

**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN
PROBLEM BASED LEARNING (PBL) UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI
RENANG GAYA BEBAS PADA PESERTA DIDIK
KELAS X.2 SMA NEGERI 7 DENPASAR TAHUN
PELAJARAN 2025/2026**



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

2026

**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN
PROBLEM BASED LEARNING (PBL) UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI
RENANG GAYA BEBAS PADA PESERTA DIDIK
KELAS X SMA NEGERI 7 DENPASAR 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
I Komang Yogi Mahendra Putra
NIM 2216011121**

**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	Menyetujui Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Pembimbing II	Ni Luh Putu Sptyanawati, S.Pd., M.Pd. NIP.198403032008122004



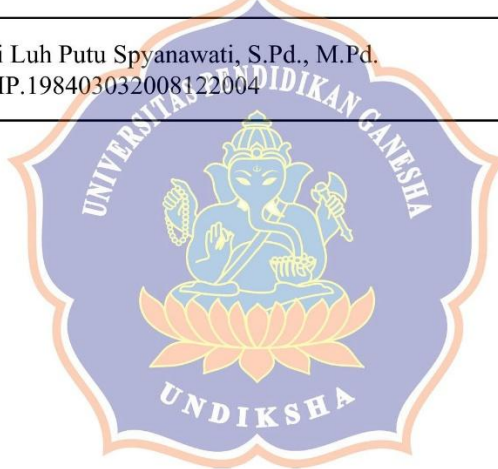
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi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

Dewan Penguji

Ketua	I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or. NIP.196804081997031002
Anggota	Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P NIP.198410252008121002
Anggota	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Anggota	Ni Luh Putu Spyawati, S.Pd., M.Pd. NIP.198403032008122004



- 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 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.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Implementasi Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Dalam Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Renang Gaya Bebas Pada Peserta Didik Kelas X.2 SMA Negeri 7 Denpasar", berserta seluruh isinya adalah benar – benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara – cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang di jatuhkan kepada saya apabila kemudian di temukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau ada klaim keaslian karya saya ini.



Denpasar, 22 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



I Komang Yogi Mahendra Putra

NIM. 2216011121

MOTTO

"Jangan takut melangkah karena kegagalan terbesar Adalah Tidak pernah mencoba"

-yogi mahendra-



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahma-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Implementasi Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Dalam Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Renang Gaya Bebas Pada Peserta Didik Kelas X.2 SMA Negeri 7 Denpasar”.

Skripsi ini disusun guna dapat memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan baik moral maupun materi dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. Selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk kuliah di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., AIFO-P. selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kebijakan, sarana dan prasarana dalam penyelenggaraan pendidikan selama penulis menempuh studi di prodi ini.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha sekaligus sebagai Pembimbing Utama yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, MS, S.Or., M.Or. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
5. Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.

6. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. Selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
7. Dr. I Made Agus Wijaya, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga.
8. Ni Luh Putu Spyawati, S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga sekaligus sebagai Pembimbing Wakil yang telah membantu dalam pembuatan surat – surat dan administrasi lainnya dalam pembuatan proposal ini.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sekaligus Pembimbing Wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
10. Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan ikhlas dan sabar membagi ilmu kepada peneliti.
11. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penyelesaian proposal penelitian ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan seluruh kontribusi dari semua pihak mendapatkan pahala baik dari Ida Sang Hyang Widhi Wasa. Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kata sempurna dan perlu pendalaman lebih lanjut. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan karya tulis ini. Penulis berharap tesis ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Denpasar, 13 Agustus 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

COVER.....	i
LOGO.....	ii
SAMPUL.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN.....	vii
MOTTO.....	viii
PERNYATAAN.....	ix
PRAKATA.....	x
ABSTRAK.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah Penelitian.....	1
1.2. Identifikasi Masalah Penelitian.....	4
1.3. Pembatasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah.....	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	
2.1. Hakikat Pendidikan.....	7
2.2. Teori Konstruktivisme.....	8
2.3. Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.....	10
2.4. Keterampilan Gerak.....	12
2.5. Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i>	13
2.6. Hasil Belajar.....	18
2.7. Renang.....	22
2.8. Kajian Yang Relevan.....	24
2.9. Kerangka Berpikir.....	26
2.10. Hipotesis Penelitian.....	28

