

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN TERHADAP  
HASIL BELAJAR KETERAMPILAN LARI JARAK  
PENDEK DITINJAU DARI KEMAMPUAN MOTORIK**

**TESIS**

**Oleh**

**Anak Agung Ngurah Tember Angganatha  
NIM 2229121007**



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
PROGRAM PASCASARJANA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
2024**



**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN TERHADAP  
HASIL BELAJAR KETERAMPILAN LARI JARAK  
PENDEK DITINJAU DARI KEMAMPUAN MOTORIK**

**TESIS**

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

**Oleh  
Anak Agung Ngurah Tember Angganatha  
NIM 2229121007**



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
PROGRAM PASCASARJANA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

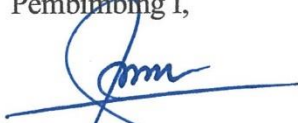
**2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Anak Agung Ngurah Tember Angganatha ini telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti Ujian Tesis

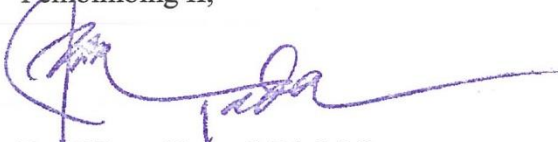
Singaraja, 8 Agustus 2024

Pembimbing I,



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

Pembimbing II,



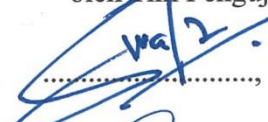
Dr. I Ketut Yoda, S.Pd, M.Or  
NIP. 196805172001121001


## LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI

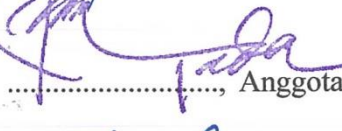
Tesis oleh Anak Agung Ngurah Tember Angganatha ini telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.


Disetujui pada tanggal: Agustus 2024


oleh Tim Penguji

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

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

  
....., Anggota Dr. I Ketut Yoda, S.Pd, M.Or  
NIP. 196805172001121001

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

  
....., Anggota Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198008112008121001

Mengetahui,  
Direktur Pascasarjana Undiksha,

  
  
Prof. Dr. Nyoman Jampel, M.Pd  
NIP. 19591010 198603 1 003

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari 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,  
Yang memberi pernyataan,



Anak Agung Ngurah Tember Angganatha  
NIM 2229121007

# **KATA PERSEMBAHAN**

Puji Syukur ke hadapan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*  
tesis ini dipersembahkan kepada:

## **ORANGTUA DAN KAKAKKU TERCINTA**

Anak Agung Ngurah Gede Agung & Anak Agung Ayu Anggreni  
Anak Agung Ayu Teny Anggareni

“Terimakasih atas doa, motivasi, kasih sayang, pengorbanan yang tiada henti dan dukungan yang telah diberikan selama proses menuntut ilmu”

## **KELUARGA KECILKU**

Anak Agung Mas Aashirya Bhadarinatha  
Anak Agung Ngurah Made Agung  
(IANAYK)

“Terimakasih atas doa, motivasi, kasih sayang, pengorbanan yang tiada henti dan dukungan yang telah diberikan selama proses menuntut ilmu”

## **TEMAN RASA SAUDARA DAN KELUARGA**

Singaraja Pickleball Club, RYS Pickleball Club, Daraja Pickleball Club,  
Singamandala Pickleball Club, Smandar Pickleball Club, Ngpress Band,  
Nakayoshi Music Studio, Noise Free, Club Badminton di Singaraja, Club Bola  
Basket di Singaraja

“Terimakasih atas doa, motivasi, pengorbanan dan dukungan yang telah diberikan selama perjalanan studi”

## **ALMAMATER**

Program Studi S2 Pendidikan Olahraga Angkatan 2022  
Program Pascasarjana  
Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja



# MOTTO

**“BERBICARALAH SESUAI ILMU DAN PENGALAMANMU,  
SELALU TULUS UNTUK BERBAGI ILMU DAN PENGALAMAN  
DENGAN PRINSIP  $10 - 1 = 11$ ”**





## PRAKATA

*Om Swastyastu,*

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas anugrah- Nya, sehingga tesis yang berjudul: **“Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Lari Jarak Pendek Ditinjau Dari Kemampuan Motorik“**, dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan. Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi Pendidikan Olahraga. terselesaikannya tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, ijinkan penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut.

