

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN  
OBSERVASIONAL BANDURA TERHADAP HASIL  
BELAJAR PJOK MATERI LARI JARAK PENDEK  
PADA PESERTA DIDIK KELAS X MAN 1 JEMBRANA  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada**

**Universitas Pendidikan Ganesha**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Oleh :**

**Rizki Ramadhan**

**NIM 2016011039**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA**

**2024**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : Pengaruh Model Pembelajaran Observasional Bandura Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Lari Jarak Pendek Pada Peserta Didik Kelas X Man 1 Jembrana Tahun Pelajaran 2023/2024

Nama : Rizki Ramadhan

NIM : 2016011039

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan / Fakultas : Pendidikan Olahraga / Olahraga dan Kesehatan

Telah mendapat persetujuan dari pembimbing untuk diujikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Pembimbing Utama



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

Pembimbing Wakil



Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd.  
NIP. 196307091990031001

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Model Pembelajaran Observasional Bandura Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Lari Jarak Pendek Pada Peserta Didik Kelas X Man 1 Jembrana Tahun Pelajaran 2023/2024" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 17 September 2024

Yang membuat pernyataan,



Rizki Ramadhan  
NIM. 2016011039

## **KATA PERSEMBAHAN**

Hanya karena kasih dan karunia-Nya, segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa sukacita dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terima kasih saya kepada:

### **BAPAK & IBU TERCINTA**

**Agus Siswanto & Ida Yanah**

“Terima kasih telah menjadi orang tua yang sudah merawat dan mendoakan saya hingga sampai saat ini, yang juga telah membantu dan mengajarkan saya sehingga saya dapat menempuh pendidikan sampai di jenjang perguruan tinggi, semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu menyertai dan memberikan jalan terbaik”

### **BAPAK & IBU DOSEN**

**Pembimbing, Penguji, dan Pengajar**

“Terima kasih bapak dan ibu dosen yang telah membimbing, mengajar, dan memberikan motivasi selama saya menempuh proses perkuliahan sehingga saya banyak mendapatkan pengetahuan dan pengalaman selama di perkuliahan”

### **KELUARGA BESAR**

“Terimakasih Motivasi, dan kasih sayang yang telah diberikan, Terimakasih sudah menjadi saudara yang baik dan selalu memberikan bimbingan ilmu dan pengetahuan”

### **ALMAMATER**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja

## **MOTTO**

**“BANGKIT LAGI, BANGKIT TERUS,  
BANGKIT SELALU, HINGGA MENCAPAI  
APA YANG DIINGINKAN”**

**(RIZKI RAMADHAN)**



## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran Observasional Bandura Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Lari Jarak Pendek Pada Peserta Didik Kelas X MAN 1 Jembrana Tahun Pelajaran 2023/2024” dapat selesai tepat waktu. Skripsi ini disusun guna untuk memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Wayan Lasmawan, M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
5. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
7. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
8. Ni Luh Putu Spyanawati, S.Pd., M.Pd. selaku Sekertaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.

9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Ganesha.
10. I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For., AIFO-FIT. selaku Pembimbing Akademik yang telah membantu selama perkuliahan di Universitas Pendidikan Ganesha.
11. Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes. selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, motivasi, teladan positif, saran dan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
12. Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd. selaku Pembimbing Wakil yang telah memberikan bimbingan, motivasi, teladan positif, saran dan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
13. Teristimewa Ibu dan Bapak, terima kasih telah memberikan segala kemampuan, dukungan, dan kasih sayang yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
14. Seluruh Staff Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
15. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa apa yang terjadi dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan dan kemampuan yang peneliti miliki. Maka dari itu demi kesempurnaan skripsi ini, peneliti mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua lebih khususnya bagi dunia pendidikan.

