

**PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK DASAR PERMAINAN BOLA
BESAR MELALUI MODEL PROBLEM BASE LEARNING PADA
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 5 ALALAK**



Oleh:

Muzdalifah

2210122320016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

KEMENTRIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

BANJARBARU

2026

HALAMAN PERSETUJUAN UJI KELAYAKAN
PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK DASAR PERMAINAN BOLA
BESAR MELALUI MODEL PROBLEM BASE LEARNING PADA
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 5 ALALAK

Oleh :
Muzdalifah
NIM 221012320016

Pembimbing Utama :
Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP 197807312002121001



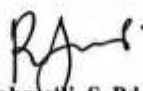
Pembimbing Pendamping :
Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd.
NIP 199004162019031009



Penguji :
Rizal Ardiansyah, S. Pd., M. Pd.
NIP 199808062024061001



Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,


Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP 197807312002121001



Pernyataan Keaslian Tulisan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muzdalifah

NIM : 2210122320016

Jurusan : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Universitas Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari artikel ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 16 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,



Muzdalifah

2210122320016

ABSTRACT

This study aims to determine the improvement in basic motor skills of big ball games (soccer) through the application of the Problem Based Learning (PBL) model to eighth-grade students at SMPN 5 Alalak. This study used a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The research subjects were all 35 eighth-grade students at SMPN 5 Alalak. Learning was conducted over four sessions covering passing and receiving, dribbling, shooting, and final assessment, applying PBL stages of problem orientation, learning organization, investigation, presentation, and evaluation. Students' basic motor skills were measured using a skill assessment instrument on a 1–4 scale covering the aspects of passing, receiving, dribbling, and shooting. Pretest and posttest data were analyzed using reliability, normality, and N-Gain tests. The reliability test showed a Cronbach's Alpha of 0.721 (reliable). The average pretest score of 61.57 increased to 84.60 in the posttest. The N-Gain calculation showed an average of 0.683, falling in the moderate-to-high category, with 54.3% of students in the high category, 42.9% in the moderate category, and only 2.9% in the low category. The application of the Problem Based Learning model proved effective in improving the basic motor skills of big ball games among eighth-grade students at SMPN 5 Alalak, as shown by the significant increase from pretest to posttest scores and an average N-Gain value in the moderate category.

Kata Kunci: Problem-Based Learning, Learning Outcomes, Soccer, Physical Education, Junior High School Students.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak dasar permainan bola besar (sepak bola) melalui penerapan model Problem Based Learning (PBL) pada peserta didik kelas VIII di SMPN 5 Alalak. Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan desain one-group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMPN 5 Alalak yang berjumlah 35 orang. Pembelajaran dilaksanakan selama empat pertemuan yang mencakup passing dan receiving, dribbling, shooting, dan penilaian akhir, dengan menerapkan tahapan PBL berupa orientasi masalah, mengorganisasikan pembelajaran, penyelidikan, penyajian, dan evaluasi. Kemampuan gerak dasar peserta didik diukur menggunakan instrumen penilaian keterampilan dengan skala 1–4 yang mencakup aspek passing, receiving, dribbling, dan shooting. Data pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji reliabilitas, normalitas, dan N-Gain. Uji reliabilitas menunjukkan Cronbach's Alpha sebesar 0,721 (reliabel). Rata-rata skor pretest sebesar 61,57 meningkat menjadi 84,60 pada posttest. Perhitungan N-Gain menunjukkan rata-rata sebesar 0,683, yang termasuk dalam kategori sedang hingga tinggi, dengan 54,3% peserta didik berada dalam kategori tinggi, 42,9% dalam kategori sedang, dan hanya 2,9% dalam kategori rendah. Penerapan model Problem Based Learning terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar permainan bola besar pada peserta didik kelas VIII SMPN 5 Alalak, yang ditunjukkan oleh peningkatan yang signifikan dari skor pretest ke posttest dan nilai rata-rata N-Gain dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Problem-Based Learning, Hasil Belajar, Sepak Bola, Pendidikan Jasmani, Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan karya ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini dilaksanakan dalam rangka mengkaji pengaruh penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) terhadap kemampuan gerak dasar permainan bola besar pada peserta didik kelas VIII dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Kemampuan gerak dasar merupakan fondasi penting dalam penguasaan keterampilan permainan bola besar.

Penulis menyadari bahwa penyusunan karya ilmiah ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terima kasih disampaikan kepada Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd. dan Lazuardy Akbar Fauzan S. Pd., M. Pd. yang telah berpartisipasi, membimbing, dan mengarahkan dalam proses penelitian. Apresiasi juga diberikan kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam bentuk masukan akademik, dukungan teknis, maupun motivasi selama proses penyusunan laporan ini.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini masih memiliki keterbatasan, baik dari aspek metodologis maupun teknis penulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan guna penyempurnaan penelitian di masa mendatang. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran PJOK, khususnya dalam peningkatan kemampuan gerak dasar permainan bola besar melalui penerapan model pembelajaran yang inovatif dan berbasis masalah.

Banjarbaru, Januari 2026

Muzdalifah

221012232001

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Deskripsi Teoritis.....	8
1. Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).....	8
2. Kemampuan Gerak Dasar dalam Permainan Bola Besar (Variabel terikat/Y).....	9
3. Model Problem Base Learning (PBL) dalam Pembelajaran PJOK (Variabel Bebas/X).....	18
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	20
C. Kerangka Teoritik.....	22
D. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	26
A. Tujuan Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Metode Penelitian.....	26
D. Populasi dan Sampel.....	27
E. Rancangan Perlakuan.....	27
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37

A. Instrumen Variabel Terikat (Variabel Y).....	38
a. Definisi Konseptual.....	38
b. Definisi Operasional.....	41
c. Kisi – Kisi Instrumen.....	43
d. Jenis Instrumen.....	50
e. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	53
B. Instrumen Variabel Bebas (Variabel X).....	55
a. Definisi Konseptual.....	55
b. Definisi Operasional.....	56
c. Jenis Instrumen.....	57
G. Teknik Analisis Data.....	58
H. Hipotesis Statistika.....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Deskripsi Data Penelitian.....	62
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	72
C. Hasil Pengujian Hipotesis.....	74
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	77
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Implikasi.....	84
C. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN.....	97

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Modul Ajar

Lampiran 2 Lembar Pengesahan Instrumen Pengambilan Data

Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian

Lampiran 4 Surat Balasan Sekolah

Lampiran 5 Lembar Evaluasi Peserta Didik

Lampiran 6 Daftar Lembar Evaluasi Peserta Didik

Lampiran 7 Lembar Observasi

Lampiran 8 Daftar Lembar Observasi

Lampiran 9 Instrumen Penilaian

Lampiran 10 Tabel Pretest

Lampiran 11 Tabel Posttest

Lampiran 12 Uji Reliabilitas, Uji Normalitas, dan N-Gain

Lampiran 13 Hasil Penilaian Lembar Evaluasi Peserta Didik

Lampiran 14 Hasil Penilaian Lembar Observasi

Lampiran 15 Hasil Penilaian Pretest

Lampiran 16 Hasil Penilaian Posttest

Lampiran 17 Foto Pelaksanaan Penelitian