

**TESIS**

**MENUMBUHKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA DALAM  
PEMBELAJARAN PJOK: INTEGRASI GAYA MENGAJAR *PRACTICE  
STYLE* DENGAN INKLUSI**

**PEBRIYANDI  
NIM. 2320129310006**



**PROGRAM STUDI MAGISTER  
PENDIDIKAN JASMANI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
BANJARMASIN  
2025**

**TESIS**

**MENUMBUHKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA DALAM  
PEMBELAJARAN PJOK: INTEGRASI GAYA MENGAJAR *PRACTICE  
STYLE* DENGAN INKLUSI**

**PEBRIYANDI  
NIM. 2320129310006**

**Tesis**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Magister**

**PROGRAM STUDI MAGISTER  
PENDIDIKAN JASMANI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
BANJARMASIN  
2025**

**HALAMAN PENGESAHAN TESIS**

Judul Tesis      Menumbuhkan Kemandirian Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pjok: Integrasi Gaya Mengajar *Practice Style* Dengan Inklusi  
Nama             : Pebriyandi  
NIM                : 2320129310006

disetujui.

Komisi Pembimbing



Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.  
Pembimbing Utama

Dr. Herita Warni, M. Pd.  
Pembimbing Pendamping



diketahui.

Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani



Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19801225 201012 1 002

Direktur Program Pascasarjana ULM



Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.  
NIP. 19680507 199303 1 020

**Tanggal Lulus :**

**Tanggal Wisuda :**

## HALAMAN PERSETUJUAN TESIS

Judul Tesis : Menumbuhkan Kemandirian Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pjok: Integrasi Gaya Mengajar *Practice Style* Dengan Inklusi  
Nama : Pebriyandi  
NIM : 2320129310006

Komisi Penguji Tesis,

1. Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing Utama
2. Dr. Herita Warni, M.Pd. Pembimbing Pendamping
3. Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes Penguji I
4. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. Penguji II
5. Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd. Penguji III

Mengetahui,  
Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani  
PPs ULM



Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19801225 201012 1 002



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
PROGRAM PASCASARJANA**

**SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI**

NOMOR : 619/UN8.4/SE/2024

Sertifikat ini diberikan kepada:

**Pebriyandi**

Dengan Judul Tesis :

Menumbuhkan Kemandirian Belajar Siswa dalam Pembelajaran PjOK : Integrasi Gaya Mengajar *Practice Style* dengan Inklusi

Telah dideteksi tingkat plagiasinya dengan kriteria toleransi  $\leq 20\%$ , dan dinyatakan Bebas dari Plagiasi.

Banjarmasin, 24 Desember 2024

Direktur,



Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.  
NIP. 196805071993031020



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pebriyandi  
NIM : 2320129310006  
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Program Pascasarjana  
Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat  
Judul Tesis : “Menumbuhkan Kemandirian Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK: Integrasi gaya mengajar *practice syle* Dengan Inklusi”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tesis yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alih tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali dicantumkan sebagai kutipan atau acuan dalam naskah dengan disebutkan sumber kutipan atau acuan dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan tesis ini hasil jiplakan, plagiat maupun manipulasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sehat dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banjarmasin, Desember 2024

Yang membuat pernyataan,

Pebriyandi

2320129310006

## ABSTRAK

PEBRIYANDI. 2024. Menumbuhkan kemandirian belajar dalam PJOK: Integrasi gaya mengajar *Pracitice style* dengan Inklusi.

Pembimbing: (1) Dr. Mashud,,S. Pd., M. Pd., (2) Dr. Herita Warni, M. Pd

Kata Kunci: Kemandirian, PJOK, *Pratice style*, Inklusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan Integrasi gaya mengajar *practice style* dengan inklusi dapat menumbuhkan kemandirian belajar siswa dalam pembelajaran PJOK di SD Alam Muhammadiyah Martapura dan untuk mengetahui perbedaan kemandirian belajar siswa laki-laki dengan perempuan dalam pembelajaran PJOK.

Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimen*. Dengan desain eksperimen yang digunakan adalah *one group Pre-test – Post-test design*. dengan desain ini dimana menggunakan satu kelompok yang akan diukur sebelum dan sesudah diberikan suatu perlakuan. Prosedur penelitian terbagi menjadi tiga tahapan, yaitu *Pre-test*, tahap perlakuan, dan tahap *Post-test*. Tempat penelitian dilakukan di SD Alam Muhammadiyah Martapura dengan subjek penelitian berjumlah 30 siswa terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 14 siswa Perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian maka didapatkan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi gaya mengajar *practice style* dengan inklusi memiliki pengaruh signifikan terhadap kemandirian belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini dibuktikan melalui uji T Paired Sample Test yang menunjukkan nilai signifikan ( $\text{Sig.} < 0,05$ ), yang berarti terdapat peningkatan pada aspek tanggung jawab, inisiatif, kepercayaan diri, dan kemampuan siswa dalam memecahkan masalah setelah penerapan metode tersebut. Penelitian ini konsisten dengan studi sebelumnya yang menemukan bahwa baik *practice style* maupun gaya inklusi secara terpisah berkontribusi positif terhadap kemandirian dan hasil belajar siswa dan adanya perbedaan tingkat kemandirian belajar, di mana siswa laki-laki menunjukkan tingkat kemandirian yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan.

