

**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED
LEARNING* BERBANTUAN VIDEO UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR PJOK MATERI BERGULING SENAM LANTAI
PESERTA DIDIK KELAS VIII 2 SMP NEGERI 6 SINGARAJA
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**



Oleh:

Ana Dwi Lestari

NIM 1916011061

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI JURUSAN

PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2026



HALAMAN JUDUL

**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING*
BERBANTUAN VIDEO UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TEKNIK
DASAR BERGULING SENAM LANTAI PESERTA DIDIK KELAS VIII 2 SMP
NEGERI 6 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

Ana Dwi Lestari

1916011061

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

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



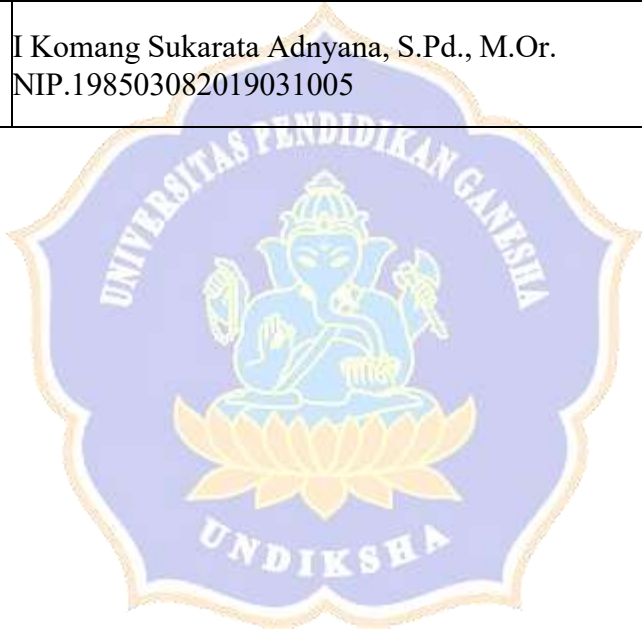
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi 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 Ana Dwi Lestari ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji Pada
tanggal 27 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd. NIP.196307091990031001
Anggota	Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. NIP.198810302020121009
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



- 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 **"Implementasi Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Berbantuan Video Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Berguling Senam Lantai Peserta Didik Kelas VIII-2 SMP Negeri 6 Singaraja"** 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 atau 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, 22 Juli 2022

Yang Membuat Pernyataan,


10000
METER
TEMPER
15233AOX074764343

Ana Dwi Lestari

NIM.1916011061



KATA PERSEMBAHAN

Dengan segala puja dan puji syukur kehadapan Tuhan Yang MAHA Esa peneliti persembahkan Skripsi ini kepada:

BAPAK dan IBU TERCINTA

Sukari dan Sumarsih

“Terima kasih atas Doa, Cinta, Kasih Sayang, Motivasi, dan Semangat, serta Segala Pengorbanan yang telah diberikan untuk dapat menyelesaikan tugas akhir ini”

SAUDARA TERCINTA

Andi Setiawan

“Terima kasih atas Doa, dukungan, motivasi, dan kasih sayang yang telah diberikan”

KELUARGA BESAR

“Terima kasih selalu memberikan Doa, dukungan, dan memberikan motivasi tiada henti”

YANG TERKASIH

Yoga Kusuma Anggara

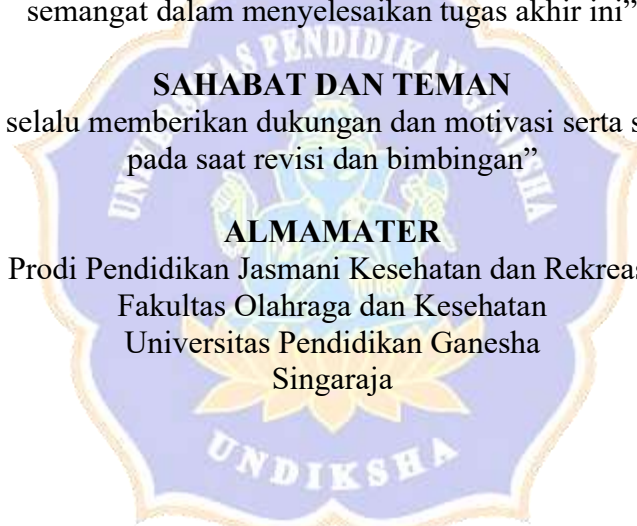
“Terima kasih telah menjadi support system terbaik, tempat berdiskusi, dan sumber semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini”

SAHABAT DAN TEMAN

“Terima kasih selalu memberikan dukungan dan motivasi serta selalu membantu pada saat revisi dan bimbingan”

ALMAMATER

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja



MOTTO

KESUKSESAN ITU BUKAN DITUNGGU, TETAPI DIWUJUDKAN

Ana Dwi Lestari



PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul **“Implementasi Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Berbantuan Video Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Berguling Senam Lantai Peserta Didik Kelas VIII-2 SMP Negeri 6 Singaraja”**.

