

IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN *GAME-BASED LEARNING* (GBL) UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI ATLETIK (LARI JARAK PENDEK) PADA PESERTA DIDIK KELAS X-5 DI SMAN 1 SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2025/2026

SKRIPSI



**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Oleh
Aquila Meidina Enzi
NIM 2216011093**

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

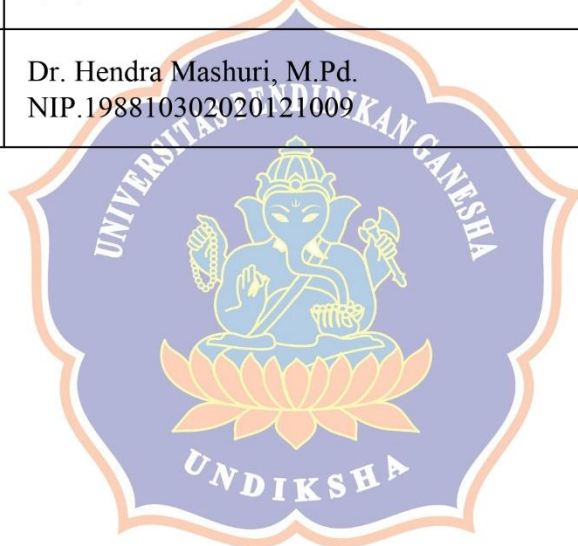


**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Skripsi oleh Aquila Meidina Enzi ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 24 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd. NIP.196307091990031001
Anggota	Ni Luh Putu Spyawati, S.Pd., M.Pd. NIP.198403032008122004
Anggota	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
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.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

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



- 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 - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- 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 yang berjudul **“Implementasi Model Pembelajaran *Game-Based Learning* (GBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Atletik (Lari Jarak Pendek) Pada Peserta Didik Kelas X-5 Di SMAN 1 Singaraja Tahun Pelajaran 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, 14 April 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Aquila Meidina Enzi
NIM. 2216011093



KATA PERSEMBAHAN

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, kasih, penyertaan, dan kekuatan-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Karya sederhana ini peneliti persembahkan dengan penuh rasa hormat, cinta, dan terima kasih kepada:

BAPAK DAN IBU TERCINTA

KHAIRUL ANAM & INDIYAH ASTORINI

“Terima kasih atas cinta, doa, pengorbanan, dan dukungan yang tak pernah berhenti mengiringi setiap langkah peneliti. Semoga karya ini menjadi salah satu bentuk kebahagiaan dan kebanggaan untuk Bapak dan Ibu”

SAUDARI TERCINTA

RAHILA AYODIA PINKA

“Terima kasih atas doa, perhatian, dukungan, dan semangat yang selalu diberikan selama proses penyusunan skripsi ini”

BAPAK DAN IBU DOSEN

Pembimbing, Penguji dan Pengajar

“Terima kasih atas ilmu, bimbingan, arahan, serta motivasi yang telah diberikan selama masa perkuliahan hingga skripsi ini dapat terselesaikan”

SAHABAT DAN TEMAN-TEMAN

“Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, doa, bantuan, serta semangat yang selalu diberikan selama proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. Terima kasih telah hadir dalam setiap cerita, menjadi tempat berbagi suka dan duka, serta menjadi keluarga kedua yang selalu menguatkan ketika langkah ini terasa berat”

