

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR KEBUGARAN JASMANI

(Studi Eksperimen Siswa kelas V SD Labschool Cibubur)



**Saadah
1606823024**

Proposal Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk
Mendapatkan Gelar Magister

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DAN MOTIVASI BELAJAR
TERHADAP HASIL BELAJAR KEBUGARAN JASMANI**
(Studi Eksperimen Siswa kelas V SD Labschool Cibubur)

Saadah
ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perbedaan dan penggunaan model pembelajaran SEM (*Sport Education Model*) dan Model DI (*Direct Intruction*) serta motivasi belajar terhadap hasil belajar kebugaran jasmani pada siswa. Subjek pada penelitian ini yaitu siswa kelas V SD Labschool Cibubur, Jatirangga, Jatisampurna, Kota Bekasi, Jawa Barat. Penelitian ini menggunakan treatment by level 2x2. Penelitian ini dilakukan terhadap 60 siswa. Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis varians dua arah (Two-Way Anova) dan dilanjutkan dengan Uji Tukey dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil pada penelitian ini yaitu (1) Nilai hasil belajar kebugaran Jasmani dengan menggunakan model pembelajaran SEM (*Sport Education Model*) (**A1**) Lebih tinggi daripada menggunakan model pembelajaran DI (*Direct Intruction*) (**A2**); (2) Adanya interaksi antara model pembelajaran yang digunakan (A) dan Motivasi Belajar (**B**) terhadap hasil belajar kebugaran jasmani siswa ; (3) Nilai hasil belajar kebugaran jasmani dengan menggunakan model pembelajaran SEM (*Sport Education Model*) dengan motivasi belajar tinggi (**A1B1**) lebih tinggi daripada menggunakan model DI (*Direct Intruction*) dengan motivasi belajar tinggi (**A2B1**) pada siswa kelas V SD Labschool Cibubur ; (4) Nilai hasil belajar jasmani dengan menggunakan SEM (*Sport Education Model*) dengan motivasi belajar rendah (**A1B2**) lebih tinggi daripada menggunakan model pembelajaran DI (*Direct Intruction*) dengan motivasi belajar rendah (**A2B2**) pada siswa kelas V SD Labschool Cibubur.

Catatan kunci : Model Pembelajaran SEM dan DI, Motivasi Belajar, dan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani

THE EFFECT OF LEARNING MODELS AND LEARNING MOTIVATION ON PHYSICAL FITNESS LEARNING OUTCOMES

(Experimental Study of Fifth Grade Students at SD Labschool Cibubur)

Saadah

ABSTRACT

This study aimed to examine the effects of differences in the use of the Sport Education Model (SEM) and the Direct Instruction (DI) model, as well as learning motivation, on students' physical fitness learning outcomes. The subjects of this study were fifth-grade students of SD Labschool Cibubur, Jatirangga, Jatisampurna, Bekasi City, West Java. This study employed a 2×2 treatment by level experimental design and involved 60 students. The data were analyzed using two-way analysis of variance (Two-Way ANOVA), followed by the Tukey test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of this study showed that: (1) physical fitness learning outcomes of students taught using the Sport Education Model (SEM) (A1) were higher than those taught using the Direct Instruction (DI) model (A2); (2) there was an interaction between the learning model (A) and learning motivation (B) on students' physical fitness learning outcomes; (3) students with high learning motivation taught using the Sport Education Model (A1B1) achieved higher physical fitness learning outcomes than those taught using the Direct Instruction model (A2B1); and (4) students with low learning motivation taught using the Sport Education Model (A1B2) achieved higher physical fitness learning outcomes than those taught using the Direct Instruction model (A2B2).

