

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN
KOOPERATIF TERHADAP HASIL BELAJAR
ATLETIK NOMOR TOLAK DITINJAU DARI
KEKUATAN OTOT LENGAN**

TESIS

OLEH:

**LISA MARINA LAMBEI
NIM 1629121009**



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA
JANUARI 2021**

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN
KOOPERATIF TERHADAP HASIL BELAJAR
ATLETIK NOMOR TOLAK DITINJAU DARI
KEKUATAN OTOT LENGAN**

TESIS

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
Program Studi S2 Pendidikan Olahraga**

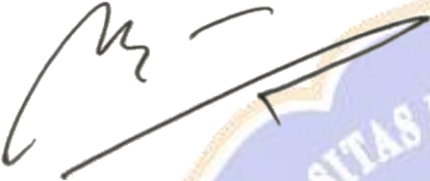


**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
JANUARI 2021**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Lisa Marina Lambei ini telah direvisi dan disetujui untuk mengikuti Ujian Tesis.

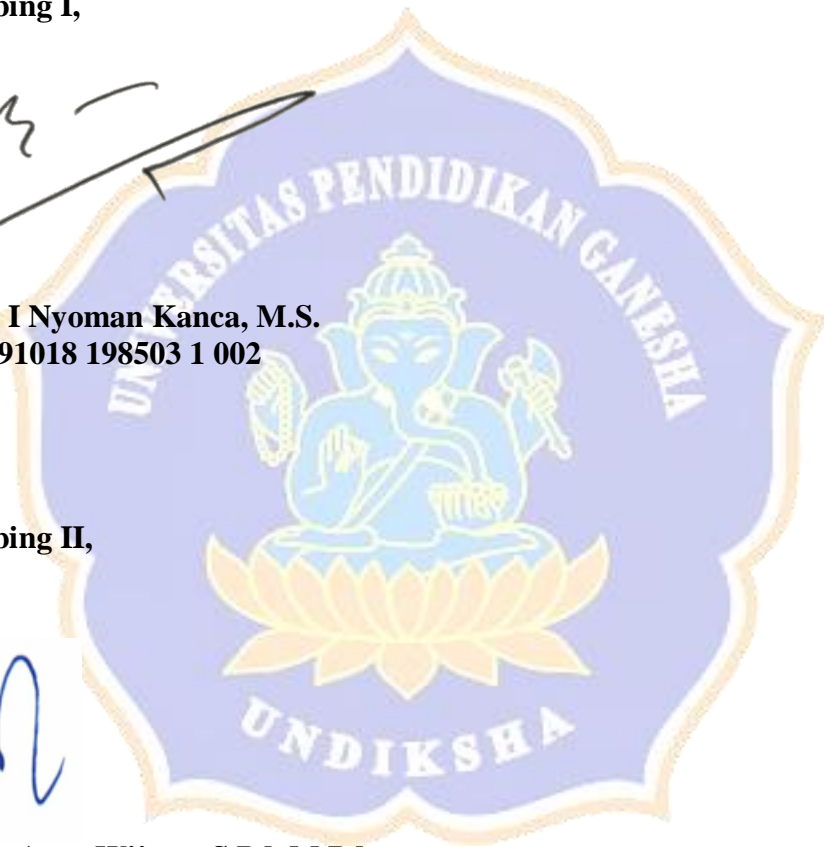
Singaraja, 20 Januari 2021
Pembimbing I,


Prof. Dr. I Nyoman Kanca, M.S.
NIP. 19591018 198503 1 002

Pembimbing II,



Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd, M.Pd
NIP. 19800811 200812 1 001



LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Tesis oleh Lisa Marina Lambei NIM: 1629121009 ini telah berhasil dipertahankan di depan Dewan Penguji dan dinyatakan diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal: 17 Maret 2021

Oleh
Tim Penguji

..... Ketua **Dr. H. Wahjoedi, S.Pd, M.Pd**
NIP 19700129 199403 1 002

..... Anggota **Prof. Dr. I Nyoman Kanca, M.S.**
NIP 19591018 198503 1 002

..... Anggota **Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd, M.Pd**
NIP 19800811 200812 1 001

..... Anggota **Dr. I Ketut Yoda, S.Pd, M.Or**
NIP 19680517 200112 1 001

..... Anggota **Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd, M.Or**
NIP 19730511 200112 1 001

Mengetahui Direktur
Pascasarjana Undiksha,



.....
Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si
NIP 196212151988031002

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari 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, 2 Januari 2021
Yang memberi pernyataan



Lisa Marina Lambei

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas anugrah-Nya, sehingga tesis yang berjudul : “Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar Atletik Nomor Tolak Ditinjau Dari Kekuatan Otot Lengan”, dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi Pendidikan Olahraga. Terelesaikannya tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, ijin penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak – pihak berikut .