ALMAMATER

Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

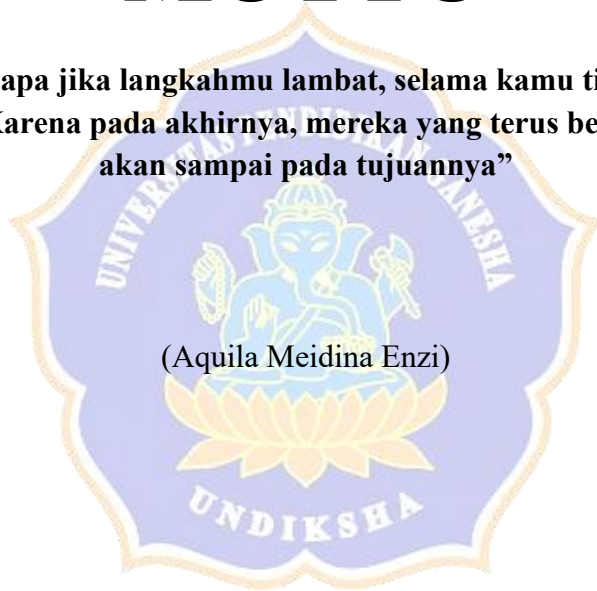
Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

MOTTO

“Tidak apa-apa jika langkahmu lambat, selama kamu tidak berhenti melangkah. Karena pada akhirnya, mereka yang terus berjalanlah yang akan sampai pada tujuannya”

(Aquila Meidina Enzi)



PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmatNya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Implementasi Model Pembelajaran *Game-Based Learning* (GBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Atletik (Lari Jarak Pendek) Pada Peserta Didik Kelas X-5 Di SMAN 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2025/2026”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Skripsi ini dapat diselesaikan oleh penulis yang banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis 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 memimpin penyelenggaraan pendidikan, penelitian, pengabdian kepada masyarakat, dan administrasi Fakultas serta membina tenaga kependidikan, mahapeserta didik, dan tenaga administrasi di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan 1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu pelaksanaan kegiatan bidang pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat, kerjasama, sistem informasi, dan perencanaan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Utama, Dewan Penguji I dan Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta ilmu yang sangat berharga selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran, perhatian, dan kepercayaan yang telah diberikan kepada peneliti dalam setiap proses pembelajaran dan pengembangan diri. Semoga segala kebaikan dan dedikasi Bapak menjadi amal yang bernilai dan mendapatkan balasan yang terbaik.

4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or., Wakil Dekan 2 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu pelaksanaan kegiatan bidang administrasi umum, keuangan, kepegawaian, dan sarana dan prasarana di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
5. Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan 3 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu pelaksanaan kegiatan bidang kemahapertadidikan dan alumni di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu dalam pengelolaan operasional laboratorium, memastikan fasilitas siap digunakan untuk kegiatan akademik, penelitian, dan pengabdian kepada Masyarakat di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
7. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga di Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu menyelesaikan pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
8. Ni Luh Putu Spyana, 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. Dr. Hendra Mashuri, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Wakil dan Dewan Penguji II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, kritik, serta saran yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap masukan yang diberikan menjadi bekal berharga dalam penyempurnaan karya ini maupun dalam proses belajar peneliti sebagai mahasiswa. Semoga segala kebaikan dan dedikasi Bapak mendapatkan balasan yang terbaik.
11. Kepada Ibu Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Singaraja, guru-guru, staf sekolah, serta seluruh peserta didik yang telah berpartisipasi, saya mengucapkan terima kasih atas sambutan yang hangat, dukungan, dan kesediaannya menjadi bagian

dari proses penelitian ini. Tanpa bantuan dan kerja sama yang baik, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan lancar.

