

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN
TERHADAP HASIL BELAJAR KEBUGARAN
JASMANI DITINJAU DARI MOTIVASI BELAJAR
PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 6
DENPASAR**

TESIS



**OLEH:
GUSTI KADE ADI CHANDRA
2429121003**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA (S2)
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



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



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



Balai
Sertifikasi
Elektronik

TESIS

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

Menyetujui

Pembimbing I	Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes. NIP.196906061994121001
Pembimbing II	Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. NIP.197711152001121001



- 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
- Cetakn dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Tesis oleh Gusti Kade Adi Chandra 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 23 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P NIP.198410252008121002
Anggota	Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes. NIP.196906061994121001
Anggota	Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. NIP.197711152001121001
Anggota	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P NIP.198003112008121002
Anggota	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP.198008112008121001

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 dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha dengan Judul 'Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Ditinjau Dari Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 6 Denpasar' 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, Mei 2026
Yarin memberi pernyataan



Gusti Kade Adi Chandra
NIM 2429121003

PRAKATA

<Om Swastiastu=

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/ Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul *<Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Ditinjau Dari Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 6 Denpasar=* dengan hasil yang maksimal.

Tesis ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam penyusunan tesis ini penulis mendapat banyak bantuan, masukan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Undiksha yang telah memberikan kesempatan kepada Peneliti untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha
2. Prof.Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd. selaku Direktur Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha atas motivasi dan fasilitas yang telah diberikan sehingga peneliti dapat 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 sebagai Dosen Penguji 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 sebagai Dosen

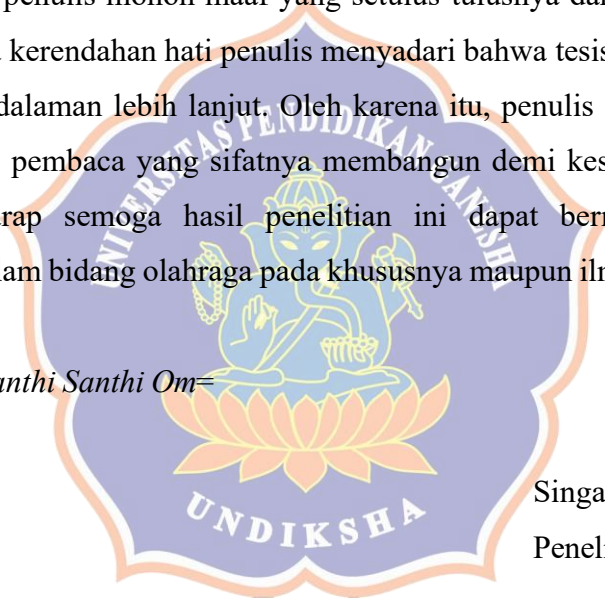
Penguji yang banyak membantu proses administrasi selama proses perkuliahan, bimbingan dan motivasi dalam penyelesaian studi dengan tepat waktu.

7. Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M. Kes. selaku Pembimbing Utama yang telah banyak memberikan pengetahuan, pengalaman, dan ide-ide inovatif orisinal yang mampu membuka cakrawala dan perspektif penulis dalam menyelesaikan tesis ini dengan baik.
8. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing Kedua yang telah berusaha keras, penuh kesabaran, kecermatan, ketelitian, untuk meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk memberikan inspirasi, bimbingan, motivasi, arahan, petunjuk, kritik dan saran, serta pemikiran-pemikiran kepada penulis sejak awal penyusunan hingga terselesaikannya tesis ini.
9. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan untuk penyempurnaan tesis ini
10. I Ketut Suendi, S.Pd., M.Pd. selaku Kepala SMA Negeri 6 Denpasar dan I Gede Eka Mahendra, S. Pd, M. Pd. selaku Kepala SMA Negeri 2 Denpasar yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian dan pengujian instrumen di sekolah yang dipimpinnya
11. Bagus Mahendra Dana, S.Pd. selaku guru PJOK kelas XI di SMA Negeri 6 Denpasar dan I Kadek Oka Jaya Jullyawinata, S. Pd selaku guru PJOK kelas XI di SMA Negeri 2 Denpasar atas bantuan dan kerja samanya selama penulis melakukan penelitian.
12. Peserta didik kelas XI F1, XI F2, XI F7, dan XI F9 SMA Negeri 6 Denpasar yang telah terlibat langsung sebagai subjek penelitian.
13. Dosen-dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Undiksha yang telah banyak memberikan perhatian dan motivasi, baik dalam perkuliahan maupun dalam penyusunan tesis ini.
14. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Undiksha yang telah banyak memberikan dukungan, semangat, dan inspirasi serta bantuan secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis selama mengikuti perkuliahan dan dalam penyusunan tesis ini.

