

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN BERBANTUAN VIDEO
TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH DITINJAU
DARI *MOTOR ABILITY* PESERTA DIDIK KELAS X
SMA NEGERI 4 SINGARAJA**



TESIS
OLEH
KADEK JEFRY DWI SUMARJONO
NIM 2429121026

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2026



TESIS

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR MAGISTER PENDIDIKAN

Menyetujui

Pembimbing Utama	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP. 198008112008121001
Pembimbing Pendamping	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P. NIP. 198003112008121002



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSRé - BSSN, validitas dokumen Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan
- QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Tesis oleh Kadek Jefry Dwi Sumarjono telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Prodi Pendidikan Olahraga (S2), Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha
 Pada tanggal 03 Februari 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P. NIP. 198410252008121002
Anggota	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP. 198008112008121001
Anggota	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 Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP. 198501172008121001

Mengetahui Direktur Pascasarjana
 Universitas Pendidikan Ganesha,



Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.
NIP.195910101986031003



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan
- QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



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, 9 Februari 2026
Yang memberi pernyataan,

A 1000 Rupiah postage stamp is placed over the signature. The stamp features a Garuda emblem at the top, the number "1000" in the center, and the text "METERAL TEMPEL" and "SA159ANX206185977" at the bottom. A black ink signature is written over the stamp.

(Kadek Jefry Dwi Sumarjono)

PRAKARTA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmatnya tesis yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran Berbantuan Video Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Ditinjau Dari *Motor Ability* Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 4 Singaraja” dapat selesai dengan tepat waktu. Tesis ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar magister pendidikan pada Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.

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

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT., Wakil Rektor II Universitas Pendidikan Ganesha dan sekaligus sebagai penguji yang telah memberikan masukan dan saran yang membangun demi penyempurnaan tesis ini.
3. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Direktur Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.
4. Prof. Dr. Ida Bagus Putu Arnyana, M.Si., selaku Wakil Direktur I Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian tesis.
5. Prof. Dr. Ketut Suma, M.S., selaku Wakil Direktur II Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang sudah banyak membantu memfasilitasi dalam pembuatan tesis ini.
6. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P., selaku Koorprodi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha dan sekaligus Pembimbing Pendamping yang telah banyak memberi masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.
7. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P., selaku Sekprodi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha sudah membantu dan memberikan masukan untuk penyempurnaan tesis ini.

8. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian tesis.
9. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran yang membangun demi penyempurnaan tesis ini.
10. Seluruh Staf Dosen di lingkungan Prodi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang selama ini banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal mengarungi kehidupan di dalam masyarakat.
11. Kepala SMA Negeri 4 Singaraja, yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
12. Peserta didik kelas X-7, X-8, X-9, X-10 di SMA Negeri 4 Singaraja yang telah terlibat banyak sebagai subjek penelitian.
13. I Kadek Dharmawan, S.Pd, selaku guru PJOK di SMA Negeri 4 Singaraja mitra penelitian yang telah banyak membantu penulis dalam melakukan penelitian.
14. Rekan-rekan mahasiswa di Lingkungan Prodi Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah membantu memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan tesis ini.
15. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moral dan materi sehingga tesis ini dapat diselesaikan.
16. JD Tim (Sohib, Mendi, Jere, Rekson, Ary, Mitut dan Asep) yang telah membantu dalam melakukan penelitian.
17. Crew Tim (Diva, Dany, Hendra, Urip, Gusde, Carmi, Tina, Jeky dan Gibran) yang telah membantu dalam melakukan penelitian.

Penulis menyadari sepenuhnya dalam tesis ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan tesis ini. Penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap tesis ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 9 Februari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	(halaman)
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
PRAKARTA	iiv
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Kajian Teori.....	9
2.1.1 Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) .	9
2.1.2 Hakikat Model Pembelajaran	22
2.1.3 Hakikat Media Pembelajaran	32
2.1.4 Hakikat <i>Motor Ability</i>	39
2.2 Kajian Penelitian Relevan	41
2.3 Kerangka Berpikir	43
2.4 Hipotesis Penelitian.....	46

