

**HASIL BELAJAR KEBUGARAN JASMANI
SMAN 36 JAKARTA
MASA PANDEMI COVID-19**

(Studi Eksperimen tentang Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar pada
Siswa Kelas XII SMAN 36 Jakarta)



OLEH:

M. Yudistira Arief

9903817029

**Tesis Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk
Mendapatkan Gelar Magister**

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

**Hasil Belajar Kebugaran Jasmani SMAN 36 JAKARTA Masa Pandemi
Covid-19 (Studi Eksperimen tentang Metode Pembelajaran dan Motivasi
Belajar pada Siswa Kelas XII SMAN 36 Jakarta)**

**M. Yudistira Arief
Email : yudistee7@gmail.com**

ABSTRAK

Metode pembelajaran yang kurang tepat dan rendah motivasi belajar peserta didik akan berdampak pada hasil belajar kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) perbedaan pengaruh antara metode pembelajaran berbasis proyek dan metode pembelajaran resitasi terhadap hasil belajar kebugaran jasmani, (2) Pengaruh interaksi antara metode pembelajaran dan motivasi belajar terhadap hasil belajar kebugaran jasmani, (3) Perbedaan hasil belajar kebugaran jasmani antara metode pembelajaran berbasis proyek dan metode pembelajaran resitasi pada kelompok motivasi belajar tinggi, dan (4) Perbedaan hasil belajar kebugaran jasmani antara metode pembelajaran berbasis proyek dan metode pembelajaran resitasi pada kelompok motivasi belajar rendah. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode eksperimen dengan desain treatment by level 2x2. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 36 Jakarta. Besar sampel penelitian sebanyak 160 siswa kelas XII. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji Tukey. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan: 1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode pembelajaran berbasis proyek dan resitasi terhadap hasil belajar kebugaran jasmani. Hal ini dibuktikan dari nilai $F_{hitung} = 20,20 > F_{tabel} = 3,90$. 2) Ada pengaruh interaksi yang signifikan antara metode pembelajaran dengan motivasi belajar terhadap hasil belajar kebugaran jasmani. Hasilnya bermakna, karena $F_{hitung} = 84,64 > F_{tabel} = 3,90$. 3) ada perbedaan signifikan hasil belajar kebugaran jasmani dengan menggunakan metode pembelajaran berbasis proyek dan resitasi pada kelompok peserta didik motivasi belajar tinggi. Hal ini dibuktikan dari nilai $Q_{hitung} = 12,78 > Q_{tabel} = 3,79$. 4) ada perbedaan signifikan hasil belajar kebugaran jasmani dengan menggunakan metode pembelajaran berbasis proyek dan Resitasi pada kelompok peserta didik motivasi belajar rendah. Hal ini dibuktikan dari nilai $Q_{hitung} = 3,98 > Q_{tabel} = 3,79$.

Kata Kunci: metode pembelajaran berbasis proyek dan resitasi, motivasi belajar, hasil belajar kebugaran jasmani

ABSTRACT

Inappropriate learning methods and low learning motivation of students will have an impact on physical fitness learning outcomes. This study aims to determine: (1) The difference in the effect of project-based learning methods and recitation learning methods on physical fitness learning outcomes, (2) The effect of interaction between learning methods and learning motivation on physical fitness learning outcomes, (3) The difference in physical fitness learning outcomes between project-based learning methods and recitation learning methods in high learning motivation group, (4) The difference in physical fitness learning outcomes between project-based learning method and recitation learning method in low learning motivation groups. This research was carried out with an experimental method with a 2x2 design treatment by level. This research was conducted at 36 Senior High School in Jakarta. The samples were 160 twelve grade students. The hypothesis testing in this study was done by using the Tukey test. Based on the results of the study, it can be concluded that: 1) there is a significant difference in the effect of project-based learning methods and recitation on physical fitness learning outcomes. This is evidenced by the value of $F_{count} = 20.20 > F_{table} = 3.90$. 2) There is a significant interaction effect between learning methods and learning motivation on physical fitness learning outcomes. The result is significant, because $F_{count} = 84.64 > F_{table} = 3.90$. 3) there is a significant difference in learning outcomes of physical fitness using project-based learning methods and recitation in the group of students with high learning motivation. This is evidenced by the value of $Q_{count} = 12.78 > Q_{table} = 3.79$. 4) there is a significant difference in learning outcomes of physical fitness using project-based learning methods and recitation in the group of students with low learning motivation. This is evidenced by the value of $Q_{count} = 3.98 > Q_{table} = 3.79$.