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha atas arahan dan kebijaksanaan yang telah diberikan;
2. Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si. selaku Direktur Program Pascasarjana Undiksha atas motivasi dan fasilitas yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana;
3. Dr. H. Wahjoedi, M.Pd, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga atas bimbingan, fasilitas, dan motivasi yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana;
4. Prof. Dr. I Nyoman Kanca, M.S., sebagai pembimbing I yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi yang demikian bermakna, sehingga penulis mampu melewati berbagai hambatan dalam perjalanan studi dan penyelesaian tesis ini;
5. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd, M.Pd, sebagai pembimbing II yang dengan gaya dan pola komunikasi yang khas, telah melecut semangat, motivasi, dan harapan penulis selama penelitian dan penulisan naskah laporan tesis ini, sehingga tesis ini dapat terwujud dengan baik sesuai harapan;
6. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd, M.Or, sebagai penguji I yang telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk menyempurnakan tesis ini;
7. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd, M.Or, sebagai penguji II yang telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk menyempurnakan tesis ini;

8. I Putu Eka Wilantara, S.Pd, M.Pd, sebagai Kepala SMA Negeri 1 Singaraja selaku mitra penelitian di tempat melakukan penelitian yang telah banyak membantu penulis dalam melakukan penelitian;
9. Ibu I Gusti Ayu Putu Wardani (alm), Fanny Meriza Lambei, Sofwan Sepfree Asril, Hika Ulani Asril, Johan Saguna Ibrahim Asril, dan keluarga Asril Marjohan selaku keluarga penulis, yang telah banyak membantu secara material dan moral selama penyelesaian tesis ini;
10. Rekan-rekan seangkatan di Program Studi Pendidikan Olahraga (Galih, Mahardika, Mahanggara, Lana, Okta, Pujas, Rizky, Setia, dan Dea) yang dengan karakternya masing-masing telah banyak berkontribusi membentuk kedirian penulis selama menjalani studi dan penyelesaian tesis ini.

Semoga semua bantuan yang telah mereka berikan dalam menyelesaikan studi ini, mereka diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa, kesehatan, dan keharmonisan dalam menjalani kehidupan.

Penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna. Namun, kehadirannya dalam konstelasi masyarakat akademis akan menambah perbendaharaan ilmu dalam perkembangan ilmu pengetahuan. Semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat akademis, terutama mereka yang menyatakan diri bernaung di bawah kebesaran panji – panji pendidikan.

Singaraja, 2 Januari 2021
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL TESIS	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Deskripsi Teoretis	10
2.1.1 Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)...	10
2.1.2 Model Pembelajaran Kooperatif	13
2.1.3 Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT	15
2.1.4 Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw	18
2.1.5 Kekuatan Otot Lengan.....	21
2.1.6 Tolak Peluru	24
2.1.7 Cara Memegang Peluru Dalam Tolak Peluru.....	24
2.1.8 Cara Memosisikan Peluru	26
2.1.9 Cara Melakukan Tolakan Pada Peluru	26

2.1.10 Gaya Membelakangi Atau Gaya O'Brien	27
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	30
2.3 Kerangka Berpikir	31
2.4 Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	37
3.2 Rancangan Penelitian	37
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	38
3.3.1 Populasi Penelitian	38
3.3.2 Sampel Penelitian	39
3.4 Variabel Penelitian	42
3.5 Definisi Konseptual	43
3.6 Definisi Operasional Variabel Penelitian	44
3.7 Validitas Internal dan Eksternal Penelitian	44
3.7.1 Validitas Internal	45
3.7.2 Validitas Eksternal	48
3.8 Prosedur Penelitian	49
3.9 Perlakuan Penelitian	52
3.10 Metode Pengumpulan data	56
3.11 Instrumen Penelitian	57
3.11.1 Kisi-kisi Instrumen Hasil Belajar	57
3.12 Teknik Uji Coba Instrumen Penelitian	59
3.12.1 Validitas Instrumen	60
3.12.2 Validitas Instrumen Tes Hasil Belajar	62
3.13 Teknik Analisis Data dan Pengujian Hipotesis	63
3.13.1 Teknik Analisis Deskriptif	63
3.13.2 Teknik Uji Prasyarat Analisis	64
3.13.3 Uji Hipotesis	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	69
4.1.1 Deskripsi Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Belajar Dengan Model Pembelajaran	

