

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM
BASED LEARNING* (PBL) TERHADAP HASIL
BELAJAR PJOK MATERI LOMPAT JAUH
PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP
NEGERI 3 SINGARAJA**



**OLEH
IDA AYU KOMANG DEVI TRISNA VIJAYANTI
NIM 1916011057**

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

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM
BASED LEARNING* (PBL) TERHADAP HASIL
BELAJAR PJOK MATERI LOMPAT JAUH
PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP
NEGERI 3 SINGARAJA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**

**Oleh
Ida Ayu Komang Devi Trisna Vijayanti
1916011057**

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

2026

SKRIPSI

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



Pembimbing I	Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes. NIP.196906061994121001
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.

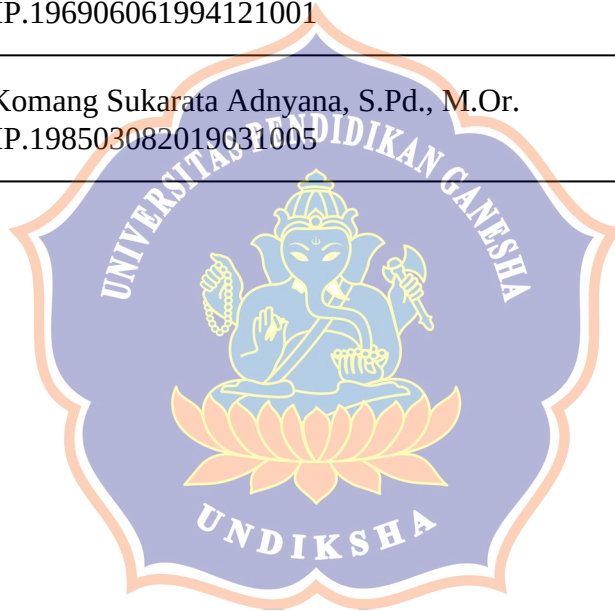


**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Skripsi oleh Ida Ayu Komang Devi Trisna Vijayanti ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 28 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP.198008112008121001
Anggota	Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd. NIP.198705222015042004
Anggota	Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes. NIP.196906061994121001
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.



**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



- 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**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul **“Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Lompat Jauh Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/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 2026

Yang membuat pernyataan,



Ida Ayu Komang Devi Trisna Vijayanti

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 saya kepada

AYAH & IBU TERCINTA

Ida Bagus Ketut Suwedana & Ida Ayu Putu Nuh Widiarmini

“Terimakasih atas doa, cinta, kasih sayang, semangat dan segala pengorbanan yang ikhlas demi indahnya masa depan saya untuk menggapai cita – cita”

KAKAK TERCINTA

Ida Bagus Putu Eka Widiana & Ida Bagus Kade Dwiasa Hartana

“Terimakasih atas doa, dukungan, dan motivasi yang diberikan kepada saya”

SAHABAT & TEMAN – TEMAN

“Terimakasih atas doa, dukungan, dan serta motivasi sehingga saya bisa kuat berada sampai dititik ini”

ALMAMATER

Program Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja

MOTTO

***“Rise With Purpose, Fight With
Courage, And Never Surrender To
Your Dreams”***

- Ida Ayu Komang Devi Trisna Vijayanti-



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat- Nya proposal yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Lompat Jauh Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja”. Proposal ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan proposal ini, penulis 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 Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd. M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
4. Dr. Gede Doddy Tisna M S, S.Or., M.Or. selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang sudah banyak membantu memfasilitasi dalam pembuatan skripsi ini.
5. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., selaku Wakil Dekan III yang telah banyak memberi masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. selaku Kepala Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang sudah banyak membantu memfasilitasi baik itu sarana maupun prasarana dalam pembuatan skripsi ini.
7. Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga.

