

**UPAYA MENINGKATAN HASIL BELAJAR AKTIVITAS
KEBUGARAN JASMANI MELALUI MODEL *PROJECT
BASED LEARNING* (PJBL) PADA PESERTA DIDIK
KELAS XI OTKP 1 SMK NEGERI 6 GARUT
TAHUN AJARAN 2023/2024**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

**FATHIRA ELDIENA FITRAYANI
182191117**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
2025**

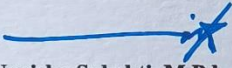
LEMBAR PENGESAHAN

**UPAYA MENINGKATAN HASIL BELAJAR AKTIVITAS
KEBUGARAN JASMANI MELALUI MODEL *PROJECT
BASED LEARNING* (PJBL) PADA PESERTA DIDIK
KELAS XI OTKP 1 SMK NEGERI 6 GARUT
TAHUN AJARAN 2023/2024**

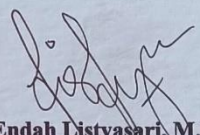
**FATHIRA ELDIENA FITRAYANI
182191117**

disetujui oleh :

Pembimbing I,


**Nuriska Subekti, M.Pd
NIDN. 0408038201**

Pembimbing II,


**Endah Listyasari, M.Pd
NIDN. 0031108107**

disahkan oleh :


Dekan,
**Dr. Hj. Nani Ratnaningsih, M.Pd
NIDN. 0430056602**

Ketua Jurusan


**Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd
NIDN. 0403097602**

**UPAYA MENINGKATAN HASIL BELAJAR AKTIVITAS
KEBUGARAN JASMANI MELALUI MODEL *PROJECT
BASED LEARNING* (PJBL) PADA PESERTA DIDIK
KELAS XI OTKP 1 SMK NEGERI 6 GARUT
TAHUN AJARAN 2023/2024**

**FATHIRA ELDIENA FITRAYANI
182191117**

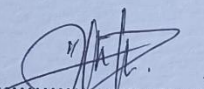
Skripsi ini telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal: Jumat, 25 Juli 2025 [25-07-2025]

Dewan Penguji,

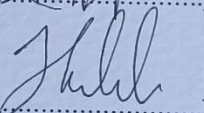
Penguji 1 : Nanang Kusnadi Dr., M.Pd

()

Penguji 2 : Ari Priana S.Pd., M.Pd

()

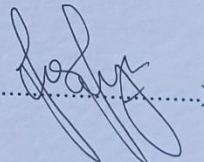
Penguji 3 : Haikal Millah S.Pd., M.Pd

()

Penguji 4 : Nuriska Subekti, M.Pd

()

Penguji 5 : Endah Listyasari, M.Pd

()

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “ Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Aktivitas Kebugaran Jasmani Melalui Model *Project Based Learning* (PJBL) Pada Peserta Didik Kelas XI OTKP 1 SMK Negeri 6 Garut Tahun Ajaran 2023/2024 ”, beserta seluruh isi adalah hasil dari karya tulis saya sendiri serta saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan hal-hal yang tidak sesuai etika keilmuan dalam masyarakat yang berlaku.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi dan sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika yang tidak sesuai dengan apa yang telah ditentukan atau ada klaim dari skripsi ini terhadap pihak lain

Garut, 14 Mei 2025
Yang membuat pernyataan



Fathira Eldiena Fitrayani
182191117

ABSTRAK

FATHIRA ELDIENA FITRAYANI. 2025. **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Aktivitas Kebugaran Jasmani Melalui Model *Project Based Learning* (Pjbl) Pada Peserta Didik Kelas XI OTKP 1 SMK Negeri 6 Garut Tahun Ajaran 2023/2024**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar kebugaran jasmani dengan menggunakan model *Project Based Learning* peserta didik kelas XI OTKP 1 SMK Negeri 6 Garut tahun ajaran 2023/2024. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas, yang dilakukan sebanyak 2 siklus. Subjek dari penelitian adalah peserta didik kelas XI OTKP 1 SMK Negeri 6 Garut sebanyak 34 peserta didik dalam satu kelas dengan jumlah peserta didik laki-laki sebanyak 6 orang dan peserta didik perempuan 28 orang. Teknik analisis data menggunakan rumus distribusi presentasi yang digambarkan sesuai dalam RPP. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh mengalami peningkatan pada siklus I dari 52,94% menjadi 97,06% pada siklus II. berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus 2 mengalami peningkatan mutu pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa model *Project Based Learning* dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik Kelas XI Otomatisasi dan Tata Kelola Perkantoran (OTKP) 1 SMK Negeri 6 Garut 2023/2024.

