

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN TERHADAP
HASIL BELAJAR SENAM LANTAI DITINJAU DARI
KELENTUKAN TUBUH PADA
PESERTA DIDIK KELAS IV
SDN 2 PENATIH**

TESIS

**Diajukan kepada Universitas Pendidikan Ganesha
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Olahraga**



**Oleh
NI PUTU DIAH YENI RAHAYU
NIM 2229121004**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA
SINGARAJA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Ni Putu Diah Yeni Rahayu, NIM 2229121004 dengan judul Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai ditinjau dari Kelentukan tubuh pada Peserta didik Kelas IV SDN 2 Penatih telah diperiksa dan mendapat persetujuan dari pembimbing untuk diujikan dalam Ujian Tesis, di Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja.

Singaraja, 01 Pebruari 2024

Pembimbing I,



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

Pembimbing II,



Dr. I Ketut Iwan Swadesi
NIP. 197305112001121001

LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Tesis atas Nama: Ni Putu Diah Yeni Rahayu NIM: 2229121004 ini sudah berhasil dipertahankan di depan dewan penguji dan dinyatakan diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal : 06 Pebruari 2024



Oleh
Tim Penguji

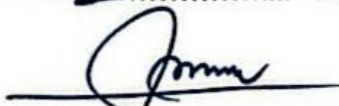
..... Ketua Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P
NIP. 198410252008121002



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



..... Anggota Dr. I Ketut Iwan Swadesi
NIP. 197305112001121001



..... Anggota Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO- FIT
NIP.197309262001121001



..... Anggota Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P
NIP. 198003112008121002

Mengetahui
Direktur Program Pascasarjana Undiksha,



Prof. Dr. K Nyoman Jani, M.Pd.
NIP. 195910101986031003

LEMBAR PERYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun Berjudul "Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai ditinjau dari Kelentukan Tubuh Pada Peserta Didik Kelas IV SDN 2 Penatih" sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha merupakan hasil karya sendiri. Adapun bagian – bagian tertentu dalam penelitian yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma serta etika akademis.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian – bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi – sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku diwilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 15 Pebruari 2024

Yang memberi pernyataan,



(Ni Putu Diah Yeni Rahayu)

KATA PERSEMBAHAN

Dengan memanjatkan Puji Syukur ke hadapan **Ida Sang Hyang Widhi Wasa**
persembahkan tesis ini kepada:

ORANGTUA TERCINTA

I Made Purnata, S.Pd dan Almrh. I Gusti Ayu Ketut Jelantik

Beserta

Ngakan Made Oka dan Dayu Ketut Miadi

“Terimakasih atas semua doa, motivasi, kasih sayang dan pengorbanan yang tiada henti dan dukungan yang telah diberikan selama perjalanan studi”

SUAMI DAN ANAK – ANAK TERSAYANG

Ngakan Putu Agung Mardika, SH

Ngakan Putu Rama Danendra Mardika dan Sangayu Made Jelita Adiravirania
Mardika

“Terimakasih atas semua doa, motivasi, kasih sayang dan pengorbanan yang tiada henti dan dukungan yang telah diberikan selama perjalanan studi”

KELUARGA KECIL TERCINTA

“Terimakasih atas semua doa, motivasi, kasih sayang dan pengorbanan yang tiada henti dan dukungan yang telah diberikan selama perjalanan studi”

ALMAMATER

Program Studi S2 Pendidikan Olahraga Angkatan 2022

Program Pascasarjana

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja

MOTTO

**“TERUSLAH BERINOVASI HASILKAN
KARYA TERBAIKMU”**



~ Ni Putu Diah Yeni Rahayu ~

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/ Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Ditinjau dari Kelentukan Tubuh Pada Peserta Didik Kelas IV SDN 2 Penatih” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Dalam penyusunan tesis ini peneliti banyak mendapat bimbingan, dorongan, arahan dan saran dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. Rektor Undiksha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti Pendidikan pada Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Prof. Dr I Nyoman Jampel, M.Pd. selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha atas motivasi dan fasilitas yang telah diberikan sehingga peneliti bisa menyelesaikan studi
3. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P selaku Koordinator Program Studi S2 Pendidikan Olahraga serta sebagai Penguji II yang telah banyak memberikan masukan guna kesempurnaan tesis ini
4. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P selaku Sekretaris Program Studi S2 Pendidikan Olahraga yang telah banyak memberikan masukan dan arahan guna kesempurnaan tesis ini.
5. Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes sebagai pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, arahan dan motivasi dalam penyempurnaan tesis ini.
6. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or sebagai Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan arahan guna kesempurnaan tesis ini

7. Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT sebagai Penguji I telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.
8. Seluruh Dosen Program Studi S2 Pendidikan Olahraga yang telah membagikan ilmu kepada peneliti.
9. Ni Wayan Sri Sukanadi, S.Pd. SD selaku Kepala sekolah SDN 2 penatih yang telah memberikan izin melakukan penelitian pada peserta didik di SDN 2 Penatih.
10. Seluruh peserta didik kelas IV SDN 2 Penatih yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga sebagai sampel dalam penelitian.
11. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga angkatan 2022 yang memberikan dukungan dalam pelaksanaan penyusunan tesis ini.
12. Ngakan Putu Agung Mardika, SH selaku suami peneliti yang telah mendampingi dan selalu memotivasi dalam perjalanan perkuliahan sampai pada titik akhir penyusunan tesis ini dapat diselesaikan.

Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pemikirannya maupun motivasi dalam penyelesaian tesis ini. Peneliti menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segala kritik dan saran serta masukan sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan tesis ini.

Singaraja, 15 Pebruari 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
PRAKATA	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRAC.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
2.1 Hasil Belajar Aktivitas Gerak Senam Lantai.....	12
2.2 Kelentukan Tubuh	23
2.3 Model Pembelajaran	25
2.4 Penelitian yang Relevan	36
2.5 Kerangka Berpikir	39
2.6 Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN	44
3.1 Rancangan Penelitian.....	44
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	45
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	46
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	49
3.5 Prosedur Penelitian	52
3.6 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	54
3.7 Teknik Analisis Data	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	69
4.1 Deskripsi Umum Hasil Penelitian	69
4.2 Pembahasan	92
BAB V PENUTUP.....	110
5.1 Simpulan.....	110
5.2 Saran	111
DAFTAR PUSTAKA	113
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	116

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kriteria Pemberian Skor.....	31
Tabel 2.2	Penghargaan Kelompok.....	31
Tabel 2.3	Langkah-langkah/ Sintaks PBL.....	36
Tabel 3.1	Desain Penelitian <i>Treatment by level Faktorial 2 x 2</i>	45
Tabel 3.2	Jumlah Anggota Populasi.....	47
Tabel 3.3	Sampel Penelitian.....	49
Tabel 3.4	Norma Tes Kelentukan <i>Tubuh V- Sit and Reach Test</i>	57
Tabel 3.5	Kisi – Kisi Instrumen Penelitian Hasil Belajar.....	58
Tabel 3.6	Tabulasi Silang Hasil Belajar.....	60
Tabel 3.7	Validasi Instrumen Tes Hasil Belajar Keterampilan Senam Lantai.....	60
Tabel 3.8	Kriteria Validasi.....	63
Tabel 4.1	Rekapitulasi Hasil Perhitungan Nilai Hasil Belajar Senam Lantai.....	71
Tabel 4.2	Distribusi Frekwensi dan Presentase Nilai <i>Gains</i> Hasil Belajar Senam Lantai Peserta didik Kelompok Model Pembelajaran.....	74
Tabel 4.3	Distribusi Frekwensi dan Presentase Nilai <i>Gains</i> Hasil Belajar Senam Lantai Peserta Didik Kelentukan Tubuh.....	74
Tabel 4.4	Ringkasan Hasil Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Hasil Belajar Senam Lantai Peserta didik.....	76
Tabel 4.5	Hasil Uji Homogenitas Varians Antar Kelompok Model Pembelajaran.....	77
Tabel 4.6	Hasil Homogenitas Varians Antar Kelompok Model kelentukan Tubuh.....	78
Tabel 4.7	Ringkasan Hasil Uji Univariate.....	79
Tabel 4.8	Nilai Rata- Rata Terestimasi dan Standar Deviasi HB Senam Lantai Untuk Kelompok Model Pembelajaran.....	81
Tabel 4.9	Nilai Rata- Rata Terestimasi dan Standar Deviasi HB Senam Lantai Untuk Kelompok Model Pembelajaran.....	81
Tabel 4.10	Ringkasan Hasil Uji Univariate Pada Kelentukan Tubuh Tinggi.....	86
Tabel 4.11	Nilai Rata- Rata Terestimasi dan Standar Deviasi HB Senam Lantai Peserta didik yang Memiliki Kelentukan tubuh tinggi untuk kelompok MP.....	87
Tabel 4.12	Nilai Rata- Rata Terestimasi dan Standar Deviasi HB Senam Lantai Peserta didik yang Memiliki Kelentukan tubuh rendah untuk kelompok MP.....	88
Tabel 4.13	Ringkasan Hasil Univariate pada Kelentukan Tubuh Rendah.....	89
Tabel 4.14	Nilai Rata- Rata Terestimasi dan Standar Deviasi HB Senam Lantai Peserta didik yang Memiliki Kelentukan Tubuh Rendah untuk kelompok MP.....	90
Tabel 4.15	Nilai Rata- Rata Terestimasi dan Standar Deviasi HB Senam Lantai Peserta didik yang Memiliki Kelentukan Tubuh Rendah untuk kelompok MP.....	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Rangkaian Gerakan Guling Depan.....	20
Gambar 2.2	Rangkaian Gerakan Guling Belakang.....	23
Gambar 2.3	Kerangka Berpikir.....	40
Gambar 3.1	Prosedur pelaksanaan V-sit and reach test.....	55
Gambar 4.1	Profil Hasil Belajar Senam Lantai Peserta Didik.....	75
Gambar 4.2	Profil Interaksi Variabel MP terhadap Kelentukan Tubuh dalam Pencapaian Hasil belajar Senam Lantai Peserta didik.....	84