Keywords: *project based learning method, recitation learning method, learning motivation, and physical fitness learning outcomes*

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or.

Tanggal : 22-02-2022

Pembimbing II



Dr. Iman Sulaiman, M.Pd.

Tanggal : 21-02-2022

Nama

Prof. Dr. Dedi Purwana E. S., M.Bus

(Ketua)¹



(Tanda tangan)

24-02-2022

(Tanggal)

Dr. Oman U. Subandi, M.Pd.

(Koordinator Prodi)²



(Tanda tangan)

23-02-2022

(Tanggal)

Nama : M. Yudistira Arief

No. Reg : 9903817029






Tanggal Lulus :

Angkatan : 2017

^{1.} Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

^{2.} Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani S2 Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS

No.	Nama	Tanda tangan	Tanggal
1	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd. (Koordinator Program Studi S2 Pendidikan Jasmani)		23-02-2022
2	Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or. (Pembimbing I)		22-02-2022
3	Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. (Pembimbing II)		21-02-2022
4	Dr. Heni Widyaningsih, M.Si. (Penguji)		22-02-2022
5	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. (Penguji)		21-02-2022

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : M. Yudistira Arief
NIM : 9903817029
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 04 Agustus 1992
Program : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul **“Hasil Belajar Kebugaran Jasmani SMAN 36 JAKARTA Masa Pandemi Covid-19 (Studi Eksperimen tentang Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar pada Siswa Kelas XII SMAN 36 Jakarta)”** merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 11 Februari 2022

Yang menyatakan,



M. Yudistira Arief

9903817029



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : M Yudistira Arief
NIM : 9903817029
Fakultas/Prodi : Pascasarjana/ Pendidikan Jasmani
Alamat email : yudistee7@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hasil Belajar Kebugaran Jasmani SMAN 36 Jakarta di Masa Pandemi Covid-19

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 28 Februari 2022

Penulis

(M. Yudistira Arief)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Penulisan tesis ini berawal dari observasi yang menunjukkan adanya perubahan hasil belajar siswa di masa pandemic Covid-19. Selain itu, dalam hasil penelitian pendahuluan menunjukkan bahwa yang dapat mempengaruhi hasil belajar adalah metode pembelajaran yang digunakan dan motivasi belajar peserta didik. Oleh karena itu peneliti mengajukan judul tesis “**Hasil Belajar Kebugaran Jasmani SMAN 36 JAKARTA Masa Pandemi Covid-19 (Studi Eksperimen tentang Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar pada Siswa Kelas XII SMAN 36 Jakarta)**”

Melalui penelitian ini peneliti mengharapkan dapat memberikan solusi dalam mengungkap permasalahan yang berhubungan dengan hasil belajar siswa di dalam pembelajaran. Serta diharapkan dijadikan alternatif solusi dalam meningkatkan pembelajaran dengan memperhatikan metode pembelajaran yang akan digunakan serta motivasi belajar dari peserta didik.

Jakarta, 04 Februari 2022

M. Yudistira Arief

ACKNOWLEDGEMENT

Dengan memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Tesis yang berjudul: **“Hasil Belajar Kebugaran Jasmani SMAN 36 JAKARTA Masa Pandemi Covid-19 (Studi Eksperimen tentang Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar pada Siswa Kelas XII SMAN 36 Jakarta)”**. Tesis ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister pada Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Peneliti menyadari bahwa Tesis ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti berterima kasih kepada semua pihak yang telah secara langsung dan tidak langsung memberikan kontribusi dalam penyelesaian Tesis ini.

Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada. Rektor Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Komaruddin, M.Si., dan Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus, serta Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Dr. Oman U. Subandi., M.Pd.

Secara khusus pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or. dan Dr. Iman Sulaiman, M.Pd.. sebagai pembimbing yang telah membimbing dan meluangkan waktu serta mengarahkan peneliti selama penyusunan Tesis ini dari awal hingga selesai.