Kata Kunci: Aktivitas Pengembangan (Kebugaran Jasmani), Hasil Belajar, Model *Project Based Learning*

ABSTRACT

FATHIRA ELDIENA FITRAYANI. 2025. *Efforts to Improve Learning Outcomes of Physical Fitness Activities Through Project Based Learning (PJBL) Model for Grade XI OTKP 1 Students of SMK Negeri 6 Garut in the 2023/2024 Academic Year.* Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

This study aims to determine the physical fitness learning outcomes of grade XI OTKP 1 students of SMK Negeri 6 Garut in the 2023/2024 academic year using the Project-Based Learning model. The research method used in this study was classroom action research, which was conducted in two cycles. The subjects of the study were 34 grade XI OTKP 1 students of SMK Negeri 6 Garut in one class, consisting of 6 boys and 28 girls. The data analysis technique used the percentage distribution formula described in the lesson plan. Based on the research results, there was an increase in cycle I from 52.94% to 97.06% in cycle II. Based on reflection from the analysis of the collected data, the results of the classroom action research indicate that at the end of cycle 2 there was an increase in the quality of learning. Based on the results of the classroom action research that has been implemented, it can be concluded that the Project Based Learning model can improve physical fitness in Class XI students of Automation and Office Management (OTKP) 1 SMK Negeri 6 Garut 2023/2024.

Keywords: *Development Activities (Physical Fitness), Learning Outcomes, Project Based Learning Model*

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah swt karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis telah mampu menyelesaikan Skripsi berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Aktivitas Kebugaran Jasmani Melalui Model *Project Based Learning* (PJBL) Pada Peserta Didik Kelas XI OTKP 1 SMK Negeri 6 Garut Tahun Ajaran 2023/2024”. Skripsi ini disusun untuk mengikuti sidang Skripsi.

Penulis menyadari bahwa selama selama penulisan Skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini bukanlah karya yang sempurna karena masih memiliki banyak kekurangan, baik dalam hal isi maupun sistematika dan teknik penulisannya. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan Skripsi ini. Semoga Skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi penulis dan bagi pembaca. Amin.

Bandung, 14 Mei 2025

Fathira Eldiena Fitrayani

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	iii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	11
2.1 Kajian Pustaka	11
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	30
2.3 Kerangka Konseptual	36
2.4 Hipotesis Tindakan	38
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	39
3.1 Desain Penelitian	39
3.2 Subjek dan Objek Penelitian	41
3.3 Prosedur/Langkah-langkah Penelitian	41
3.4 Teknik Pengumpulan Data	45
3.5 Instrumen Penelitian	45
3.6 Teknik Analisis Data	49

3.7	Indikator	50
3.8	Waktu dan Tempat	50
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		52
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	52
4.2	Pembahasan	60
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....		69
5.1	Kesimpulan.....	69
5.2	Saran	69
DAFTAR PUSTAKA		71
LAMPIRAN		75
RIWAYAT HIDUP		168

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Sintaks model <i>Project Based Learning</i> (Fenti Inayati, 2019, p. 63).....	15
Tabel 2.2 Sintaks model <i>Project Based Learning</i> (Dewi, 2022, p. 217)	16
Tabel 2.3 Langkah-langkah PJBL (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018)	18
Tabel 3.4 Lembar Observasi Pelaksanaan Pengamatan Aktivitas Pembelajaran	48
Tabel 3.5 Lembar Penskoran Pelaksanaan Aktivitas Pembelajaran	48
Tabel 3.6 Waktu kegiatan Penelitian	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Komponen kebugaran jasmani	26
Gambar 3.2 Siklus Penelitian Kelas.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus 1.....	75
Lampiran 2 Lembar Kerja Peserta Didik	88
Lampiran 3 INSTRUMEN PENILAIAN.....	90
Lampiran 4 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus II	95
Lampiran 5 Lembar Kerja Peserta Didik	108
Lampiran 6 INSTRUMEN PENILAIAN.....	110
Lampiran 7 petunjuk gerakan dan konversi nilai.....	115
Lampiran 8 Lembar Observasi Guru Siklus I	143
Lampiran 9 Lembar Observasi Guru Siklus II.....	146
Lampiran 10 Tabel Daftar Nilai Pra Siklus.....	149
Lampiran 11 Tabel Daftar Nilai Siklus I pada Kamis, 8 Mei 2024.....	151
Lampiran 12 Tabel Daftar Nilai Siklus II pada Kamis, 29 Mei 2024.....	154
Lampiran 13 Lembar Observasi Aktivitas Peserta Didik Pada Pada Siklus I....	156
Lampiran 14 Lembar Observasi Aktivitas Peserta Didik Pada Pada Siklus II ..	157
Lampiran 15 SK Pembimbing.....	158
Lampiran 16 Surat Keputusan Penguji	159
Lampiran 17 Surat Izin Observasi dan Penelitian.....	160
Lampiran 18 Lembar Pengesahan dari Sekolah.....	161
Lampiran 19 Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	162
Lampiran 20 Dokumentasi Kegiatan Observasi Penelitian pada 30 April 2024	163
Lampiran 21 Dokumentasi kegiatan siklus I pada 8 Mei 2024.....	164
Lampiran 22 Dokumentasi kegiatan siklus II pada 29 Mei 2024	166