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 Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT sebagai pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, arahan dan motivasi dalam penyempurnaan tesis ini.
6. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd, M.Or, sebagai Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan arahan guna kesempurnaan tesis ini
7. Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes sebagai penguji I telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.
8. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd sebagai penguji II telah banyak memberikan masukan-masukan bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.
9. Seluruh Dosen Program Studi S2 Pendidikan Olahraga yang telah membagikan ilmu kepada peneliti.
10. Made Sri Astiti, S.Pd, M.Pd selaku Kepala SMA Negeri 1 Singaraja yang telah memberikan izin belajar dan melakukan penelitian pada peserta didik di SMA Negeri 1 Singaraja.
11. Seluruh peserta didik kelas XI tahun pelajaran 2023-2024 SMA Negeri 1 Singaraja yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga sebagai sampel dalam penelitian.
12. Rekan-rekan Guru dan Pegawai, khususnya MGMP PJOK SMA Negeri 1 Singaraja yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penyusunan tesis ini.

13. Orang tua peneliti Anak Agung Ngurah Gede Agung, Anak Agung Ayu Anggreni, kakak kandung peneliti Anak Agung Ayu Teny Anggreni, anak pertama peneliti Anak Agung Mas Aashirya Bhadarinatha dan anak kedua peneliti Anak Agung Ngurah Made Agung yang telah mendampingi dan selalu memotivasi dalam perjalanan perkuliahan sampai pada titik akhir penyusunan tesis ini dapat diselesaikan.
14. Rekan-rekan di Komunitas Pickleball Buleleng, anak-anak Singaraja Pickleball Club dan keluarga besar Daraja Club yang telah memberikan semangat untuk tetap melangkah sampai akhir penyusunan tesis ini dapat diselesaikan.

Semoga semua bantuan yang telah mereka berikan dalam menyelesaikan studi ini, mereka diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa, kesehatan, dan keharmonian dalam menjalani kehidupan.

Penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna. Namun, kehadirannya dalam konstelasi masyarakat akademis akan menambah perbendaharaan ilmu dalam perkembangan ilmu pengetahuan. Semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat akademis, terutama mereka yang menyatakan diri bernaung di bawah kebesaran panji-panji pendidikan.

*Om Santhi, Santhi, Santhi Om*

Singaraja, 10 Juni 2024  
Penulis

## DAFTAR ISI

(halaman)

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRAC</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	10
1.3 Batasan Masalah .....	11
1.4 Rumusan Masalah .....	12
1.5 Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>16</b>
2.1 Atletik .....	16
2.2 Belajar Motorik .....	27
2.3 Hasil Belajar .....	30
2.4 Model Pembelajaran .....	32
2.4.1 Model Pembelajaran .....	32
2.4.2 Model Pembelajaran Berbasis Masalah .....	32
2.4.3 Model Pembelajaran Langsung .....	32
2.5 Kemampuan Motorik ( <i>Motor Ability</i> ) .....	40
2.6 Kajian Penelitian Relevan .....	43
2.7 Kerangka Berpikir .....	50
2.8 Hipotesis .....	54
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>56</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	56
3.2 Rancangan Penelitian .....	56
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian .....	57
3.4 Populasi dan Sampel .....	57
3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel .....	59
3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian .....	61
3.7 Teknik Analisis Data .....	70
3.8 Prosedur Penelitian .....	71
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>73</b>
4.1 Deskripsi Umum Hasil Penelitian .....	73
4.2 Pembahasan .....	98
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	<b>117</b>
5.1 Kesimpulan .....	117

5.2 Implikasi .....	118
5.2 Saran .....	120
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>122</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>128</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	