Sehingga proposal ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu. Dalam menyelesaikan proposal 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 memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Prof. Dr. Gede Rasben Dantes, S.T., M.T.I. Wakil Rektor 2 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.
3. Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT. Wakil Rektor 3 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.
4. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha yang memberikan kesempatan peneliti untuk mengikuti Pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
5. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan 1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or., Wakil Dekan 2 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
7. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan 3 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
8. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. Sebagai Ketua Lab Universitas Pendidikan Ganesha Yangtelah memotivasi Sehingga Dapat Diselesaikannya Skripsi ini.
9. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan

pelayanan di bidang administrasi akademik dan non akademik jurusan

dan selaku Pembimbing Pertama dan Pembimbing Akademik (PA) yang telah memberikan arahan, dorongan serta motivasi dalam penyusunan Proposal ini terwujud.

10. Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd., M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.
11. 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. Selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan arahan, dorongan serta motivasi dalam penyusunan Proposal ini terwujud.
12. Seluruh Staff Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
13. Bapak ibuk kakak serta orang tercinta yoga kusuma anggara yang telah banyak membantu dan mendukung selesainya skripsi ini
14. Rekan-rekan Mahamurid Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya dalam penyusunan proposal ini.
15. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moral dan materi sehingga proposal ini dapat diselesaikan.
16. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyusunan proposal ini.

Peneliti menyadari bahwa proposal 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 proposal ini. Peneliti berharap agar nantinya proposal ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Singaraja, 21 Desember 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....	vi
PERSETUJUAN DAN LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	vii
KATA PERSEMBAHAN	viii
MOTTO.....	ix
ABSTRAK.....	x
PRAKATA	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR BAGAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Manfaat Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
1.1 Kajian Teori.....	8
2.2 Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ...	9
2.2.1 Pengertian PJOK.....	9
2.2.3 Ruang Lingkup PJOK	11
2.3 Model Pembelajaran.....	12
2.3.1 Pengertian Model Pembelajaran	12
2.3.2 Jenis-jenis Model Pembelajaran	12
2.4 Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> (PBL).....	15
2.5 Kelebihan dan kekurangan Problem-Based Learning (PBL)	18
2.5.1 Kelebihan.....	18

2.5.2 Kekurangan.....	19
2.6 Senam Lantai	19
2.7 Hakikat Hasil Belajar	22
2.7.1 Ranah Kognitif.....	22
2.7.2 Ranah Afektif.....	24
2.7.3 Ranah Psikomotor	24
2.8 Fakor-Faktor Hasil Belajar.....	24
2.8.1 faktor internal.....	25
2.8.2 Faktor Eksternal.....	27
2.9 Kerangka Berpikir	28
2.10 Hipotesis Tindakan.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Rancangan Penelitian	31
3.2 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian.....	35
3.3 Subjek dan Objek Penelitian	36
3.4 Prosedur Penelitian	36
3.5 Instrumen Penelitian	41
3.6 Teknik Pengumpulan Data	42
3.7 Teknik Analisis Data	43
3.7.1 Analisis Hasil Belajar	43
3.7.2 Kriteria keberhasilan tindakan.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
4.1 data hasil penerapan siklus	47
4.2 Pembahasan hasil penelitian	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 Simpulan	51
5.2 Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
RIWAYAT HIDUP	56
LAMPIRAN LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 0 1 Langkah -Langkah model pembelajaran PBL	16
Tabel 0 2 Asesmen penilaian teknikdasarbbguling senam lantai.....	41
Tabel 0 3 Kisi-kisi penilaian lembar hasil belajar.....	42
Tabel 0 4 riteria tingkat keberhasilan belajar peserta didik dalam %.....	44
Tabel 0 5 Hasil belajar pra siklus.....	47
Tabel 0 6 Hasil belajar siklus II	48
Tabel 0 7 Perhitungan Hasil Belajar.....	49



DAFTAR GAMBAR

gambar 0 1	Gambar tehnik senam lantai rol depan	21
gambar 0 2	Gambar tehnik senam lantai rol belakang	22



DAFTAR BAGAN

Bagan 0 1 <i>Tujuan Ideal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan</i>.....	10
Bagan 0 2 Rancangan Penelitian Tindakan Kelas	33

