



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
 Volume 9 Nomor 1, 2026
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 29/02/2026
Reviewed : 01/03/2026
Accepted : 03/03/2026
Published : 08/03/2026

I Kadek Yogi
 Suardana¹
 I Gede Suwiwa²
 I Ketut Semarayasa³

PENGARUH MODEL PROJECT BASED BLENDED LEARNING (PJBBL) BERBANTUAN MULTIMEDIA INTERAKTIF BERBASIS WEBSITE TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK MATERI TENDANGAN PENCAK SILAT PADA PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 1 SINGARAJA TAHUN AJARAN 2025/2026

Abstrak

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada materi tendangan pencak silat masih menghadapi kendala berupa keterbatasan waktu pembelajaran, metode yang kurang variatif, serta pemanfaatan teknologi yang belum optimal sehingga berdampak pada rendahnya hasil belajar peserta didik. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh penerapan model Project Based Blended Learning (PjBBL) berbantuan multimedia interaktif berbasis website terhadap hasil belajar peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Singaraja tahun ajaran 2025/2026. Penelitian menggunakan pendekatan quasi eksperimen dengan desain Non-Equivalent Control Group Design yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data diperoleh melalui pretest dan posttest menggunakan instrumen tes kognitif dan psikomotor, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial melalui perhitungan normalized gain score dan uji independent samples t-test. Hasil penelitian menunjukkan gain score kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, sehingga model PjBBL berbantuan multimedia interaktif berbasis website efektif meningkatkan hasil belajar teknik tendangan pencak silat pada pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: Project Based Blended Learning, Multimedia Interaktif Berbasis Website, Hasil Belajar, PJOK, Pencak Silat

Abstract

Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning in pencak silat kicking material still faces obstacles in the form of limited learning time, less varied methods, and suboptimal use of technology, which has an impact on low student learning outcomes. This study aims to analyze the effect of implementing a Project-Based Blended Learning (PjBBL) model assisted by interactive multimedia-based websites on the learning outcomes of 11th-grade students at Singaraja 1 Public High School in the 2025/2026 academic year. The study used a quasi-experimental approach with a Non-Equivalent Control Group Design involving an experimental group and a control group. Data were obtained through pretest and posttest using cognitive and psychomotor test instruments, then analyzed using descriptive and inferential statistics through normalized gain score calculations and independent samples t-test. The results showed that the gain score of the experimental group was higher than that of the control group with a significance value of $p < 0.001$, indicating that the website-based interactive multimedia-assisted PjBBL model was effective in improving learning outcomes in pencak silat kicking techniques in PJOK learning.

Keywords: Project Based Blended Learning, Website-Based Interactive Multimedia, Learning Outcomes, PJOK, Pencak Silat

^{1,2,3}, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Ganesha
 email: yogi.suardana@student.undiksha.ac.id¹, gede.suwiwa@undiksha.ac.id²,
ketut.semarayasa@undiksha.ac.id³

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses terencana yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, baik dari aspek pengetahuan, sikap, maupun keterampilan. Salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam pengembangan peserta didik secara menyeluruh adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pembelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter, kedisiplinan, sportivitas, serta keterampilan sosial peserta didik.

Salah satu materi PJOK yang memiliki nilai strategis dan kultural adalah pencak silat. Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional Indonesia yang mengandung nilai-nilai luhur budaya bangsa serta berperan dalam pembinaan fisik dan mental peserta didik. Namun, implementasi pembelajaran pencak silat di sekolah, khususnya pada materi teknik tendangan, masih menghadapi berbagai permasalahan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru PJOK di SMA Negeri 1 Singaraja, ditemukan bahwa penguasaan teknik tendangan pencak silat oleh peserta didik belum optimal. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan jam pelajaran, padatnnya materi, serta penggunaan model pembelajaran yang masih bersifat konvensional.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi menuntut guru untuk menerapkan model pembelajaran inovatif yang mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik. Salah satu model pembelajaran yang relevan adalah Project Based Blended Learning (PjBBL), yaitu penggabungan antara pembelajaran berbasis proyek dan pendekatan blended learning. Model ini memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar secara aktif, kolaboratif, dan mandiri melalui pemanfaatan teknologi digital. Dukungan multimedia interaktif berbasis website memungkinkan penyajian materi secara visual dan interaktif sehingga mempermudah peserta didik dalam memahami teknik gerak pencak silat. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji secara empiris pengaruh penerapan model PjBBL berbantuan multimedia interaktif berbasis website terhadap hasil belajar PJOK materi tendangan pencak silat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi eksperimen dengan desain Non-Equivalent Control Group Design. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Singaraja pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas XI, sedangkan sampel penelitian terdiri atas dua kelas yang dipilih secara purposive, yaitu satu kelas sebagai kelompok eksperimen dan satu kelas sebagai kelompok kontrol.

Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pembelajaran menggunakan model Project Based Blended Learning berbantuan multimedia interaktif berbasis website, sedangkan kelompok kontrol menggunakan model pembelajaran langsung berbantuan media digital. Proses pembelajaran pada kelompok eksperimen dilaksanakan melalui kombinasi pembelajaran tatap muka dan daring, dengan kegiatan utama berupa penyusunan proyek video teknik tendangan pencak silat yang diunggah melalui website pembelajaran.

Instrumen penelitian berupa tes hasil belajar yang mencakup aspek kognitif, dan psikomotor. Uji validitas instrumen dilakukan melalui penilaian ahli, sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan analisis statistik. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pretest dan posttest. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata dan standar deviasi, serta statistik inferensial berupa uji normalitas, uji homogenitas, dan uji independent samples t-test dengan perhitungan normalized gain score.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar pada kedua kelompok setelah diberikan perlakuan. Namun, peningkatan hasil belajar pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Rata-rata gain score ternormalisasi kelompok eksperimen sebesar 0,5771 dengan standar deviasi 0,08591, sedangkan kelompok kontrol memperoleh rata-rata gain score sebesar 0,4567 dengan standar deviasi 0,07720.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data hasil belajar kedua kelompok berdistribusi normal, sedangkan uji homogenitas menunjukkan bahwa varians data kedua kelompok bersifat homogen. Selanjutnya, hasil uji independent samples t-test menunjukkan nilai $t = 6,219$ dengan

nilai signifikansi $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil belajar yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model Project Based Blended Learning berbantuan multimedia interaktif berbasis website berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar PJOK materi teknik tendangan pencak silat. Peningkatan ini terjadi karena model PjBBL menempatkan peserta didik sebagai subjek aktif dalam pembelajaran melalui kegiatan berbasis proyek yang menuntut keterlibatan kognitif, dan psikomotor secara simultan.

Penggunaan multimedia interaktif berbasis website memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dan kontekstual. Peserta didik dapat mempelajari teknik tendangan melalui video, animasi, dan gambar yang disajikan secara sistematis, sehingga memudahkan pemahaman konsep dan pelaksanaan gerak. Selain itu, model PjBBL mendorong peserta didik untuk bekerja secara kolaboratif, bertanggung jawab terhadap tugas proyek, serta meningkatkan kemandirian belajar.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori pembelajaran konstruktivistik yang menekankan bahwa pengetahuan dibangun secara aktif oleh peserta didik melalui pengalaman belajar. Integrasi pembelajaran tatap muka dan daring dalam model PjBBL juga mampu mengatasi keterbatasan waktu pembelajaran PJOK di sekolah, sehingga proses belajar menjadi lebih efektif dan efisien.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa model Project Based Blended Learning berbantuan multimedia interaktif berbasis website berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar PJOK materi teknik tendangan pencak silat pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Singaraja tahun ajaran 2025/2026.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R., Weriana, A Siroj, R., & Afgani, M. W. (2023). Experimental Research Dalam Metodologi Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Januari, 9(2), 465–474. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7579001>
- Arriansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511.
- Arifin, S. (2020). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Dhianti Putri, A., Ahman, Sayyida Hilmi, R., Almaliyah, S., & Permana, S. (2023). Pengaplikasian Uji T dalam Penelitian Eksperimen. *Lebesgue: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika dan Statistika*, 4(3), 1978–1987. <https://doi.org/10.46306/lb.v4i3>
- Divayana, D. G. H., Suyasa, P. W. A., & Sugihartini, N. (2016). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Web Untuk Matakuliah Kurikulum dan Pengajaran di Jurusan Pendidikan Teknik Informatika Universitas Pendidikan Ganesha. *Jurnal Nasional Pendidikan Teknik Informatika (JANAPATI)*, 5(3), 149. <https://doi.org/10.23887/janapati.v5i3.9922>
- Dwiyanti, D., & Frendiana, V. (2024). Rancang Bangun Website Sistem Informasi Pelaksanaan Skripsi Program Studi Broadband Multimedia. *Spektral*, 4(2), 186–193. <https://doi.org/10.32722/spektral.v4i2.6272>
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. *Panggung*, 29(3), 299–313. <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>
- Febriyanti, A. D., Putra, M. F. P., & Prakoso, B. B. (2024). Pengaruh model pembelajaran project-based learning terhadap hasil belajar aktivitas kebugaran jasmani. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 4(2), 55–67. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v4i2.30762>
- Fernando, Y., Andriani, P., & Syam, H. (2024). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *ALFIHRIS : Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2(3), 61–68. <https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i3.843>

