Penelitian .....	51
3.2.1 Variabel Penelitian bebas dan terikat.....	51
3.2.2 Definisi Oprasional Variabel .....	51
3.4 Metode dan Pengumpulan Data .....	52
3.4.1 Instrumen Pengumpulan Data.....	53
3.4.2 Uji Validitas Instrumen .....	63
3.5 Metode dan Teknik Analisis Data.....	64
3.5.1 Uji Normalitas .....	64
3.5.2 Uji Homogenitas.....	65
3.6 Hipotesis Statistik.....	66
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>68</b>
4.1 Deskripsi Data .....	68
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	68
4.2 Pengujian Asumsi .....	77
4.2.1 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data .....	77
4.2.2 Hasil Uji Homogenitas Varians .....	78

4.3 Pengujian Hipotesis.....	79
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	81
4.5 Implikasi.....	89
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>91</b>
5.1 Kesimpulan.....	91
5.2 Saran.....	92
<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>93</b>
<b>Lampiran-Lampiran.....</b>	<b>100</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>160</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Langkah-langkah Model pembelajaran Problem Based Learning (PBL).....	15
Tabel 2.2 Tugas Gerak <i>Roll</i> Depan dan <i>Roll</i> Belakang.....	36
Tabel 3.1 Populasi Kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja .....	48
Tabel 3.2 Sampel penelitian kelas VIII SMP Negeri 1 singaraja .....	50
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Tes Pengetahuan Hasil Belajar Senam Lantai .....	55
Tabel 3.4 Assement Penilaian Aspek untuk Kerja Aktivitas Senam <i>Roll</i> depan .....	56
Tabel 3.5 Lembar Penilaian Aspek Untuk Kerja Aktivitas Senam Lantai <i>Roll</i> Depan.....	58
Tabel 3.6 Assessment Penilaian Aspek Unjuk Kerja Senam Lantai <i>Roll</i> Belakang .....	58
Tabel 3.7 Format Rekapitulasi Penilaian Kompetensi Keterampilan Senam .....	60
Tabel 3.8 Nilai Akhir NA yang Diperoleh Peserta Didik.....	60
Tabel 3.9 Penilaian Hasil Belajar Kelas VIII Smp Negeri 1 Singaraja .....	61
Tabel 3.10 Lembar Kuisisioner Formative Class Evaluation (FCE) .....	61
Tabel 3.11 Standar Score FCE Secara Keseluruhan .....	62
Tabel 3.12 Uji Validitas Instrumen .....	63
Tabel 3.13 Kriteria untuk Menentukan Validitas Isi .....	64
Tabel 4. 1 Data Hasil Belajar Kognitif Kelompok Eksperimen Peserta Didik.....	69
Tabel 4.2 Data Hasil Belajar Kognitif Kelompok Kontrol Peserta Didik .....	70
Tabel 4.3 Data Hasil Belajar Psikomotor Kelompok Eksperimen Peserta Didik .....	70
Tabel 4.4 Data Hasil Belajar Psikomotor Kelompok Kontrol Peserta Didik .....	71
Tabel 4.5 Formative Class Evaluation (FCE) VIII 8A9 pada pertemuan kedua .....	72
Tabel 4.6 FCE Score Sheet Kelas VIII 8a9 Pada Pertemuan Kedua.....	73
Tabel 4.7 Formative Class Evaluation (FCE) VIII 8A9 pada pertemuan keempat .....	74
Tabel 4. 8 Hasil Formative Class Evaluation (FCE) VIII 8A9 .....	75
Tabel 4.9 Rangkuman Data Hasil Belajar Senam Lantai .....	76
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data.....	77
Tabel 4.11 Hasil Uji Homogenitas Varians .....	79
Tabel 4.12 Hasil Analisis Independent-samples t test.....	80

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir ICT TPACK .....	20
Gambar 2.2 Tujuan Ideal Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan .....	26
Gambar 2.3 Guling Ke Depan.....	34
Gambar 2.4 Guling Ke Belakang .....	35
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir Hasil Belajar <i>Roll</i> Depan dan <i>Roll</i> Belakang.....	43
Gambar 3.1 <i>Posttest Only Group Design</i> .....	48



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Observasi.....	101
Lampiran 2. Surat Tugas Pembimbing.....	102
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	103
Lampiran 4. Surat Tugas Pakar Instrument.....	104
Lampiran 5. Surat Balasan Izin Penelitian.....	105
Lampiran 6. Surat Evaluator .....	106
Lampiran 7. Surat balasan Sudah Melakukan Penelitian.....	107
Lampiran 8. Hasil Uji Instrumen .....	108
Lampiran 9. Data Hasil Evaluator kelompok Eksperimen.....	124
Lampiran 10. Data Hasil Evaluator kelompok Kontrol .....	125
Lampiran 11. Data Hasil Belajar Senam Lantai kelompok eksperimen .....	126
Lampiran 12. Data Hasil Belajar Senam Lantai kelompok kontrol .....	127
Lampiran 13. Modul Ajar.....	128
Lampiran 14. Hasil Spin Kelas Eksperimen dan Kontrol .....	158
Lampiran 15. Dokumentasi Disekolah.....	158