BAB III METODE PENELITIAN	47
3.1 Jenis Penelitian.....	47
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	49
3.3 Variabel Penelitian	51
3.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	52
3.5 Instrumen Pengumpulan Data	61
3.6 Teknik Analisis Data.....	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	73
4.1 Deskripsi Umum Hasil Penelitian	73
4.2 Pembahasan.....	96
BAB V PENUTUP.....	106
5.1 Kesimpulan.....	106
5.2 Saran.....	107
DAFTAR PUSTAKA	109
LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	116
RIWAYAT HIDUP	162



DAFTAR TABEL

	(halaman)
Tabel 2.1 Langkah-Langkah Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i>	25
Tabel 2.2 Langkah - Langkah Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i>	29
Tabel 2.3 Tugas Gerak Lompat Jauh	35
Tabel 2.4 Hasil Penelitian yang Relevan	41
Tabel 3.1 ANAVA Dua Jalur (Faktorial 2x2).....	48
Tabel 3.2 Jumlah Populasi di Setiap Kelas	49
Tabel 3.3 Jumlah Sampel Penelitian pada Masing-Masing Perlakuan	51
Tabel 3.4 Lembar Observasi Hasil Belajar Lompat Jauh.....	62
Tabel 3.5 Tabulasi Silang 2 x 2.....	65
Tabel 3.6 Hasil Uji Statistika Reliabilitas Tes Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh dengan <i>SPSS-PC 25.0 for Windows</i>	66
Tabel 4.1 Rekapitulasi Hasil Perhitungan Nilai Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh	76
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Nilai Gains Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Peserta Didik Untuk Kelompok Model Pembelajaran.....	82
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi dan Persentase Nilai Gains Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Peserta Didik Untuk Kelompok <i>Motor Ability</i>	83
Tabel 4.4 Ringkasan Hasil Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh.....	85
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas Varians Antar Kelompok Model Pembelajaran	86
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas Varians Antar Kelompok <i>Motor Ability</i>	86
Tabel 4.7 Hasil <i>Two Way Anova</i>	88
Tabel 4.8 Hasil <i>Post Hoc Multiple Comparisons</i>	93

DAFTAR GAMBAR

	(halaman)
Gambar 2.1 Tujuan Ideal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.....	11
Gambar 2.2 Tahap Awalan Lompat Jauh.....	19
Gambar 2.3 Tahap Tolakan Lompat Jauh	20
Gambar 2.4 Tahap Melayang Lompat Jauh	21
Gambar 2.5 Tahap Pendaratan Lompat Jauh	21
Gambar 2.6 Tugas Gerak Lompat Jauh.....	36
Gambar 2.7 Kerangka Berpikir	44
Gambar 3.1 Bagan Alur Prosedur Penelitian	61
Gambar 4.1 Profil Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Peserta Didik.....	84
Gambar 4.2 Interaksi Antara Model Pembelajaran dengan KMA	92



DAFTAR LAMPIRAN

(halaman)

Lampiran 1. Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian	117
Lampiran 2. Hasil Uji Judges Instrumen Hasil Belajar Lompat Jauh.....	118
Lampiran 3. Permohonan Ijin Uji Coba Instrumen Penelitian.....	126
Lampiran 4. Hasil Pengujian Reliabilitas Instrumen Hasil Belajar Lompat Jauh.....	126
Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data.....	129
Lampiran 6. Surat Ijin Pengambilan Data	130
Lampiran 7. Modul Ajar Model Pembelajaran PBL Berbantuan Video Tugas Gerak ..	131
Lampiran 8. Modul Ajar Model Pembelajaran PjBL	135
Lampiran 9. Data <i>Motor Ability</i> Peserta Didik	139
Lampiran 10. Hasil Perengkingan dan Pengelompokan Peserta Didik Berdasarkan Kemampuan <i>Motor Ability</i>	145
Lampiran 11. Data Hasil Belajar Lompat Jauh	149
Lampiran 12. <i>Output IBM SPSS 25.0 for Windows</i> Hasil Analisis Deskriptif.....	151
Lampiran 13. <i>Output IBM SPSS 25.0 for Windows</i> Hasil Uji Normalitas	152
Lampiran 14. <i>Output IBM SPSS 25.0 for Windows</i> Hasil Uji Homogenitas	153
Lampiran 15. <i>Output IBM SPSS 25.0 for Windows</i> Hasil <i>Two Way Anova</i>	154
Lampiran 16. <i>Output IBM SPSS 25.0 for Windows</i> Hasil <i>Post Hoc Multiple Comparisons</i>	155
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian	156