15. Bapak I Gusti Komang Astawa, S.Pd. dan Ibu Ni Nyoman Parmiti selaku orang tua peneliti, yang telah mendoakan dan sangat mendukung selama penyelesaian tesis ini.
16. Dwi Putri Cahyaningrat, S.Tr.Par. selaku istri peneliti yang telah memberikan doa, dukungan emosional, serta motivasi untuk menyelesaikan tesis ini.
17. Seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan tesis ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Apabila terdapat hal-hal yang kurang berkenan dalam penyampaian penulis pada tesis ini, penulis mohon maaf yang setulus-tulusnya dan sedalam-dalamnya. Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna dan perlu pendalaman lebih lanjut. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tesis ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan dalam bidang olahraga pada khususnya maupun ilmu pengetahuan pada umumnya.

<Om Santhi Santhi Santhi Om=>



Singaraja, Juli 2026

Peneliti


Gusti Kade Adi Chandra

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
PRAKATA	vi
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	7
1.3. Pembatasan Masalah.....	9
1.4. Rumusan Masalah.....	10
1.5. Tujuan Penelitian	10
1.6. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
2.1. Deskripsi / Kajian Teori.....	14
2.1.1. Model Pembelajaran	14
2.1.2. Hasil Belajar.....	30
2.1.3. Aktivitas Kebugaran Jasmani	33
2.1.4. Motivasi Belajar.....	36
2.2. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	42
2.3. Kerangka Berfikir	44
2.3.1. Perbedaan Hasil Belajar Materi Aktivitas Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Belajar Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Student Team Achievement Division (STAD) dengan Peserta Didik yang Belajar Menggunakan Model Pembelajaran Project based learning (PjBL).....	44

2.3.2. Interaksi Model Pembelajaran dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Materi Aktivitas Aktivitas Kebugaran Jasmani.....	46
2.3.3. Perbedaan Hasil Belajar Materi Aktivitas Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Belajar Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Student Team Achievement Division (STAD) dengan Peserta Didik yang Belajar Menggunakan Model Pembelajaran Project based learning (PjBL) pada Kelompok Motivasi Belajar Tinggi	47
2.3.4. Perbedaan Hasil Belajar Materi Aktivitas Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Belajar Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Student Team Achievement Division (STAD) dengan Peserta Didik yang Belajar Menggunakan Model Pembelajaran Project based learning (PjBL) pada Kelompok Motivasi Belajar Rendah.....	48
2.4. Perumuan Hipotesis	50
BAB III METODE PENELITIAN.....	51
3.1. Jenis Penelitian	51
3.2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	52
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian.....	53
3.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	54
3.5. Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	56
3.6. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	63
3.7. Metode Analisis Data	75
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	78
4.1. Deskripsi Umum Hasil Penelitian.....	78
4.1.1. Uji Prasyarat Hipotesis.....	80
4.1.2. Uji Hipotesis	84
4.2. Pembahasan	91
4.2. Implikasi Penelitian	96
BAB IV PENUTUP	101
5.1. Kesimpulan	101
5.2. Saran	102

DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN	111

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Perhitungan Nilai Peningkatan	19
Tabel 2.2. Kriteria dan Prediksi Kemajuan Kelompok Kooperatif	20
Tabel 2.3. Sintaks Pembelajaran Pada Model Pembelajaran Kooperatif <i>Student Team Achievement Division</i> (STAD)	20
Tabel 3.1. Desain Penelitian <i>Treatment by Level 2 x 2</i>	52
Tabel 3.2. Data Populasi Penelitian.....	53
Tabel 3.3. Instrumen Penelitian.....	57
Tabel 3.4. Kisi-Kisi Motivasi Belajar PJOK.....	58
Tabel 3.5. Kriteria Penskoran Motivasi Belajar	59
Tabel 3.6. Kisi-Kisi Hasil Belajar Ranah Kognitif Kebugaran Jasmani	60
Tabel 3.7. Kisi-Kisi Hasil Belajar Ranah Psikomotor Kebugaran Jasmani	62
Tabel 3.8. Hasil Uji Validitas Kuesioner Motivasi	65
Tabel 3.9. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Motivasi.....	65
Tabel 3.10. Kriteria Koefisien Reliabilitas Cronbach's Alpha.....	65
Tabel 3.11. Hasil Uji Validitas Tes Hasil Belajar Kebugaran Jasmani	66
Tabel 3.12. Hasil Uji Reliabilitas Tes Hasil Belajar Kebugaran Jasmani	68
Tabel 3.13. Kategori Tingkat Kesukaran.....	69
Tabel 3.14. Tingkat Kesukaran Butir Soal.....	69
Tabel 3.15. Kriteria Keputusan Berdasarkan Daya Beda.....	71
Tabel 3.16. Hasil Uji Daya Beda Tes Hasil Kebugaran Jasmani	71
Tabel 3.17. Tabulasi Silang Gregory.....	74
Tabel 3.18. Kategori Validasi Isi Gregory	74
Tabel 4.1. Rekapitulasi Skor Hasil Belajar Kebugaran Jasmani	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 Tukey Honestly Significance Difference (HSD) Hasil Belajar Kebugaran jasmani	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berfikir	45
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

Lampiran 1. Permohonan Uji Validasi Pakar Instrumen Penelitian.....	112
Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Uji Coba Instrumen Penelitian.....	113
Lampiran 3. Surat Diterima Melakukan Uji Coba Instrumen Penelitian	114
Lampiran 4. Surat Ijin Telah Melakukan Uji Coba Instrumen Penelitian.....	115
Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Melakukan Penelitian	116
Lampiran 6. Surat Ijin Diterima Melakukan Penelitian	117
Lampiran 7. Surat Telah Melakukan Penelitian	118
Lampiran 8. Instrumen Penelitian	119
Lampiran 9. Perhitungan Validasi Isi Instrumen.....	143
Lampiran 10. Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian	149
Lampiran 11. Rekapitulasi Uji Coba Instrumen.....	178
Lampiran 12. Model Ajar.....	181
Lampiran 13. Data Sampel Penelitian	200
Lampiran 14. Hasil Kuesioner Siswa	204
Lampiran 15. Data Motivasi Siswa	210
Lampiran 16. Hasil Tes	214
Lampiran 17. Data Rangkuman Hasil Penelitian	216
Lampiran 18. Output IBM SPSS 26.0 for Windows Hasil Uji Normalitas Tests of Normality	217
Lampiran 19. Output IBM SPSS 26.0 for Windows Hasil Uji Homogenitas Varians	219
Lampiran 20. Output IBM SPSS 26.0 for Windows Hasil ANOVA 2 Jalur	220
Lampiran 21. Hasil Uji Lanjutan (Post Hoc) dengan Metode Bonferroni dan Pairwise Comparison.....	222
Lampiran 24. Dokumentasi Penelitian	233