Singaraja, 17 September 2024

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN

SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PRAKATA.....	viii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasih Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
2.1 Deskripsi Teoritis.....	8
2.1.1 Hasil Belajar PJOK Materi Lari Jarak Pendek.....	8
2.1.2 Model Pembelajaran Observasional Bandura.....	17
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	22
2.3 Kerangka Berpikir.....	25
2.4 Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.2 Rancangan Penelitian.....	28
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	29



3.4 Rancangan Perlakuan .....	31
3.5 Kontrol Validitas Internal dan Eksternal .....	35
3.6 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data .....	36
3.7 Instrumen Variabel Hasil Belajar Materi PJOK Lari Jarak Pendek .....	38
3.7.1 Definisi Operasional Variabel .....	38
3.7.2 Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	39
3.8 Instrumen Variabel Model Pembelajaran Observasional Bandura .....	42
3.8.1 Definisi Operasional Variabel .....	42
3.8.2 Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	43
3.9 Metode dan Teknik Analisis Data .....	44
3.9.1 Uji Normalitas .....	44
3.9.2 Uji Homogenitas .....	45
3.9.3 Uji t ( <i>Independent sample T-test</i> ) .....	45
3.9.4 Uji Hipotesis .....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
4.1 Deskripsi Data .....	46
4.2 Pengujian Asumsi .....	48
4.2.1 Uji Validitas Internal dan Eksternal .....	48
4.2.2 Uji Normalitas .....	48
4.2.3 Uji Homogenitas .....	49
4.3 Pengujian Hipotesis .....	49
4.4 Pembahasan .....	51
4.5 Implikasi .....	56
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>58</b>
5.1 Rangkuman .....	58
5.2 Simpulan .....	59
5.3 Saran .....	60
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Langkah-langkah Model Pembelajaran Observasional Bandura .....	19
Tabel 3.1 Waktu Penelitian .....	28
Tabel 3.2 Distribusi Populasi Kelas X di MAN 1 Jembrana.....	30
Tabel 3.3 Subjek Penelitian Pada Masing-Masing Perlakuan.....	31
Tabel 3.4 Rancangan Perlakuan .....	32
Tabel 3.5 Asesmen Penilaian Aspek Sikap Lari Jarak Pendek .....	39
Tabel 3.6 Lembar Penilaian Aspek Sikap Lari Jarak Pendek .....	40
Tabel 3.7 Kisi-kisi Penilaian Aspek Pengetahuan Lari Jarak Pendek.....	41
Tabel 3.8 Asesmen Penilaian Aspek Keterampilan Lari Jarak Pendek.....	41
Tabel 3.9 Lembar Penilain Aspek Keterampilan Lari Jarak Pendek.....	42
Tabel 3.10 Nilai Akhir Peserta Didik Kelas X Man 1 Jembrana .....	42
Tabel 4.1 Deskripsi Data .....	47
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas.....	48
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas .....	49
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Independent Sample t-Test</i> .....	50



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Start Jongkok Pendek ( <i>Bunch Start</i> ).....	14
Gambar 2.2 Start Jongkok Menengah ( <i>Medium Start</i> ).....	14
Gambar 2.3 Start Jongkok Panjang ( <i>Longed Start</i> ).....	15
Gambar 2.4 Aba-aba Bersedia.....	16
Gambar 2.5 Aba-aba Siap.....	16
Gambar 2.6 Aba-aba Yak (Bunyi Pistol) .....	17
Gambar 2.7 Kerangka Berpikir .....	27
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	29



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Surat Tugas Pembimbing Skripsi.....	65
Lampiran 02. Surat Observasi .....	66
Lampiran 03. Surat Keterangan Telah Melakukan Observasi.....	67
Lampiran 04. Surat Penelitian .....	68
Lampiran 05. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	69
Lampiran 06. Validasi Instrumen .....	70
Lampiran 07. Lembar Instrumen.....	71
Lampiran 08. Uji Validitas Internal dan Eksternal.....	78
Lampiran 09. Lembar Penilaian .....	80
Lampiran 10. Hasil Olah Data SPSS.....	88
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian .....	90

