

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN TERHADAP  
HASIL BELAJAR SENAM LANTAI DITINJAU  
DARI *SELF-EFFICACY* PESERTA DIDIK  
SMP NEGERI 1 MANGGIS**

**TESIS**

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



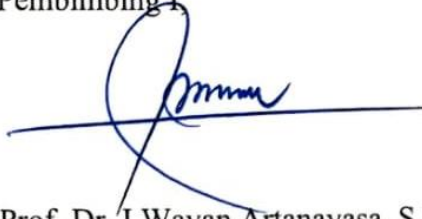
**Oleh  
NI NYOMAN MULIARTINI  
NIM 2229121005**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
PROGRAM PASCASARJANA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FEBRUARI 2024  
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Tesis oleh: Ni Nyoman Muliartini ini telah diperiksa dan disetujui untuk memenuhi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Magister Pendidikan.

Singaraja, 15 Februari 2024

Pembimbing I

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'I Wayan Artanayasa', written over a horizontal line.

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

Pembimbing II,

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Wasti Danardani', written over a horizontal line.

Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A.  
NIP. 197806012001122001

## LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

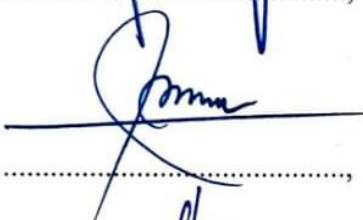
Tesis oleh Ni Nyoman Muliartini ini telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal : 15 Februari 2024

Oleh  
Tim Penguji



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



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



Anggota  
Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A  
NIP. 197806012001122001



Anggota  
Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd. M.Kes  
NIP. 196705272001121001



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

Mengetahui  
Direktur Program Pascasarjana Undiksha,



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

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya 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 di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 01 Februari 2024

Yang memberi pernyataan,



Ni Nyoman Muliartini

## PRAKARTA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat-Nya, tesis yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Ditinjau dari *Self-efficacy*” dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan.

Tesis ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam penyusunan tesis ini penulis mendapat banyak bantuan, masukan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Undiksha yang telah memberikan kesempatan kepada Penulis untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha atas motivasi dan fasilitas yang telah diberikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi sesuai rencana.
3. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or.,AIFO-P selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga sekaligus sebagai penguji yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan fasilitas yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
4. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd.,AIFO-P selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Olahraga sekaligus ketua dewan penguji atas motivasi, fasilitas, dan bimbingan yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
5. Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd.,AIFO-FIT selaku pembimbing I yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, memotivasi, memberikan banyak pengetahuan dan pengalaman, sehingga penulis mampu melewati berbagai hambatan dalam perjalanan studi dan menyelesaikan tesis ini dengan baik.

6. Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A., selaku pembimbing II dengan penuh kesabaran, kecermatan, ketelitian, dan tidak pernah bosan-bosannya untuk meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk memberikan inspirasi, bimbingan, motivasi, petunjuk, kritik dan saran, serta pemikiran-pemikiran kepada penulis sejak awal penyusunan hingga terselesaikannya tesis ini.
7. Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd. M.Kes., sebagai penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan untuk penyempurnaan tesis ini.
8. Dosen-dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana Undiksha yang telah banyak memberikan perhatian dan motivasi, baik dalam perkuliahan maupun dalam penyusunan tesis ini.
9. Drs. I Ketut Sarjana, M.Pd. selaku Kepala SMP Negeri 1 Manggis dan Drs. I Nengah Darma selaku Kepala SMP Negeri 2 Manggis yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dan pengujian instrumen di sekolah yang dipimpinnya.
10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana Undiksha yang telah banyak memberikan dukungan, semangat, dan inspirasi serta bantuan secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis selama mengikuti perkuliahan dan dalam penyusunan tesis ini.
11. Bapak I Nengah Warta, S.Pd dan Ibu Ni Nyoman Mundri selaku orang tua peneliti, yang telah banyak membantu secara material dan moral selama penyelesaian tesis ini.

Penulis mohon maaf yang setulus-tulusnya dan sedalam-dalamnya, apabila terdapat hal-hal yang kurang berkenan dalam penyampaian penulis pada tesis ini. Penulis juga mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tesis ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan dalam bidang olahraga pada khususnya maupun ilmu pengetahuan pada umumnya.

Singaraja, Februari 2024  
Penulis,

## DAFTAR ISI

(halaman)

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	<b>Erro</b>
<b>r! Bookmark not defined.</b>	
PRAKARTA .....	iv
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Batasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	10
2.1 Kajian Teori.....	10
2.2 Kajian Hasil Penelitian Relevan.....	33
2.3 Kerangka Berpikir .....	37
2.4 Hipotesis .....	39
BAB III METODE PENELITIAN .....	40
3.1 Rancangan Penelitian .....	40
3.2 Populasi dan Sampel.....	41
3.3 Variabel Penelitian .....	43
3.4 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian .....	43
3.5 Teknik Analisis Data .....	50
3.6 Prosedur Penelitian .....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	56
4.1 Deskripsi Umum Hasil Penelitian .....	56
4.2 Pembahasan .....	78
BAB V PENUTUP .....	93
5.1 Kesimpulan.....	93
5.2 Saran .....	93
DAFTAR PUSTAKA .....	95

## DAFTAR TABEL

(halaman)

