

**PENGARUH METODE PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI  
TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI PESERTA  
DIDIK SMP NEGERI 3 LIRUNG DITINJAU  
DARI MOTIVASI BELAJAR**

**TESIS**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
2026**



# TESIS

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



|               |                                                                       |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Pembimbing I  | Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd.<br>NIP. 197608272006041001 |
| Pembimbing II | Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis.<br>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 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.



Tesis oleh Endro Pangurian 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 11 Juni 2026

### Dewan Penguji

|         |                                                                                |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Ketua   | Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P.<br>NIP. 198003112008121002       |
| Anggota | Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd.<br>NIP. 197608272006041001          |
| Anggota | Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis.<br>NIP. 197812142001122001             |
| Anggota | Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P.<br>NIP. 198410252008121002 |
| Anggota | Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.<br>NIP. 197711152001121001                    |

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 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

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis yang berjudul “Pengaruh Metode Pembelajaran Berdiferensiasi terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Peserta Didik SMP Negeri 3 Lirung Ditinjau dari Motivasi Belajar” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



Singaraja, 11 Juni 2026

Yang memberi pernyataan,

Endro Pangurian  
NIM 2429121014

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya tesis yang berjudul “Pengaruh Metode Pembelajaran Berdiferensiasi Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Peserta Didik SMP Negeri 3 Lirung Ditinjau Dari Motivasi Belajar”. 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 Nyoman Jampel, M.Pd., Direktur Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Prof. Dr. Ida Bagus Putu Arnyana, M.Si. selaku Wakil Direktur I Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini.
4. Prof. Dr. Ketut Suma, M.S. selaku Wakil Direktur II Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang sudah banyak membantu memfasilitasi dalam pembuatan tesis ini.
5. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P., selaku Koorprodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha dan sekaligus Pembimbing II yang telah banyak memberi masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.
6. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P., selaku Sekprodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha sekaligus Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian tesis.

7. Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd.,M.Pd., selaku Pembimbing Utama, atas bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi yang diberikan dalam penyelesaian tesis ini.
8. Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis., selaku Pembimbing Wakil yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini.
9. Seluruh Staf Dosen di lingkungan Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang selama ini banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal mengarungi kehidupan di dalam masyarakat.
10. Rekan-rekan mahasiswa di lingkungan Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah membantu memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan tesis ini.
11. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moral dan materi sehingga tesis ini dapat diselesaikan.
12. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan tesis.

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

Singaraja, 11 Juni 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ABSTRAK.....                                                                                                                           | i   |
| PRAKATA.....                                                                                                                           | ii  |
| DAFTAR ISI.....                                                                                                                        | iv  |
| DAFTAR TABEL.....                                                                                                                      | v   |
| DAFTAR GAMBAR.....                                                                                                                     | vi  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                                                                                                   | vii |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                                                                                                 | 1   |
| 1.1. Latar Belakang.....                                                                                                               | 1   |
| 1.2. Identifikasi Masalah.....                                                                                                         | 10  |
| 1.3. Batasan Masalah.....                                                                                                              | 11  |
| 1.4. Rumusan Masalah.....                                                                                                              | 12  |
| 1.5. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....                                                                                                | 12  |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA.....                                                                                                             | 15  |
| 2.1. Hasil Belajar.....                                                                                                                | 15  |
| 2.2. Senam Lantai.....                                                                                                                 | 16  |
| 2.3. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....                                                                                    | 24  |
| 2.4. Metode Pembelajaran Berdiferensiasi.....                                                                                          | 27  |
| 2.5. Metode Pembelajaran Konvensional.....                                                                                             | 36  |
| 2.6. Analisis Komparatif antara Metode Pembelajaran Berdiferensiasi<br>dengan Metode Pembelajaran Konvensional dalam Konteks PJOK..... | 39  |
| 2.7. Motivasi Belajar.....                                                                                                             | 41  |
| 2.8. Kerangka Berpikir.....                                                                                                            | 48  |
| 2.9. Hipotesis.....                                                                                                                    | 54  |
| BAB III METODE PENELITIAN.....                                                                                                         | 55  |
| 3.1. Tempat dan Waktu Penelitian.....                                                                                                  | 55  |
| 3.2. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....                                                                                              | 55  |
| 3.3. Populasi Penelitian.....                                                                                                          | 56  |
| 3.4. Sampel Penelitian.....                                                                                                            | 57  |
| 3.5. Variabel Penelitian.....                                                                                                          | 59  |
| 3.6. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....                                                                                     | 60  |
| 3.7. Prosedur Penelitian.....                                                                                                          | 61  |
| 3.8. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....                                                                                        | 63  |
| 3.9. Pengujian Instrumen.....                                                                                                          | 69  |
| 3.10. Teknik Analisis Data.....                                                                                                        | 84  |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....                                                                                            | 91  |
| 4.1 Hasil Penelitian.....                                                                                                              | 91  |
| 4.2 Pembahasan.....                                                                                                                    | 103 |
| 4.3 Implikasi Penelitian.....                                                                                                          | 120 |
| BAB V PENUTUP.....                                                                                                                     | 123 |
| 5.1 Rangkuman.....                                                                                                                     | 123 |
| 5.2 Simpulan.....                                                                                                                      | 125 |
| 5.3 Saran.....                                                                                                                         | 126 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                                                                                                                    | 128 |
| LAMPIRAN.....                                                                                                                          | 133 |