Tak lupa peneliti berterima kasih kepada Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, Dr. Heni Widyaningsih, Dr. Iwan Setiawan, M.Pd. serta para Dosen dan

staf administrasi Pascasarjana UNJ yang telah memberi semangat dan bantuan sehingga Tesis ini dapat diselesaikan.

Terlebih lagi Peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Drs. Moch. Endang Supardi, M.Pd, M.Si selaku Kepala SMAN 36 Jakarta, Drs. Didin Nurwahyuddin, M.Si selaku guru PJOK senior di SMAN 36 Jakarta, Guru-guru di SMAN 36 Jakarta, serta kepada seluruh rekan-rekan mahasiswa pascasarjana Angkatan 2017/2018 atas kerjasama dan kekompakan yang terjalin selama ini, serta kepada semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang membantu peneliti menyelesaikan Tesis ini.

Secara khusus ucapan terima kasih kepada kedua orang tua yang dengan tulus ikhlas mendukung dan mendoakan keberhasilan Peneliti, serta kepada istriku tercinta. Terima kasih karena selalu memberikan keceriaan dalam kehidupan, sebagai penambah semangat dan motivasi selama menempuh perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa Tesis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun dibutuhkan sebagai pengembangan keilmuan di masa mendatang. Semoga Tesis ini dapat memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan bagi masyarakat umum, khususnya dalam dunia pendidikan jasmani.

Jakarta, 04 Februari 2022

M. Yudistira Arief

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR BUKTI PERBAIKAN SEMINAR PROPOSAL TESIS	iii
ABSTRAK.....	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
<i>ACKNOWLEDGMENT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	10
E. Signifikansi Penelitian	11
F. Keterbaruan (<i>State of the Art</i>)	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Konseptual	13
1. Hasil Belajar Kebugaran Jasmani	13
2. Metode Pembelajaran	24
3. Motivasi belajar	38
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	43
C. Kerangka Teoretik	45
D. Hipotesis Penelitian.....	54
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	55

B. Tempat dan Waktu Penelitian	55
C. Disain Penelitian	56
D. Populasi dan Sampel	57
E. Kontrol Validitas Internal dan Eksternal Rancangan Penelitian .	59
F. Instrumen Tes	63
G. Teknik Pengumpulan Data	64
H. Teknik Analisis Data	67
I. Hipotesis Statistika.....	69
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	71
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	91
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	
A. Kesimpulan	99
B. Implikasi	100
C. Rekomendasi	101
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN	115-155

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kelompok A_1	73
Gambar 4.2 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kelompok A_2	75
Gambar 4.3 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kelompok A_1B_1	76
Gambar 4.4 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kelompok A_2B_1	78
Gambar 4.5 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kelompok A_1B_2	79
Gambar 4.6 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kelompok A_2B_2	81
Gambar 4.7 Interaksi A dan B terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani	88



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbandingan Konsep dan Tujuan Metode Pembelajaran Berbasis Proyek dan Metode Resitasi	36
Tabel 2.2 Kelebihan dan kekurangan metode pembelajaran (Berbasis Proyek dan Resitasi)	46
Tabel 3.1 Rancangan Desain Treatment by Level 2 x 2	57
Tabel 3.2 Pengelompokan Sampel Eksperimen	59
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Materi Kebugaran Jasmani Kelas XI	63
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Motivasi belajar	66
Tabel 4.1 Rekapitulasi Skor Hasil Belajar Kebugaran jasmani Peserta Didik pada Semua Kelompok	72
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kelompok A ₁	73
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kelompok A ₂	74
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kelompok A ₁ B ₁	76
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kelompok A ₂ B ₁	77
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kelompok A ₁ B ₂	79
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Kelompok A ₂ B ₂	80
Tabel 4.8 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	84
Tabel 4.9 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	86
Tabel 4.10 Hasil SPSS Analisis Varians Dua Jalur	86
Tabel 4.11 Perbandingan Kelompok A ₁ B ₁ dengan A ₂ B ₁	89
Tabel 4.12 Perbandingan Kelompok A ₁ B ₂ dengan A ₂ B ₂	90
Tabel 4.13 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Tukey	91