12. Kepada sekolah tercinta, dengan penuh rasa hormat dan kebanggaan, karya ini saya persembahkan kepada sekolah yang telah menjadi tempat saya menimba ilmu, bertumbuh, dan belajar mengenal arti perjuangan dalam meraih cita-cita. Sebagai seorang alumni, saya merasa bersyukur karena pernah menjadi bagian dari keluarga besar sekolah ini. Banyak kenangan, pengalaman, nilai kehidupan, serta pelajaran berharga yang telah membentuk karakter dan menjadi bekal dalam perjalanan pendidikan saya hingga saat ini.
13. Seluruh Staff Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
14. Rekan-rekan Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Untuk setiap bantuan, dukungan, tawa, dan kebersamaan yang telah diberikan, semuanya akan selalu menjadi kenangan berharga. Semoga kita semua diberikan kesuksesan dan kebahagiaan dalam jalan hidup masing-masing.
15. Keluarga tercinta, terutama kedua orang tua, terima kasih atas setiap doa yang dipanjatkan dalam diam, setiap tetes keringat yang dikorbankan, serta setiap dukungan yang diberikan tanpa mengenal batas. Skripsi ini bukanlah akhir dari perjuangan, melainkan salah satu langkah kecil yang dapat peneliti persembahkan sebagai bentuk rasa syukur atas segala pengorbanan yang telah Bapak dan Ibu berikan. Semoga setiap pencapaian yang peneliti raih dapat menjadi kebahagiaan bagi Bapak dan Ibu.
16. Seseorang yang pernah hadir dan menjadi bagian dari perjalanan hidup peneliti. Meskipun tidak berjalan sebagaimana yang pernah diharapkan, kehadiranmu telah mengajarkan banyak hal tentang ketulusan, kesabaran, keikhlasan, serta arti menerima kenyataan dengan lapang dada. Dari setiap pertemuan, harapan, dan perpisahan yang terjadi, peneliti belajar untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat dan lebih dewasa.
17. Seseorang yang menemani setiap langkah perjuangan ini, di balik setiap halaman yang tersusun dalam skripsi ini, terdapat doa, dukungan, dan kesabaran

dari seseorang yang selalu hadir menemani perjalanan peneliti. Terima kasih karena tetap bertahan di samping peneliti ketika keadaan tidak selalu mudah, ketika rasa lelah datang, dan ketika keraguan menghampiri. Terima kasih telah menjadi tempat pulang setelah hari-hari yang panjang, menjadi penyemangat saat semangat mulai berkurang, dan menjadi pendengar yang baik bagi setiap cerita perjuangan yang mungkin tidak semua orang mengerti.

18. Terakhir, terima kasih kepada perempuan manis, sederhana, mandiri dan kuat, Aquila Meidina Enzi. Terima kasih atas perjalanan yang panjang telah dilalui hingga sampai di titik ini. Banyak proses yang sudah dilewati, banyak lelah yang dipendam sendiri, banyak air mata yang jatuh tanpa diketahui siapa pun, dan banyak keraguan yang harus dihadapi dengan hati yang tetap dipaksa kuat. Terima kasih karena tetap berdiri ketika keadaan tidak selalu berpihak, tetap mencoba ketika hasil belum sesuai harapan, dan tetap melangkah meski arah terasa samar. Sampai detik ini, kamu bertahan bukan karena semuanya mudah, tetapi karena kamu memilih untuk tidak menyerah. Bangga atas setiap langkah kecil yang mungkin terlihat sederhana, namun penuh perjuangan. Bangga karena tetap berani bermimpi dan membuktikan bahwa proses tidak pernah mengkhianati hasil. *This is your proof that you are stronger than you think.* Selamat untuk pencapaian ini. Selamat telah menyelesaikan satu fase kehidupan. Terus bertumbuh, terus percaya, dan teruslah melangkah. Karena tidak ada yang lebih indah dari menyaksikan diri sendiri berkembang menjadi versi terbaiknya.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan kemampuan peneliti yang di miliki. 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, 22 Juni 2026

Aquila Meidina Enzi
NIM. 2216011093

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERSETUJUAN PANITIA UJIAN	iv
PERNYATAAN.....	v
KATA PERSEMBAHAN	vi
MOTTO.....	vii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah Penelitian	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	7
 BAB II KAJIAN TEORI.....	 8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.2 Pembelajaran PJOK Materi Lari Jarak Pendek	8
2.3 Hasil Belajar.....	16
2.4 Model Pembelajaran GBL.....	18
2.5 Hubungan GBL dengan Hasil Belajar Peserta Didik	22
2.6 Hasil Penelitian Yang Relevan	25

