

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING* (PBL) BERBANTUAN MEDIA ICT TPACK TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK MATERI TOLAK PELURU PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 7 SINGARAJA



**OLEH
I MADE DANNY PRAYUDYA
NIM: 2216011126**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2026



PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING* (PBL) BERBANTUAN MEDIA ICT TPACK TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK MATERI TOLAK PELURU PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 7 SINGARAJA

SKRIPSI



PRODI 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



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
- Cetaklan 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 DANNY PRAYUDYA ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 28 April 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. NIP.198206062008121002
Anggota	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Anggota	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP.198008112008121001
Anggota	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.



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



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 BSR E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR E
- Cetaklan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



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 DOSEN

Pembimbing, Penguji, dan Pengajar “Terimakasih telah membimbing, mengajar, dan memotivasi penulis selama penulis sebagai mahapeserta didik.”

BAPAK DAN IBU TERCINTA

“Komang Soma Nasa dan Ni Luh Sutamiati,S.Pd., selaku orang tua penulis yang telah memberikan dorongan secara moral, materi dan mental sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.”

SAHABAT DAN CREW TIM

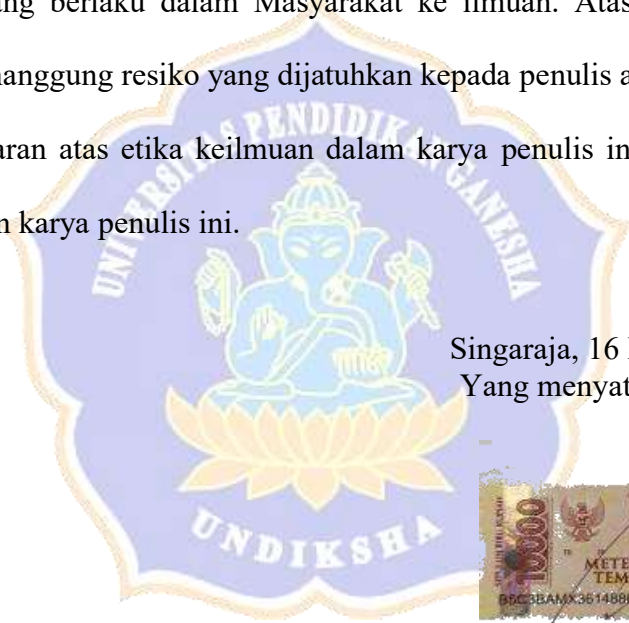
“Terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh Crew Tim (Jefry, Diva, Hendra, Urip, Gusde, Carmi, Tina, dan Harry) atas bantuan yang diberikan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih juga ditujukan atas doa, dukungan, kebaikan, serta semangat yang senantiasa diberikan kepada penulis, baik dalam keadaan suka maupun duka.”

ALMAMATER

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

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyampaikan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Tolak Peluru Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja” beserta seluruh isinya adalah benar karya sendiri dan penulis tidak melakukan penjiplakan serta pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam Masyarakat ke ilmunan. Atas pernyataan ini, penulis siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada penulis apabila kemudian adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya penulis ini atau ada klaim terhadap keaslian karya penulis ini.



Singaraja, 16 Maret 2026
Yang menyatakan Pernyataan



I Made Danny Prayudya
NIM 2216011126

MOTTO

“Kesulitan dalam proses pembelajaran adalah langkah awal menuju keberhasilan.”

(I Made Danny Prayudya)



PRAKARTA

Puji syukur penulis 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 Tolak Peluru Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 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 penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan., M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada penulis 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 kesempatan kepada penulis 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 khususnya bidang akademik dan kerjasama di Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus sebagai penguji yang telah memberikan masukan dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.

4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or., Wakil Dekan 2 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memfasilitasi 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 khususnya bidang kemahasiswaan dan alumni di Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus sebagai penguji yang telah memberikan masukan dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
6. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memfasilitasi peminjaman sarana dan 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, masukan dan saran demi penyempurnaan skripsi ini.
8. Ni Luh Putu Snyanawati, 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, masukan dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.

10. Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing Akademik (PA) yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
11. Seluruh staff dosen dan pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
12. Ni Ketut Santi Heppy, S.Pd.,M.Pd selaku Kepala SMP Negeri 7 Singaraja, yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
13. I Made Edi Sudarsana, S.Pd., selaku guru PJOK di SMP Negeri 7 Singaraja mitra penelitian yang telah banyak membantu penulis dalam melakukan penelitian
14. Peserta didik kelas VIII C dan VIII D di SMP Negeri 7 Singaraja yang telah terlibat sebagai subjek penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak.