Tabel 2.1.	Langkah-langkah / sintaks model pembelajaran PBL .....	22
Tabel 3.1	Desain Penelitian .....	40
Tabel 3.2	Sebaran Populasi Peserta Didik Kelas VII SMPN 1 Manggis .	41
Tabel 3.3	Sampel Penelitian .....	42
Tabel 3.4	Kisi-kisi Angket <i>Self-efficacy</i> .....	44
Tabel 3.5	Skor Pernyataan Favorable dan Unfavorable .....	45
Tabel 3.6	Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Hasil Belajar .....	46
Tabel 3.7	Tabulasi Silang <i>Gregory</i> .....	48
Tabel 3.8.	Tabulasi Silang <i>Gregory</i> .....	49
Tabel 4.1	Rekapitulasi Hasil Perhitungan Nilai Hasil Belajar Senam Lantai .....	57
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi dan Persentase Nilai <i>Gains</i> Hasil Belajar Senam Lantai Peserta Didik untuk Kelompok Model Pembelajaran .....	60
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi dan Persentase Nilai Hasil Belajar Senam Lantai Peserta Didik Untuk Kelompok <i>Self-efficacy</i> .....	61
Tabel 4.4	Ringkasan Hasil Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Hasil Belajar Senam Lantai .....	63
Tabel 4.5	Hasil Uji Homogenitas Varians Antar Kelompok Model Pembelajaran .....	64
Tabel 4.6.	Hasil Uji Homogenitas Varians Antar Kelompok <i>Self-efficacy</i>	64
Tabel 4.7	Ringkasan Hasil Uji Univariate.....	65
Tabel 4.8	Nilai rata-rata terestimasi dan standar deviasi variabel HB untuk kelompok MP .....	67
Tabel 4.9	Nilai rata-rata terestimasi dan standar deviasi variabel HB senam lantai untuk kelompok MP .....	68
Tabel 4.10	Ringkasan Hasil Uji Univariate pada <i>Self-efficacy</i> Tinggi.....	72
Tabel 4.11	Nilai rata-rata terestimasi dan standar deviasi HB peserta didik yang memiliki <i>self-efficacy</i> tinggi untuk kelompok MP .....	73
Tabel 4.12	Nilai rata-rata terestimasi dan standar deviasi variabel HB peserta didik yang memiliki <i>self-efficacy</i> tinggi untuk kelompok MP .....	74
Tabel 4.13	Ringkasan Hasil Uji Univariate pada <i>Self-efficacy</i> Rendah .....	75
Tabel 4.14	Nilai rata-rata terestimasi dan standar deviasi HB peserta didik yang memiliki <i>self-efficacy</i> rendah untuk kelompok MP.....	76
Tabel 4.15	Nilai rata-rata terestimasi dan standar deviasi variabel HB peserta didik yang memiliki <i>self-efficacy</i> rendah untuk kelompok MP .....	77



## DAFTAR GAMBAR

(halaman)

Gambar 2.1 Sikap Awal Berguling ke Depan Senam Lantai.....	14
Gambar 2.2. Sikap Pelaksanaan Berguling ke Depan Senam Lantai.....	15
Gambar 2.3. Sikap Akhir Berguling ke Depan Senam Lantai .....	15
Gambar 2.4. Sikap Awal Berguling ke Belakang Senam Lantai .....	16
Gambar 2.5. Sikap Pelaksanaan Berguling ke Belakang Senam Lantai .....	17
Gambar 2.6. Sikap Akhir Berguling ke Belakang Senam Lantai .....	18
Gambar 2.7. Kerangka Berpikir .....	37
Gambar 4.1. Profil hasil belajar senam lantai peserta didik.....	62
Gambar 4.2. Profil interaksi variabel MP terhadap SE dalam pencapaian hasil belajar senam lantai peserta didik .....	70



## DAFTAR LAMPIRAN

(halaman)

Lampiran 1.	Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian .....	103
Lampiran 2.	Hasil Uji Judges Instrumen <i>Self-efficacy</i> .....	104
Lampiran 3.	Hasi Uji Judges Instrumen Hasil Belajar Keterampilan Senam Lantai .....	106
Lampiran 4.	Instrumen Penelitian <i>Self-efficacy</i> .....	107
Lampiran 5.	Instrumen Penelitian Hasil Belajar Senam Lantai .....	110
Lampiran 6.	Surat Permohonan Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen .....	112
Lampiran 7.	Hasil Pengujian Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Self-efficacy</i> .....	114
Lampiran 8.	Hasil Pengujian Validitas dan Reliabilitas Instrumen Hasil Belajar.....	117
Lampiran 9.	Surat Permohonan Pengambilan Data .....	120
Lampiran 10.	Modul Ajar .....	122
Lampiran 11.	Data <i>Self-efficacy</i> Peserta Didik .....	132
Lampiran 12.	Hasil Perengkingan dan Pengelompokan Peserta Didik Berdasarkan <i>Self-efficacy</i> .....	137
Lampiran 13.	Data Hasil Belajar Senam Lantai .....	140
Lampiran 14.	<i>Output IBM SPSS 22.0 for Windows</i> Hasil Analisis Deskriptif	143
Lampiran 15.	<i>Output IBM SPSS 22.0 for Windows</i> Hasil Uji Normalitas.....	144
Lampiran 16.	<i>Output IBM SPSS 22.0 for Windows</i> Hasil Uji Homogenitas Varians.....	145
Lampiran 17.	<i>Output IBM SPSS 22.0 for Windows</i> Hasil ANAVA 2 Jalur ( $H_1$ ) dan ( $H_2$ ).....	146
Lampiran 18.	<i>Output IBM SPSS 22.0 for Windows</i> Hasil Uji Univariate ( $H_3$ ) Hasil Uji Univariate <i>Self-efficacy</i> Tinggi .....	147
Lampiran 19.	<i>Output IBM SPSS 22.0 for Windows</i> Hasil Hasil Uji Univariate ( $H_4$ ) .....	148
Lampiran 20.	Metode <i>Least Significance Difference</i> (LSD) .....	149
Lampiran 21.	Dokumentasi Penelitian.....	153