## ABSTRACT

PEBRIYANDI. 2024. Cultivating learning independence in PJOK: Integration of practical teaching style with inclusion.

Supervisor: (1) Dr. Mashud,,S. Pd., M. Pd., (2) Dr. Herita Warni, M.Pd

**Keywords:** *Independence, PJOK, Practical teaching style, inclusion*

This study aims to determine whether integrating a practical teaching style with inclusion can foster student learning independence in PJOK learning at SD Alam Muhammadiyah Martapura, and to determine the differences in learning independence of male and female students in PJOK learning.

This study uses a pre-experimental method. The experimental design used is a one- group pretest-posttest design. With this design, one group will be measured before and after being given a treatment. The research procedure is divided into three stages: the *Pre-test* stage, the treatment stage, and the *Post-test* stage. The location of the research was carried out at SD Alam Muhammadiyah Martapura with 30 research subjects consisting of 16 male students and 14 female students.

Based on the results of the study, it was found that this study showed that the integration of *practice style* teaching style with inclusion had a significant influence on students' learning independence in physical education and health learning. This was proven by the Paired Sample T Test, which showed a significant value (Sig. <0.05), which means that there was an increase in responsibility, initiative, self-confidence, and students' ability to solve problems after the method was implemented. This study is under previous studies, which found that both practice style and inclusion separately made a positive contribution to students' independence and learning outcomes, and there were differences in the level of learning independence, where male students showed a higher level of independence than female students.

Banjarmasin, March 24, 2025

Approved by:  
Head of Language Center



Dr. Hj. Noor Eka Chandra, M.Pd  
NIP. 197710232001122003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,  
DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
UPA BAHASA ULM

Jalan Brigjen H. Hasan Basry Kotak Pos 70123 Banjarmasin  
Telepon/Fax.: (0511) 3308140  
Email: uptbahasa@ulm.ac.id

**SURAT KETERANGAN**

NO: 030/UN8.16/BS/2025

Bersama ini kami menerangkan bahwa Abstrak bahasa Inggris dari judul Thesis:  
***“Cultivating learning independence in PJOK: Integration of practical teaching style with inclusion”*** yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : PEBRIYANDI  
Nim : 2320129310006  
Jurusan/Fakultas : PJOK  
Program : Pascasarjana

telah diverifikasi bahasa Inggris yang digunakan sesuai dengan makna dari abstrak asli yang dituliseleh mahasiswa tersebut di atas. (Abstrak terlampir) Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, March 24, 2025  
Kepala



Dr. Hj. Noor Eka Chandra, M.Pd  
NIP. 197710232001122003

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



Pebriyandi lahir Mandiangin pada tanggal 12 Februari 1999 dari pasangan suami istri Bpk. Kudrat dan Ibu Noor Aida. Penulis merupakan anak ke 2 dari 2 bersaudara. Penulis menempuh Pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SDN Mandiangin Timur 2 lulus pada tahun 2011, melanjutkan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMPN 2 Karang Intan lulus 2014 serta melanjutkan Sekolah Menengah Atas di SMAN 1 Karang Intan lulus tahun 2017. Kemudian melanjutkan Pendidikan ke perguruan tinggi di Universitas Lambung Mangkurat pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program studi Pendidikan jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dimulai tahun 2017 dan lulus pada tahun 2021 Jenjang Studi S1. Penulis juga telah bekerja sebagai guru PJOK di SD Alam Muhammadiyah Martapura dan tinggal menetap di Mandiangin Timur, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan.

## PRAKATA

Segala Puji dan Syukur kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat, nikmat serta hidayahnya yang telah diberikan, sehingga dalam hal ini penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal tesis yang berjudul “Integrasi Gaya Mengajar *Practice style* Dengan Inklusi Dalam Menumbuhkan Kemandirian Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pjok”. Proposal tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan dalam bidang Pendidikan Jasmani pada Universitas Lambung Mangkurat.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proposal tesis ini masih jauh dari kesempurnaan karena menyadari segala keterbatasan yang ada. Untuk itu demi sempurnanya proposal tesis ini, penulis sangat membutuhkan dukungan dan sumbangsih pikiran berupa kritik dan saran yang bersifat membangun.

Dengan tersusunnya tesis ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad. SE., M.Si. Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat
2. Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si. Selaku direktur Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat.
3. Dr. Mashud, S.Pd, M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, sekaligus selaku Dosen Pembimbing Utama yang sangat mengayomi sejak penulisan tesis ini dilaksanakan.
4. Dr. Herita Warni, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang penuh kesabatan dan ketulusan dalam memberikan arahan serta motivasi dalam penyusunan tahapan-tahapan penyelesaian tesis.