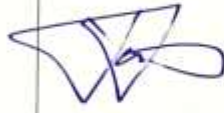
Keyword : Sport Education Model (SEM) and Direct Instruction (DI), learning motivation, and physical fitness learning outcomes

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Saadah

No. Registrasi : 1606823024

Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Sujarwo, M.Pd (Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani)		20 / 2026 01
2.	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd (Pembimbing I)		19 / 2026 01
3.	Prof. Dr Johansyah Lubis, M.Pd (Pembimbing II)		20 / 2026 01
4.	Dr. Iwan Setiawan, M.Pd (Penguji)		19 / 2026 01
5.	Dr. Dena Widyawan, M.Pd (Penguji)		19 / 2026 01

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Saadah
NIM : 1606823024
Jenjang : S2 (Magister)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2023

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa tesis dengan judul "Pengaruh Model Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani" yang saya susun dan ajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister adalah hasil karya saya sendiri.

Tesis ini disusun secara jujur, mandiri, dan sesuai dengan kaidah akademik, serta bukan merupakan hasil plagiat, baik sebagian maupun keseluruhan. Seluruh sumber rujukan yang digunakan dalam penyusunan tesis ini telah saya cantumkan secara jelas dalam daftar pustaka sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, dalam keadaan sadar dan tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Januari 2026

Yang menyatakan


Saadah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Saadah
NIM : 1606823024
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan / Magister Pendidikan Jasmani
Alamat email : Sa_adah19@yahoo.com

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

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

yang berjudul : PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR KEBUGARAN JASMANI

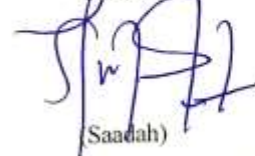
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan 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, 27 Januari 2026

Penulis


(Saadah)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul *Pengaruh Model pembelajaran Sport Education dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan sidang akhir pada program studi Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penyusunan tesis ini, tentunya peneliti mengalami berbagai hambatan. Berkat petunjuk, bimbingan, dan dorongan dari semua pihak, maka peneliti dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik. Untuk itu peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Sujarwo, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
3. Prof. Dr Samsudin, M.Pd, selaku dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II Prof. Dr Johansyah Lubis, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran yang sangat berharga selama penyusunan tesis ini.
4. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd dan Dr. Dena Widyawan, M.Pd selaku Penguji yang telah memberikan masukan dalam penyusunan tesis.
5. Dan tentunya peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada keluarga terutama, ayah dan ibu tercinta (Cayo dan Khotimah), Suami dan sahabat-sahabat (Kelas Penjas B Angkatan 2023) yang dengan ikhlas memberikan semangat dan doanya untuk menyelesaikan studi ini.

Peneliti berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca sekalian khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih.

Jakarta, _____ 2026
Peneliti

Saadah

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Pembatasan Penelitian.....	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. State of the Art	6
F. Roadmap Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORISTIK.....	9
A. Hasil Belajar Kebugaran Jasmani	9
B. Model Pembelajaran.....	22
C. Motivasi Belajar	37
D. Penelitian yang Relevan	45
E. Kerangka Berpikir	47
F. Hipotesis Penelitian.....	50
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	51
A. Tujuan Penelitian.....	51
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	51
C. Metode Penelitian.....	51
D. Populasi Dan Teknik Sampel	53
E. Rancangan Perlakuan	56
F. Kontrol Validitas Internal dan Eksternal.....	57
G. Teknik Pengumpulan Data	59
H. Teknik Analisis data.....	64
I. Hipotesis Statistik.....	65

BAB IV HASIL PENELITIAN	67
A. Deskripsi Data	67
B. Pengujian Persyaratan Analisis	74
C. Pengujian Hipotesis	76
D. Pembahasan Hasil Penelitian	81
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	83
A. Kesimpulan	83
B. Implikasi	83
C. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	89
RIWAYAT HIDUP	139