## DAFTAR TABEL

	<i>(halaman)</i>
Tabel 2.1 Sintaks Model <i>Problem Based Learning</i> .....	37
Tabel 2.2 Sintaks Model <i>Direct Instruction</i> .....	39
Tabel 3.1 <i>Desain Treatment by Level</i> .....	56
Tabel 3.2 Sampel Penelitian Kelas XI SMA Negeri 1 Singaraja .....	58
Tabel 3.3 Validitas dan Reliabilitas <i>Barrow Motor Ability Test</i> .....	63
Tabel 3.4 Butir <i>Barrow Motor Ability Test</i> .....	67
Tabel 3.5 Tabulasi Silang <i>Gregory</i> .....	67
Tabel 3.6 Kisi-kisi Penilaian Aspek Psikomotor Teknik Lari Jarak Pendek..	68
Tabel 4.1 Rekapitulasi Hasil Perhitungan Nilai Hasil Belajar Keterampilan Lari Jarak Pendek .....	74
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Nilai Gains Hasil Belajar Keterampilan Lari Jarak Pendek Peserta Didik Untuk Kelompok Model Pembelajaran.....	77
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi dan Persentase Nilai Hasil Belajar Keterampilan Lari Jarak Pendek Peserta Didik Untuk Kelompok Kemampuan Motorik .....	78
Tabel 4.4 Ringkasan Hasil Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Hasil Belajar Keterampilan Lari Jarak Pendek .....	80
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas Varians Antar Kelompok Model Pembelajaran .....	81
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas Varians Antar Kelompok Kemampuan Motorik.....	82
Tabel 4.7 Ringkasan Hasil Uji Univariate .....	83
Tabel 4.8 Nilai rata-rata terestimasi dan standar deviasi variabel HBK lari jarak pendek untuk kelompok MP .....	85
Tabel 4.9 Nilai rata-rata terestimasi dan standar deviasi variabel HBK lari jarak pendek untuk kelompok MP .....	85
Tabel 4.10 Ringkasan Hasil Uji Univariate pada Kemampuan Motorik Tinggi.....	90
Tabel 4.11 Nilai rata-rata terestimasi dan standar deviasi HBK lari jarak pendek peserta didik yang memiliki kemampuan motorik tinggi untuk kelompok MP.....	91
Tabel 4.12 Nilai rata-rata terestimasi dan standar deviasi variabel HBK lari jarak pendek peserta didik yang memiliki kemampuan motorik tinggi untuk kelompok MP.....	92
Tabel 4.13 Ringkasan Hasil Uji Univariate Pada Kemampuan Motorik Rendah.....	94
Tabel 4.14 Nilai rata-rata terestimasi dan standar deviasi HBK peserta didik yang memiliki kemampuan motorik rendah untuk kelompok MP.....	95
Tabel 4.15 Nilai rata-rata terestimasi dan standar deviasi variabel HBK peserta didik yang memiliki kemampuan motorik rendah untuk kelompok MP.....	96

## DAFTAR GAMBAR

	<i>(halaman)</i>
Gambar 2.1 <i>Phase Lari Jarak Pendek</i> .....	19
Gambar 2.2 Penempatan Kaki pada Start .....	19
Gambar 2.3 Posisi aba-aba “BERSEDIA” .....	20
Gambar 2.4 Posisi aba-aba “SIAAAP” .....	21
Gambar 2.5 Posisi aba-aba “YAA” .....	22
Gambar 2.6 <i>Phase Lari Percepatan</i> .....	23
Gambar 2.7 <i>Phase Deskripsi</i> .....	24
Gambar 2.8 <i>Phase Topang Depan dan Dorong</i> .....	24
Gambar 2.9 <i>Phase Layang</i> .....	25
Gambar 2.10 <i>Melewati Garis Finish</i> .....	27





## DAFTAR DIAGRAM

	<i>(halaman)</i>
Diagram 2.1 Bagan Kerangka Berpikir .....	54
Diagram 4.1 Profil Hasil Belajar Keterampilan Lari Jarak Pendek Peserta Didik .....	79
Diagram 4.2 Profil Interaksi Variabel MP Terhadap KM dalam Pencapaian Hasil Belajar Keterampilan Lari Jarak Pendek Peserta Didik...	88