- Haris, M., & Maksum, A. (2023). Respons Guru Non-PJOK Terhadap Pembelajaran PJOK di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(03), 15–20.
- Heriyanti, I. P., & Bhakti, C. P. (2022). *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda , Bermakna , Mulia* Volume 8 Nomor 2 Tahun 2022 Tersedia Online : <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR> STRATEGI LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL BLENDED LEARNING BERBASIS PROJECT BASED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN SELF REGULATED LEARNING SISWA Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda , Bermakna , Mulia* Volume 8 Nomor 2 Tahun 2022 Tersedia Online : <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR> Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin. 8, 40–45.
- Hidayatullah, Tangkudung, J., & Junaidi. (2020). MODEL LATIHAN ENDURANCE BERBASIS JURUS TUNGGAL TANGAN KOSONG PENCAK SILAT UNTUK ATLET PEMULA. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(1), 35–41.
- Husdarta, H. J. . (2011). Pengertian Pendidikan Jasmani Menurut. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1991, 9–23.
- Ii, B. A. B., & Pengembangan, A. P. (2022). 19 . 20. 1(3), 17–56.
- Indo Green Journal. (2024). 2, 228–233.
- Indrawathi, N. L. P., Citra Permana Dewi, Widiyanti, N. L. G., & Dian Vanagosi, K. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Kuta Selatan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 239–247. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4460837>
- Isnawan, M. G., Nahdlatul, U., & Mataram, W. (2020). KUASI-EKSPERIMEN (Nomor February).
- JASMINE, K. (2014). Sosiologi Olahraga. Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat (I)*. PUSTAKA BARU PRESS.
- Kusumasari, D. A., & Nugraheni, N. (2023). Analisis Gaya Belajar Peserta Didik pada Hasil Belajar Penjumlahan Pecahan Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar (JRPD)*, 4(2), 131–143. <https://doi.org/10.30595/jrpd.v4i2.16051>
- Lestari, P., Yohana, C., & Amirul Adha, M. (2023). Pengaruh Fasilitas Belajar, Motivasi Belajar, dan Disiplin Belajar Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Humas Kelas XI OTKP di SMKN Jakarta Barat. *Jurnal Media Administrasi*, 8(1), 35–47.
- Lu, T., Morris, J., & Ratana-Olarn, T. (2023). Enhancing Project-Based Blended Learning (PJBL) Model in Algorithm Design: A Comprehensive Needs Analysis. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences*, 21(1), 331–344. <https://doi.org/10.57239/PJLSS-2023-21.1.0026>
- Made Arga Parta, I. B., Kanca, I. N., & Dwi Sucita Dartini, N. P. (2021). Survei Pelaksanaan Pembelajaran PJOK pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 151–156.
- Mahedi, P., Suwiwa, I. G., & Adnyana, I. K. S. (2025). Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Website pada Mata Pelajaran PJOK Materi Atletik Lari Jarak Pendek untuk Peserta Didik Sekolah Dasar. 13, 124–134.
- Meliyana, A., Arham, A., Panigoro, M., Hafid, R., Hasiru, R., Sudirman, S., & Dama, M. N. (2023). Pengaruh Fasilitas Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa. *JEBE: Journal of Economic and Business Education*, 1(2), 2963–5160.
- Mukhamad Fathoni, M. P. I. (2019). Teknik Pengumpulan Data Penelitian. In *Jurnal Keperawatan* (Nomor July).
- Muwafiqus Shobri, & Qois Rifqi. (2023). Pelatihan Pembuatan Media Pembelajaran Berbasis Google Sites di UPT SMP Negeri 19 Gresik. *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 3(1), 66–77. <https://doi.org/10.55606/kreatif.v3i1.1208>
- Narulita, A., Fajar, C. M., Riesma, R. S. N., Rachman, J. B., Aditany, S., & Dipura, D. S. (2019). Sosialisai citra baru pencak silat sebagai soft power Indonesia kepada siswa SMP negeri 2 kota Bandung. *Kumawula : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 72–92.