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Indikator Hasil Belajar	11
Tabel 2. 2	Kelebihan dan Kelemahan Model Pembelajaran SEM (Setiawan,2019).....	33
Tabel 2. 3	Kelebihan dan Kekurangan Model Pembelajaran Direct Intruction (DI)	36
Tabel 2. 4	Tinjauan Literatur Ilmiah	46
Tabel 3. 1	Design Treatmen by level 2x 2.....	53
Tabel 3. 2	Pengelompokan Sampel Eksperimen	56
Tabel 3. 3	Nilai Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	61
Tabel 3. 4.	Nilai Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	61
Tabel 3. 5	Standar Norma Kebugaran Jasmani	62
Tabel 3. 6.	Kisi-Kisi Instrumen Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani.....	63
Tabel 3. 7.	Tabe Skala. Likert, Skor, Penilaian Pada alternatif Jawaban	64
Tabel 4. 1.	Rangkuman data hasil perhitungan penelitian.....	67
Tabel 4. 2.	Distribusi frekuensi skor hasil kebugaran jasmani kelompok model pembelajaran SEM (Sport Education Model) secara keseluruhan .	68
Tabel 4. 3	Distribusi frekuensi skor hasil belajar kebugaran jasmani kelompok model pembelajaran DI secara keseluruhan.	69
Tabel 4. 4	Distribusi frekuensi skor hasil belajar kebugaran jasmani kelompok motivasi belajar tinggi yang diajarkan dengan model pembelajaran SEM (Sport Education Model).....	71
Tabel 4. 5.	Distribusi frekuensi skor hasil belajar kebugaran jasmani kelompok motivasi belajar rendah yang diajarkan dengan model pembelajaran SEM (sport education model).....	72
Tabel 4. 6	Distribusi frekuensi skor hasil belajar kebugaran jasmani kelompok motivasi belajar yang diajarkan dengan model pembelajaran DI. .	73
Tabel 4. 7.	Distribusi frekuensi skor hasil belajar kebugaran jasmani kelompok motivasi belajar rendah yang diajarkan dengan model pembelajaran DI.....	74

Tabel 4. 8.	Hasil uji normalitas sampel secara keseluruhan.....	75
Tabel 4. 9.	Hasil uji homogenitas dengan uji Tukey, $\alpha = 0,05$	76
Tabel 4.10.	Hasil analisis varians menggunakan software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) pada taraf $\alpha = 0,05$	76
Tabel 4. 11.	Hasil analisis Uji Tukey	78
Tabel 4. 12.	Hasil perhitungan uji Tukey (Tukey HSD).	79
Tabel 4. 13.	Hasil perhitungan uji Tukey (Descriptives).	80



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1	Visualisasi keterhubungan variable berdasarkan tahun 2024.....	7
Gambar 1. 2	Visualisasi keterhubungan variable berdasarkan tahun 2024.....	7
Gambar 1. 3	Visualisasi kepadatan kata kunci kejadian bersama	7
Gambar 1. 4	Roadmap Penelitian	8
Gambar 2. 1	Fitur Utama Sport Education	29
Gambar 4. 1	Histogram hasil belajar kebugaran jasmani model pembelajaran SEM (Sport Education Model) secara keseluruhan.	69
Gambar 4.2	Histogram hasil belajar kebugaran jasmani kelompok model pembelajaran Direct intruction secara keseluruhan	70
Gambar 4.3	Histogram hasil belajar kebugaran jasmani kelompok motivasi belajar tinggi yang diajarkan dengan model pembelajaran SEM (Sport Education Model)	71
Gambar 4.4	Histogram hasil belajar kebugaran jasmani motivasi belajar rendah yang diajarkan dengan model pembelajaran SEM (Sport Education model).	72
Gambar 4.5	Histogram hasil belajar kebugaran jasmani kelompok motivasi belajar tinggi yang diajarkan dengan model pembelajaran DI.	73
Gambar 4.6	Histogram hasil belajar kebugaran jasmani kelompok motivasi belajar rendah yang diajarkan dengan model pembelajaran SEM.....	74
Gambar 4.7	Interaksi model pembelajaran SEM (Sport education model) dan model pembelajaran DI (Direct Intruction).	81