8. Ni Luh Putu Spyawanawati, S.Pd., M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi dengan sesuai rencana.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan, sekaligus sebagai pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi serta masukan-masukan dalam bermanfaat untuk penyempurnaan skripsi.
10. Prof. Dr. I Gst Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah banyak memberi masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan skripsi ini.
11. Seluruh Staf Dosen di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang selama ini banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal mengarungi kehidupan di dalam masyarakat.
12. Rekan-rekan mahasiswa di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah membantu memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan proposal ini.
13. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moral dan materi sehingga proposal ini dapat diselesaikan.
14. Terimakasih Untuk Ida Ayu Komang Adelia Tri Pujayanti saudara seperjuangan saya yang selalu mendukung dan menemani saya dalam penyelesaian skripsi ini.
15. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan proposal.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang terjadi dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki.

Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 22 Juli 2026

Penulis



DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN.....	v
KATA PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO.....	
.....vii	
PRAKATA.....	viii
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I 1	
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	7
BAB II 10	
KAJIAN TEORI	10
2.1 Deskripsi Teoritis	10
2.1.1 Pembelajaran.....	10
2.1.2 Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> (PBL)	11
A. Karakteristik PBL.....	13

B. Kelebihan dan Kekurangan Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> (PBL)	15
2.1.3 Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	15
2.2 Atletik.....	17
2.2.1 Pengertian atletik	17
2.3 Kajian Penelitian yang Relevan	22
2.4 Kerangka Berpikir.....	24
2.5 Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III 25	
METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	25
3.2 Rancangan Penelitian	25
3.3 Populasi dan Sampel	26
3.4 Variabel dan Definisi Oprasional Variabel Penelitian	27
3.4.1 Variabel Penelitian	27
3.4.2 Definisi Oprasional Variabel Penelitian	27
3.5 Metode dan Instrumen pengumpulan data	28
3.5.1 Metode Pengumpulan Data.....	28
3.5.2 Kisi-kisi Aspek Keterampilan.....	28
3.5.3 Instrumen Pengumpulan Data.....	31
3.6 Metode dan teknik analisis data	32
3.6.1 Uji Normalitas.....	32
3.6.2 Uji Homogenitas	32
3.6.3 Uji Hipotesis	33
BAB IV 34	
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1. Deskripsi Data.....	34
4.2 Uji Asumsi Klasik.....	35
4.2.1. Uji Normalitas	36
4.2.2. Uji Homogenitas	37
4.3 Pengujian Hipotesis	38
4.3.1 Uji <i>Independent Samples Test</i>	38

4.4.	Pembahasan Hasil Penelitian	39
4.5	Implikasi	42
BAB V 43		
PENUTUP.....		43
5.1	Ringkasan.....	43
5.2	Simpulan	44
5.3	Saran	44
DAFTAR PUSTAKA		46
LAMPIRAN.....		48
RIWAYAT HIDUP.....		61



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi – Kisi Aspek Keterampilan	29
Tabel 3. 2 Lembar penilaian Keterampilan.....	30
Tabel 4. 1 Rangkuman Hasil Belajar Siswa.....	34
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas	36
Tabel 4. 3 Uji Homogenitas	38
Tabel 4. 4 Hasil Uji Independent Samples Test.....	38



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik Awalan	19
Gambar 2. 2 Teknik Tolakan	20
Gambar 2. 3 Teknik Melayang di Udara.....	21
Gambar 2. 4 Teknik Mendarat	22
Gambar 2. 5 Kerangka Berfikir.....	24
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	25
Gambar 4. 1 Grafik Normalitas Kelompok Eksperimen.....	37
Gambar 4. 2 Grafik Normalitas Kelompok Kontrol	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Lapangan	49
Lampiran 2 Tabulasi Data Penelitian.....	53
Lampiran 3 Hasil Statistik Deskriptif	55
Lampiran 4 Hasil Uji Instrumen	56
Lampiran 5 Hasil Uji Asumsi Klasik.....	57
Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis Penelitian	58
Lampiran 7 Lembar Instrumen.....	59