## DAFTAR TABEL

|            |                                                                                                          |     |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabel 2.1  | Langkah-langkah Metode Pembelajaran Berdiferensiasi .....                                                | 34  |
| Tabel 2.2  | Analisis Komparatif Model Pembelajaran dalam Konteks PJOK .....                                          | 39  |
| Tabel 3.1  | Rancangan Penelitian .....                                                                               | 56  |
| Tabel 3.2  | Populasi Penelitian .....                                                                                | 56  |
| Tabel 3.3  | Sampel Penelitian .....                                                                                  | 57  |
| Tabel 3.4  | Penentuan Sampel Penelitian Berdasarkan Motivasi belajar .....                                           | 58  |
| Tabel 3.5  | Komposisi Anggota Sampel Penelitian Berdasarkan Metode Pembelajaran dan Motivasi belajar.....            | 58  |
| Tabel 3.6  | Kisi-kisi Kuesioner Motivasi Belajar .....                                                               | 64  |
| Tabel 3.7  | Deskriptor Penilaian Hasil Belajar Senam Lantai pada Aspek Kognitif .....                                | 65  |
| Tabel 3.8  | Deskriptor Penilaian Hasil belajar senam lantai pada Aspek Psikomotor .....                              | 66  |
| Tabel 3.9  | Deskriptor Penilaian Hasil belajar senam lantai pada Aspek Afektif .....                                 | 68  |
| Tabel 3.10 | Tabulasi Silang Gregory .....                                                                            | 69  |
| Tabel 3.11 | Hasil Penilaian Judges untuk Kuesioner Motivasi Belajar.....                                             | 70  |
| Tabel 3.12 | Hasil Tabulasi Silang untuk Kuesioner Motivasi Belajar .....                                             | 71  |
| Tabel 3.13 | Hasil Validitas Butir Kuesioner Motivasi Belajar .....                                                   | 72  |
| Tabel 3.14 | Tabulasi Silang Gregory .....                                                                            | 75  |
| Tabel 3.15 | Hasil Penilaian Judges untuk Tes Hasil Belajar Senam Lantai .....                                        | 75  |
| Tabel 3.16 | Hasil Tabulasi Silang untuk Tes Hasil Belajar Senam Lantai.....                                          | 77  |
| Tabel 3.17 | Hasil Validitas Butir Tes Hasil Belajar Senam Lantai Aspek Kognitif .....                                | 79  |
| Tabel 3.18 | Hasil Validitas Butir Tes Hasil Belajar Senam Lantai Aspek Psikomotor.....                               | 82  |
| Tabel 3.19 | Hasil Validitas Butir Tes Hasil Belajar Senam Lantai Aspek Afektif .....                                 | 83  |
| Tabel 3.20 | Kriteria Mean Ideal (Mi) dan Standar Deviasi Ideal (SDi) .....                                           | 85  |
| Tabel 4.1  | Deskripsi Data Gain Score Ternormalisasi Hasil belajar senam lantai .....                                | 92  |
| Tabel 4.2  | Hasil Uji Normalitas Sebaran Data .....                                                                  | 97  |
| Tabel 4.3  | Hasil Uji Homogenitas Varians.....                                                                       | 98  |
| Tabel 4.4  | Hasil ANOVA Dua Jalur.....                                                                               | 99  |
| Tabel 4.5  | Hasil Analisis Independent-Samples t Test pada Peserta Didik yang Memiliki Motivasi Belajar Tinggi.....  | 102 |
| Tabel 4.6  | Hasil Analisis Independent-Samples t Test pada Peserta Didik yang Memiliki Motivasi Belajar Rendah ..... | 103 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Gambar 2.1 Sikap Awal Berguling Kebelakang.....                                                                  | 19  |
| Gambar 2.2 Sikap Pelaksanaan Berguling Kebelakang.....                                                           | 20  |
| Gambar 2.3 Sikap Akhir Berguling Kebelakang .....                                                                | 21  |
| Gambar 2.4 Sikap Awal Kayang .....                                                                               | 22  |
| Gambar 2.5 Sikap Pelaksanaan Kayang .....                                                                        | 23  |
| Gambar 2.6 Sikap Akhir Kayang.....                                                                               | 24  |
| Gambar 2.7 Kerangka Berpikir.....                                                                                | 48  |
| Gambar 3.1 Desain Penelitian.....                                                                                | 59  |
| Gambar 4.1 Histogram Kelompok Perlakuan Metode Pembelajaran Berdiferensiasi .....                                | 92  |
| Gambar 4.2 Histogram Kelompok Perlakuan Metode Pembelajaran Konvensional .....                                   | 93  |
| Gambar 4.3 Histogram Kelompok Motivasi Belajar Tinggi.....                                                       | 93  |
| Gambar 4.4 Histogram Kelompok Motivasi Belajar Rendah .....                                                      | 94  |
| Gambar 4.5 Histogram Kelompok Perlakuan Metode Pembelajaran Berdiferensiasi dengan Motivasi Belajar Tinggi ..... | 94  |
| Gambar 4.6 Histogram Kelompok Perlakuan Metode Pembelajaran Berdiferensiasi dengan Motivasi Belajar Rendah.....  | 95  |
| Gambar 4.7 Histogram Kelompok Perlakuan Metode Pembelajaran Konvensional dengan Motivasi Belajar Tinggi .....    | 95  |
| Gambar 4.8 Histogram Kelompok Perlakuan Metode Pembelajaran Konvensional dengan Motivasi Belajar Rendah.....     | 96  |
| Gambar 4.9 Interaksi Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar dalam Pencapaian Hasil Belajar Senam Lantai .....  | 100 |



## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran    | Halaman                                                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Lampiran 1  | Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian .....133                                 |
| Lampiran 2  | Surat Permohonan Ijin Penelitian .....134                                             |
| Lampiran 3  | Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....135                                  |
| Lampiran 4  | Modul Ajar Metode Pembelajaran Berdiferensiasi .....137                               |
| Lampiran 5  | Perhitungan Validitas Isi Instrumen Kuesioner Motivasi Belajar .166                   |
| Lampiran 6  | Perhitungan Validitas Isi Instrumen Tes Hasil Belajar .....181                        |
| Lampiran 7  | Hasil Uji Coba Instrumen Kuesioner Motivasi Belajar.....189                           |
| Lampiran 8  | Hasil Uji Coba Instrumen Tes Hasil Belajar Aspek Kognitif .....192                    |
| Lampiran 9  | Hasil Uji Coba Instrumen Tes Hasil Belajar Aspek Psikomotor...194                     |
| Lampiran 10 | Hasil Uji Coba Instrumen Tes Hasil Belajar Aspek Afektif .....197                     |
| Lampiran 11 | Rekapitulasi Hasil Uji Coba Kuesioner Motivasi Belajar .....200                       |
| Lampiran 12 | Rekapitulasi Hasil Uji Coba Tes Hasil Belajar .....191                                |
| Lampiran 13 | Daftar Nama Peserta Didik Sampel Penelitian.....206                                   |
| Lampiran 14 | Data Motivasi Belajar.....208                                                         |
| Lampiran 15 | Penentuan Kelompok Motivasi belajar Tinggi dan Motivasi belajar Rendah .....210       |
| Lampiran 16 | Data Penelitian.....213                                                               |
| Lampiran 17 | Output IBM IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Analisis Deskriptif .....221               |
| Lampiran 18 | Output IBM IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Uji Normalitas.224                         |
| Lampiran 19 | Output IBM IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Uji Homogenitas Varians.....225            |
| Lampiran 20 | Output IBM IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil ANOVA 2 Jalur ( $H_1$ dan $H_2$ ) .....226 |
| Lampiran 21 | Output IBM IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Uji t ( $H_3$ ).....227                    |
| Lampiran 22 | Output IBM IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Uji t ( $H_4$ ).....228                    |
| Lampiran 23 | Dokumentasi Penelitian .....229                                                       |