Singaraja, 16 Maret 2026
I Made Danny Prayudya

DAFTAR ISI

SKRIPSI	iii
SKRIPSI	iv
Dewan Penguji	v
Menyetujui	vi
KATA PERSEMBAHAN	vii
SURAT PERNYATAAN	viii
MOTTO	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
PRAKARTA	xii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Kajian teori	10
2.1.1 Hakikat Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> (PBL) ..	10
2.1.2 Hakikat Media Pembelajaran ICT TPACK	15
2.1.3 Hakikat Pembelajaran PJOK	21

a) Pengertian PJOK	21
b) Tujuan PJOK	22
c) Ruang Lingkup PJOK.....	24
d) Pembelajaran PJOK di SMP	26
2.1.4 Atletik Nomor Tolak Peluru	29
2.2 Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan	34
2.3 Kerangka Berpikir	37
2.4 Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
3.1 Rancangan Penelitian.....	39
3.2 Subjek Penelitian, Populasi dan Sampel.....	40
3.2.1 Populasi	40
3.2.2 Sampel	40
3.2.3 Teknik Pengambilan Sampel Penelitian.....	41
3.3 Variabel Dan Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
3.3.1 Variabel Penelitian bebas dan terikat	42
3.3.2 Definisi Operasional Variabel	42
3.4 Metode Dan Instrumen Pengumpulan Data.....	43
3.4.1 Metode pengumpulan data.....	43
3.4.2 Instrumen Pengumpulan data	45
3.4.3 Uji Validitas Instrumen	52
3.5 Metode Dan Teknik Analisis Data	54
3.5.1 Uji Normalitas	54
3.5.2 Uji Homogenitas.....	54
3.6 Hipotesis (<i>Independent Sample t-test</i>).....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
4.1 Deskripsi Data	57
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	57
4.2 Pengujian Asumsi	66
4.2.1 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data	66

4.2.2 Hasil Uji Homogenitas Varians	67
4.3 Pengujian Hipotesis	68
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	70
4.5 Implikasi	74
BAB V PENUTUP	76
5.1 Kesimpulan.....	76
5.2 Saran	78
DAFTAR RUJUKAN.....	80
LAMPIRAN-LAMPIRAN	84
RIWAYAT HIDUP	128



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Sintak <i>Problem Based Learning</i> (PBL)	13
Tabel 2.2 Tugas Gerak Tolak Peluru kategori mudah, sedang dan sulit.....	34
Tabel 3.1 <i>Post-Test Only Group Design</i>	40
Tabel 3.2 Populasi Kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja.....	40
Tabel 3.3 Sampel Penelitian Kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja.....	41
Tabel 3.4 Assesmen Penilaian Pengetahuan Tolak Peluru	45
Tabel 3.5 Assesmen Penilaian Keterampilan Tolak Peluru	49
Tabel 3.6 Format Assesmen Hasil Belajar Tolak Peluru	50
Tabel 3.7 Penilaian Hasil Belajar Kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja.....	51
Tabel 3.8 Lembar Kuesioner <i>Formative Class Evaluation</i> (FCE).....	51
Tabel 3.9 Standart <i>Score</i> FCE Secara Keseluruhan	52
Tabel 3.10 Uji Validitas Instrumen.....	53
Tabel 3.11 Kriteria untuk Menentukan Validitas Isi.....	53
Tabel 4.1 Hasil Belajar Kognitif Kelompok Eksperimen kelas VIII D	58
Tabel 4.2 Hasil Belajar Kognitif Kelompok Eksperimen peserta VIII C	59
Tabel 4.3 Hasil Belajar Psikomotor Kelompok Eksperimen Kelas VIII D	59
Tabel 4.4 Hasil Belajar Psikomotor Kelompok Kontrol VIII C	60
Tabel 4.5 Kuisisioner (FCE) Kelas VIII D Pertemuan Kedua	61
Tabel 4.6 <i>FCE Score Sheet</i> Kelas VIII D Pada Pertemuan Kedua	62
Tabel 4.7 Kuisisioner (FCE) Kelas VIII D Pertemuan Keempat.	63
Tabel 4.8 <i>FCE Score Sheet</i> Kelas VIII D Pada Pertemuan Keempat	64
Tabel 4.9 Rangkuman Data Hasil Belajar Tolak peluru	65
Tabel 4.10 Uji Normalitas.....	66
Tabel 4.11 Uji Homogenitas	68



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Framework</i> TPACK.....	19
Gambar 2.2 Tujuan Ideal PJOK.....	23
Gambar 2.3 Teknik Memegang Peluru.....	31
Gambar 2.4 Tahap Awalan Dalam Tolak Peluru.....	32
Gambar 2.5 Tahap Pelaksanaan Dalam Tolak Peluru.....	32
Gambar 2.6 Tahap Akhiran Dalam Tolak Peluru.....	33
Gambar 2.7 Kerangka Berpikir.....	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	85
Lampiran 2. Surat Tugas Pembimbing.....	86
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	87
Lampiran 4. Surat Tugas Pakar	88
Lampiran 5. Hasil Uji Pakar 1.....	89
Lampiran 6. Hasil Uji Pakar 2.....	100
Lampiran 7. Surat Rekomendasi Evaluator	111
Lampiran 8. Sampel Penelitian	112
Lampiran 9. Data Kognitif Kelas Eksperimen.....	113
Lampiran 10. Data Kognitif Kelas Kontrol.....	114
Lampiran 11. Nilai Hasil Belajar Kelompok Eksperimen E1, E2, dan E3	115
Lampiran 12. Data Nilai Hasil Belajar Kelompok Kontrol E1, E2, dan E3	116
Lampiran 13. Hasil Belajar Tolak Peluru Kelas Eksperimen	117
Lampiran 14. Hasil Belajar Tolak Peluru Kelompok Kontrol	118
Lampiran 15. Modul Ajar Tolak Peluru.....	119
Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian	122
Lampiran 17. Dokumentasi penelitian	123