

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *TEAM GAMES
TOURNAMENT* DAN *PROBLEM BASED LEARNING*
TERHADAP HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK 100
METER DITINJAU DARI TINGKAT MOTIVASI BELAJAR
PESERTA DIDIK**



OLEH :

NI KADEK RANI PUSPA NIRMALA SARI

NIM. 2429121024

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAHA
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2026**

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *TEAM GAMES TOURNAMENT*
DAN *PROBLEM BASED LEARNING* TERHADAP HASIL BELAJAR LARI
JARAK PENDEK 100 METER DITINJAU DARI TINGKAT MOTIVASI
BELAJAR PESERTA DIDIK**

TESIS

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



**Oleh :
Ni Kadek Rani Puspa Nirmala Sari
NIM. 2429121024**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2026**

TESIS

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



Pembimbing I	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001
Pembimbing II	Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis. NIP.197812142001122001



- 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 BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Tesis oleh NI KADEK RANI PUSPA NIRMALA SARI telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Pendidikan Olahraga (S2), Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha
Pada tanggal 11 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P NIP.198003112008121002
Anggota	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001
Anggota	Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis. NIP.197812142001122001
Anggota	Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT. NIP.197309262001121001
Anggota	Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P NIP.198410252008121002

Mengetahui Direktur Program 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 elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- 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 Olahraga 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 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, 11 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



Ni Kadek Rani Puspa Nirmala Sari
NIM. 2429121024

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya tesis yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran *Team Games Tournament* dan *Problem Based Learning* Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter Ditinjau dari Tingkat Motivasi Belajar Peserta Didik” bisa disusun dengan baik. Tesis ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar magister pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

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

1. Prof. Dr. Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti 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 kepada peneliti untuk segera menyelesaikan studi dengan tepat waktu.
3. Prof. Dr. Ida Bagus Putu Arnyana, M.Si., selaku Wakil Direktur I Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Prof. Dr. Ketut Suma, M.S., selaku Wakil Direktur II Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.
5. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIPO-P., selaku Koorprodi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana dan selaku Pembimbing Akademik yang telah

banyak membantu peneliti selama perkuliahan, memberikan bimbingan, arahan, saran dan masukan serta motivasi dalam penyelesaian tesis ini.

6. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIPO-P., selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana dan selaku Dosen Penguji atas bantuan administrasi selama proses perkuliahan, bimbingan, arahan, masukan dan motivasi dalam penyelesaian studi dengan tepat waktu.
7. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan tesis ini.
8. Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis., selaku Dosen Pembimbing Wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan tesis ini.
9. Prof. Dr. I Wayan Artanayasaa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT., selaku Dosen Penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan tesis ini.
10. Anak Agung Nyoman Wiryaduarsa, S.Si., selaku Kepala SMA Negeri 2 Tabanan yang telah memberikan izin penelitian di sekolah.
11. I Made Kari Yasa, S.Pd., selaku guru PJOK SMA Negeri 2 Tabanan yang telah membantu dalam proses penelitian.
12. I Made Ardi Sunatha, S.Pd., selaku guru PJOK SMA Negeri 2 Tabanan yang telah membantu dalam proses penelitian.
13. Peserta didik kelas X-1, X-4, X-7, dan X-10 SMA Negeri 2 Tabanan yang telah terlibat langsung sebagai subjek penelitian.

14. Seluruh Staf Dosen di lingkungan Prodi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana, yang selama ini banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal mengarungi kehidupan di dalam masyarakat.
15. Rekan-rekan mahasiswa di lingkungan Prodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, yang telah membantu memberikan bantuan, semangat dan dukungan dalam penyusunan tesis ini.
16. Ibu Ni Wayan Riantiasih dan Bapak I Ketut Suadnyana, orang tua peneliti yang telah memberikan doa, cinta kasih dan dukungan tanpa henti dalam penyusunan tesis ini.
17. Ns. Ni Putu Ratna Desy Antari, S.Kep., kakak peneliti yang telah memberikan doa, dukungan dan semangat tanpa henti dalam penyusunan tesis ini.
18. Seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan tesis ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa apa yang terjadi dalam tesis ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang peneliti miliki. Oleh karena itu, demi kesempurnaan tesis ini peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Peneliti berharap tesis ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya Prodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana.

Singaraja, 11 Juni 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	12
1.3 Pembatasan Masalah	13
1.4 Rumusan Masalah	13
1.5 Tujuan Penelitian.....	14
1.6 Manfaat Penelitian.....	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	17
2.1 Model Pembelajaran <i>Team Games Tournament</i> (TGT).....	17
2.2 Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> (PBL).....	21
2.3 Media Pembelajaran	28
2.4 Motivasi Belajar	31
2.5 Hasil Belajar	35
2.6 Atletik Lari Jarak Pendek	38
2.7 Kajian penelitian yang Relevan.....	48
2.8 Kerangka Berpikir	50
2.9 Hipotesis Penelitian	53
BAB III METODE PENELITIAN	54
3.1 Jenis Penelitian	54
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	55
3.3 Rancangan Penelitian	55