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Rancangan Penelitian.....	29
3.2. Prosedur Penelitian.....	31
3.3. Subjek Penelitian.....	37
3.4. Variabel dan Definisi Oprasional Penelitian.....	37
3.5. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	38
3.6. Instrumen Penelitian.....	39
3.7. Uji Validitas Instrumen.....	43
3.8. Teknik Analisis Data.....	45
3.9. Kriteria Keberhasilan Tindakan.....	47

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian	48
4.2. Pembahasan.....	72
4.3. Rangkuman.....	78

BAB V PENUTUP

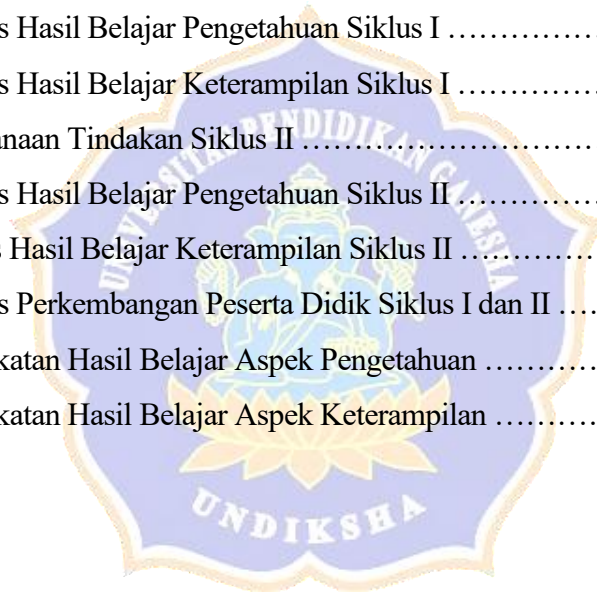
5.1. Kesimpulan.....	79
5.2. Saran.....	80

DAFTAR RUJUKAN



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Sintaks <i>Problem Based Learning</i>	16
Tabel 3.1. Sintaks PBL yang sesuai dengan tahap perencanaan	34
Tabel 3.2. Sintaks PBL yang sesuai dengan tahap pelaksanaan	35
Tabel 3.3. Instrumen Hasil Belajar Sikap	40
Tabel 3.4. Kisi-Kisi Tes Hasil Belajar Pengetahuan	41
Tabel 3.5. Instrumen Hasil Belajar Keterampilan	43
Tabel 3.6. Kategori Validitas Isi Gregory	45
Tabel 3.7. Kreteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	47
Tabel 4.1. Pelaksanaan Tindakan Siklus I	51
Tabel 4.2. Analisis Hasil Belajar Pengetahuan Siklus I	52
Tabel 4.3. Analisis Hasil Belajar Keterampilan Siklus I	55
Tabel 4.4. Pelaksanaan Tindakan Siklus II	62
Tabel 4.5. Analisis Hasil Belajar Pengetahuan Siklus II	63
Tabel 4.6 Analisis Hasil Belajar Keterampilan Siklus II	66
Tabel 4.7. Analisis Perkembangan Peserta Didik Siklus I dan II	70
Tabel 4.8. Peningkatan Hasil Belajar Aspek Pengetahuan	70
Tabel 4.9. Peningkatan Hasil Belajar Aspek Keterampilan	71



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Sikap Badan Renang Gaya Bebas	24
Gambar 3.1. Alur Penelitian Tindakan Kelas	30
Gambar 3.2. Penjabaran Masing-Masing Siklus PTK	36
Gambar 4.1. Hasil Analisis Data Pengetahuan Siklus I	53
Gambar 4.2. Hasil Analisis Data Keterampilan Siklus I	56
Gambar 4.3. Hasil Analisis Data Pengetahuan Siklus II	64
Gambar 4.4. Hasil Analisis Data Keterampilan Siklus II	67