5. Seluruh dosen Program Magister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan arahan dan perkuliahan selama pendidikan.
6. Kedua orang tua Ayahanda Kudrat dan Ibunda Noor Aida yang selalu tidak pernah berhenti mendoakan anaknya untuk selalu semangat melanjutkan pendidikan yang tinggi serta motivator yang tak pernah henti.
7. Ustadz Firman Hadi, S.Pd. Selaku kepala sekolah SD Alam Muhammadiyah Martapura yang selalu memberikan dukungan tanpa henti dalam penelitian.
8. Muhammad Fadillah Teman-teman Pascasarjana Magister Pendidikan jasmani angkatan 2023 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu akan tetapi tidak pernah berhenti saling dukung selama perkuliahan berlangsung.
9. Afifah. Selaku Istri yang selalu memberikan support kepada saya

Semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT. Dengan segala keterbatasan, penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna dan diharapkan adanya kritik yang membangun untuk lebih baik kedepannya.

Banjarmasin, Desember 2024

Penulis

Pebriyandi

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN TESIS .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN TESIS .....	iii
SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI .....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT .....	vii
SURAT KETERANGAN ABSTRAK BAHASA INGGRIS.....	viii
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	ix
PRAKATA .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
II. TINJAUAN PUSTAKA .....	9
2.1 Dekripsi Teori .....	9
2.1.1 Kemandirian Belajar .....	9
2.1.2 Gaya Mengajar .....	13
2.1.3 Integrasi.....	19
2.1.4 Integrasi Gaya Mengajar .....	19

2.1.5 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan .....	21
III. METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Desain Penelitian .....	31
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian .....	33
3.4 Instrumen Penelitian .....	33
3.5 Validas Instrumen Penelitian .....	35
3.6 Pengumpulan Penelitian .....	36
3.7 Analisis Data Penelitian.....	37
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	42
4.1 Hasil Penelitian.....	42
4.2 Uji Hipotesis Penelitian .....	51
4.3 Pembahasan Penelitian .....	51
V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN .....	73

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1 Sintak-sintak <i>practice style</i> .....	16
Tabel 2.2 Sintak-sintak Inklusi .....	18
Tabel 2.3 Integrasi gaya mengajar <i>Practice style</i> dengan Inklusi.....	20
Tabel 3.1 Rincian Sampel Penelitian .....	33
Tabel 3.2 Alternatif jawaban angket .....	34
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen.....	35
Tabel 3.4 Tingkat kesulitan Pembelajaran .....	37
Tabel 4.1 Hasil deskriptif.....	42
Tabel 4.2 Uji Normalitas dan Uji Homogenitas.....	43
Tabel 4.3 <i>Paired Sampel Test</i> .....	43
Tabel 4.4 <i>One Way Anova</i> .....	44
Tabel 4.5 Uji <i>Paired Sampel Test</i> Faktor Tanggung jawab (tidak bergantung pada orang lain dan Mengikuti instruksi dengan baik dan Bersungguh-sungguh).....	45
Tabel 4.6 Uji ANOVA Faktor Tanggung jawab (tidak bergantung pada orang lain dan Mengikuti instruksi dengan baik dan Bersungguh-sungguh) .....	45
Tabel 4.7 Uji <i>Paired Sampel Test</i> Faktor Inisiatif (Berani mencoba hal baru dalam pembelajaran dan mengajukan pertanyaan untuk lebih memahami materi).....	46
Tabel 4.8 Uji ANOVA Faktor Inisiatif (Berani mencoba hal baru dalam pembelajaran dan mengajukan pertanyaan untuk lebih memahami materi) Sintak-sintak <i>practice style</i> .....	47
Tabel 4.9 Uji <i>Paired Sampel Test</i> Faktor Percaya diri (Merasa yakin dengan kemampuan diri sendiri dan Kemampuan untuk Mengatur Diri Sendiri).....	48

Tabel 4.10 Uji ANOVA Faktor Percaya diri (Merasa yakin dengan kemampuan diri sendiri dan Kemampuan untuk Mengatur Diri Sendiri).....	49
Tabel 4.11 Uji <i>Paired Sampel Test</i> Faktor Mampu Mengatasi Masalah (Selalu tertantang dengan tugas yang susah).....	50
Tabel 4.12 Uji ANOVA Faktor Mampu Mengatasi Masalah (Selalu ..tertantang dengan tugas yang susah).....	50
Tabel 4.13 Sintak Integrasi gaya mengajar <i>Practice style</i> dengan Inklusi .....	52

## DAFTAR GAMBAR

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 3.1.Desain <i>one group Pre-test – Post-test design</i> .....	32
Gambar 4.1 Diagram deskripsi .....	42