3.4 Populasi dan Sampel	57
3.4.1 Populasi	57
3.4.2 Sampel	58
3.5 Variabel Penelitian	60
3.6 Prosedur Penelitian	60
3.7 Teknik Pengumpulan Data	63
3.8 Instrumen Penelitian	63
3.8.1 Angket Motivasi Belajar	64
3.8.2 Tes Hasil Belajar	65
3.9 Validitas dan Reliabilitas Instrumen	68
3.9.1 Kuesioner Motivasi	68
3.9.2 Tes Pengetahuan	70
3.9.3 Tes Keterampilan	72
3.10 Teknik Analisis Data	75
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	78
4.1 Deskripsi Umum Hasil Penelitian	78
4.2 Uji Hipotesis	81
4.2.1 Uji Normalitas Data	81
4.2.2 Uji Homogenitas Varians	82
4.2.3 Pengujian Hipotesis	83
4.2.4 Uji Hipotesis Pertama	84
4.2.5 Hipotesis kedua	85
4.2.6 Hipotesis ketiga	86
4.2.7 Hipotesis Keempat	86
4.3 Pembahasan	87
4.3.1 Pengaruh Model Pembelajaran TGT dan Model Pbl terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter	88
4.3.2 Pengaruh Model Pembelajaran Pada Peserta Didik Dengan Motivasi Tinggi Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter	93

4.3.3 Pengaruh Model Pembelajaran Pada Peserta Didik Dengan Motivasi Rendah Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter	96
4.3.4 Interaksi Antara Model Pembelajaran Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter	100
4.4 Implikasi Penelitian	105
BAB V PENUTUP	107
5.1 Rangkuman.....	107
5.2 Simpulan.....	109
5.3 Saran.....	110
DAFTAR RUJUKAN	112
LAMPIRAN-LAMPIRAN	119



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Langkah-Langkah Pembelajaran TGT	19
Tabel 2.2 Langkah-Langkah Model Pembelajaran PBL.....	25
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	55
Tabel 3.2 Desain <i>Treatment by Level</i>	56
Tabel 3.3 Jumlah Populasi di Setiap Kelas	57
Tabel 3.4 Jumlah Sampel Penelitian Pada Masing-Masing Perlakuan	60
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Kuesioner Motivasi Belajar	64
Tabel 3.6 Penskoran Pernyataan Kuosioner Motivasi Belajar	65
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Tes Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter	65
Tabel 3.8 Deskripsi Penilaian Teknik Dasar <i>Start</i> Pendek	67
Tabel 3.9 Deskripsi Penilaian Teknik Lari	67
Tabel 3.10 Deskripsi Penilaian Teknik Melewati Garis <i>Finish</i>	67
Tabel 3.11 Tabulasi Silang Gregory	73
Tabel 3.12 Kategori Validasi Isi Gregory	74
Tabel 3.13 Desain <i>Treatment by Level</i>	76
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Belajar Peserta didik pada Masing-Masing Model Pembelajaran	78
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Normalitas Sebaran Data Hasil Belajar untuk Masing Masing Kelompok.....	81
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Varians	82
Tabel 4.4 Hasil Uji ANAVA 2 Jalur	83
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Tukey Honnestly Significance Difference</i> (HSD)	84

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Desain Permainan Estafet Cones.....	21
Gambar 2.2 <i>Bounce Start</i>	42
Gambar 2.3 <i>Medium Start</i>	42
Gambar 2.4 <i>Long Start</i>	43
Gambar 2.5 Aba-Aba Bersedia	43
Gambar 2.6 Aba-Aba Siap	44
Gambar 2.7 Aba-Aba Yak.....	45
Gambar 2.8 Teknik Berlari	47
Gambar 2.9 Teknik Melewati <i>Finish</i>	47
Gambar 2.10 Kerangka Berpikir	52
Gambar Diagram 4.1 Diagram Batang Skor Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Hasil Belajar Untuk Masing-Masing Model Pembelajaran.....	79
Gambar Diagram 4.2 Grafik Tren Peningkatan N-Gain Kelompok A1 dan A2....	80



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan Uji Validasi Pakar Instrumen Penelitian dan Hasil Uji Pakar Instrumen Penelitian	120
Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Uji Coba Instrumen Penelitian	168
Lampiran 3. Surat Diterima Melakukan Uji Coba Instrumen Penelitian	169
Lampiran 4. Surat Ijin Telah Melakukan Uji Coba Instrumen Penelitian	170
Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Melakukan Penelitian	171
Lampiran 6. Surat Ijin Diterima Melakukan Penelitian	172
Lampiran 7. Surat Telah Melakukan Penelitian	173
Lampiran 8. Instrumen Penelitian	174
Lampiran 9. Perhitungan Validasi Isi Instrumen	185
Lampiran 10. Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian	190
Lampiran 11. Rekapitulasi Uji Coba Instrumen	195
Lampiran 12. Modul Ajar	197
Lampiran 13. Data Sampel Penelitian	239
Lampiran 14. Data Motivasi	243
Lampiran 15. Penentuan Kelompok Motivasi Tinggi dan Motivasi Rendah	247
Lampiran 16. Pembagian Kelompok Motivasi Tinggi dan Motivasi Rendah	251
Lampiran 17. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	253
Lampiran 18. Data Rangkuman Hasil Penelitian	255
Lampiran 19. <i>Output IBM SPSS 26.0 for Windows</i> Hasil Uji Normalitas	256
Lampiran 20. <i>Output IBM SPSS 26.0 for Windows</i> Hasil Uji Homogenitas Varians.	257
Lampiran 21. <i>Output IBM SPSS 26.0 for Windows</i> Hasil ANOVA 2 Jalur	258
Lampiran 22. Dokumentasi Penelitian	259