2.7 Kerangka Berpikir.....	29
2.8 Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
3.1 Rancangan Penelitian	33
3.2 Subjek Penelitian.....	37
3.3 Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
3.4 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	40
3.5 Metode dan Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1 Hasil Penelitian	49
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
4.3 Hasil Analisis Data.....	50
4.4 Pembahasan.....	58
4.5 Rangkuman	70
BAB V PENUTUP.....	70
5.1 Simpulan	70
5.2 Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Sintaks GBL	20
Tabel 2.2 Perbedaan GBL dengan Model Pembelajaran Lain	21
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Model Pembelajaran	39
Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel Hasil Belajar	40
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Aspek Pengetahuan	42
Tabel 3.4 Rubrik Penilaian Hasil Belajar Aspek Kognitif	42
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen Aspek Keterampilan	43
Tabel 3.6 Rubrik Penilaian Hasil Belajar Aspek Psikomotor	43
Tabel 3.7 Lembar Observasi Afektif	44
Tabel 3.8 Rubrik Penilaian Hasil Belajar Aspek Afektif.....	44
Tabel 3.9 Skor dan Interpretasi	46
Tabel 3.10 Interpretasi Nilai <i>Gain Score</i>	48
Tabel 4.1 Analisis Data Hasil Belajar PJOK Siklus I.....	52
Tabel 4.2 Analisis Ketuntasan Belajar PJOK Siklus I.....	52
Tabel 4.3 Analisis Data Hasil Belajar PJOK Siklus II	54
Tabel 4.4 Analisis Ketuntasan Belajar PJOK Siklus II	54
Tabel 4.5 Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II	55
Tabel 4.6 Interpretasi Nilai <i>Gain Score</i>	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Mcam-macam Teknik <i>Start</i>	10
Gambar 2.2 Teknik <i>Start</i>	11
Gambar 2.3 Teknik Akselerasi dan Fase Pertengahan	13
Gambar 2.4 Teknik <i>Finish</i>	14
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir	31
Gambar 3.1 Siklus PTK	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Surat Tugas Dosen Pembimbing	76
Lampiran 02. Surat Ijin Melakukan Observasi	77
Lampiran 03. Surat Hasil Observasi	78
Lampiran 04. Surat Ijin Permohonan Penelitian	81
Lampiran 05. Surat Tugas Pakar/Ahli Validasi Instrumen	82
Lampiran 06. Surat Pakar 1 Validasi Instrumen Isi.....	83
Lampiran 07. Surat Pakar 2 Validasi Instrumen Isi.....	93
Lampiran 08. Data Absensi Peserta Didik Kelas X-5 SMAN 1 Singaraja	103
Lampiran 09. Data Hasil Belajar Aspek Pengetahuan (Kognitif) Siklus I.....	105
Lampiran 10. Data Hasil Belajar Aspek Keterampilan (Psikomotor) Siklus I	106
Lampiran 11. Data Hasil Belajar Aspek Sikap (Afektif) Siklus I	107
Lampiran 12. Data Rekapitan Hasil Belajar Siklus I	108
Lampiran 13. Data Hasil Belajar Aspek Pengetahuan (Kognitif) Siklus II	109
Lampiran 14. Data Hasil Belajar Aspek Keterampilan (Psikomotor) Siklus II ...	110
Lampiran 15. Data Hasil Belajar Aspek Sikap (Afektif) Siklus II.....	111
Lampiran 16. Data Rekapitan Hasil Belajar Siklus II	112
Lampiran 17. Data Pembagian Kelompok	113
Lampiran 18. Dokumentasi Pembelajaran Siklus I Pertemuan 1	114
Lampiran 19. Dokumentasi Pembelajaran Siklus I Pertemuan 2	115
Lampiran 20. Dokumentasi Pembelajaran Siklus II Pertemuan 1	116
Lampiran 21. Dokumentasi Pembelajaran Siklus II Pertemuan 2	117
Lampiran 22. Modul Ajar Kelas X Kurikulum Merdeka (Siklus I).....	118
Lampiran 23. Modul Ajar Kelas X Kurikulum Merdeka (Siklus II).....	128