Kooperatif Tipe TGT.....	70
4.1.2 Deskripsi Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Belajar Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw	72
4.1.3 Deskripsi Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Memiliki Kekuatan Otot Lengan Kuat	73
4.1.4 Deskripsi Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Memiliki Kekuatan Otot Lengan Lemah	74
4.1.5 Deskripsi Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Belajar Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT Serta Memiliki Kekuatan Otot Lengan Kuat	75
4.1.6 Deskripsi Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Belajar Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT Serta Memiliki Kekuatan Otot Lengan Lemah	77
4.1.7 Deskripsi Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Belajar Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Serta Memiliki Kekuatan Otot Lengan Kuat	79
4.1.8 Deskripsi Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Belajar Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Serta Memiliki Kekuatan Otot Lengan Lemah	80
4.2 Pengujian Prasyarat Analisis	82
4.2.1 Uji Normalitas	82
4.2.2 Uji Homogenitas	83
4.3 Uji Hipotesis.....	84
4.4 Pembahasan.....	88
4.5 Implikasi	95

BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan.....	96
5.2 Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN	102
RIWAYAT HIDUP.....	123



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Langkah-langkah/Sintak Pembelajaran Kooperatif	15
Tabel 2.2. Langkah-langkah Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT	17
Tabel 2.3. Langkah-langkah Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw	20
Tabel 3.1. Desain Treatment By Level 2X2	38
Tabel 3.2. Jumlah Populasi di Setiap Kelas	39
Tabel 3.3. Jumlah Sampel Penelitian pada Masing-masing Perlakuan	42
Tabel 3.4. Rancangan Perlakuan Model Kooperatif Tipe TGT.....	53
Tabel 3.5. Rancangan Perlakuan Model Kooperatif Tipe Jigsaw	54
Tabel 3.6. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data	56
Tabel 3.7. Lembar Observasi Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien	58
Tabel 3.8. Deskripsi Penilaian Sikap Awal Tolak Peluru Gaya O'Brien	58
Tabel 3.9. Deskripsi Penilaian Sikap Pelaksanaan Tolak Peluru Gaya O'Brien	59
Tabel 3.10. Deskripsi Penilaian Sikap Akhir Tolak Peluru Gaya O'Brien	59
Tabel 3.11. Tabulasi Hasil Penilaian	60
Tabel 3.12. Tabulasi Silang 2X2.....	61
Tabel 4.1. Rekapitulasi Hasil Perhitungan Skor Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien	70
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Belajar Menggunakan Model Pembelajaran Kooperasi Tipe TGT.....	71
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Belajar Menggunakan Model Pembelajaran Kooperasi Tipe Jigsaw.....	72
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Memiliki Kekuatan	

	Otot Lengan Kuat.....	73
Tabel 4.5.	Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Memiliki Kekuatan Otot Lengan Lemah	75
Tabel 4.6.	Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Belajar Menggunakan Model Pembelajaran Kooperasi Tipe TGT Serta Memiliki Kekuatan Otot Lengan Kuat	76
Tabel 4.7.	Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Belajar Menggunakan Model Pembelajaran Kooperasi Tipe TGT Serta Memiliki Kekuatan Otot Lengan Lemah	78
Tabel 4.8.	Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Belajar Menggunakan Model Pembelajaran Kooperasi Tipe Jigsaw Serta Memiliki Kekuatan Otot Lengan Kuat.	79
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Belajar Menggunakan Model Pembelajaran Kooperasi Tipe Jigsaw Serta Memiliki Kekuatan Otot Lengan Lemah	81
Tabel 4.10.	Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik.....	83

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Otot Lengan	23
Gambar 2.2 Cara Memegang Peluru	25
Gambar 2.3 Awalan O'Brien	28
Gambar 2.4 Rangkaian Gerak gaya O'Brien	29
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir	35
Gambar 3.1 Hubungan Antara Variabel Penelitian.....	43
Gambar 3.2 Langkah-langkah Prosedur Penelitian.....	52
Gambar 4.1 Histogram Skor Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Mengikuti Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT	71
Gambar 4.2 Histogram Skor Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Mengikuti Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw	72
Gambar 4.3 Histogram Skor Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Memiliki Kekuatan Otot Lengan Kuat	74
Gambar 4.4 Histogram Skor Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Memiliki Kekuatan Otot Lengan Lemah.....	75
Gambar 4.5 Histogram Skor Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Mengikuti Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT Serta Memiliki Kekuatan Otot Lengan Kuat	77
Gambar 4.6 Histogram Skor Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Mengikuti Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT Serta Memiliki Kekuatan Otot Lengan Lemah.....	78
Gambar 4.7 Histogram Skor Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Mengikuti Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Serta Memiliki	

	Kekuatan Otot Lengan Kuat	80
Gambar 4.8	Histogram Skor Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Peserta Didik yang Mengikuti Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Serta Memiliki Kekuatan Otot Lengan Lemah.....	81



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Surat – surat 102
Lampiran 2	Data Sampel Penelitian 107
Lampiran 3	Hasil <i>Test</i> Kekuatan Otot Lengan 109
Lampiran 4	Hasil Post Test Penilaian Tolak Peluru Gaya O'Brien . 111
Lampiran 5	Rekapitulasi Hasil Perhitungan Skor Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien 113
Lampiran 6	Dokumentasi Penelitian 119

