

**PENGARUH GAYA MENGAJAR *SELF CHECK* DENGAN PENDEKATAN
DEEP LEARNING TERHADAP KEJUJURAN DAN *HEALTH-RELATED*
FITNESS PESERTA DIDIK MAN 2 KOTA BANJARMASIN**

**AYU OKTOLITA PERTIWI
NIM. 2420129320008**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN
2026**

TESIS

**PENGARUH GAYA MENGAJAR *SELF CHECK* DENGAN PENDEKATAN
DEEP LEARNING UNTUK MENINGKATKAN HEALTH-RELATED
FITNESS PESERTA DIDIK MAN 2 KOTA BANJARMASIN**

**AYU OKTOLITA PERTIWI
NIM. 2420129320008**



TESIS

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

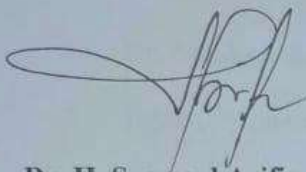
**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN
2026**

HALAMAN PENGESAHAN TESIS

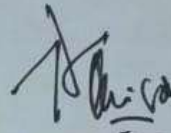
Judul Tesis : Pengaruh Gaya Mengajar *Self Check* dengan Pendekatan Deep Learning Terhadap Kejujuran dan *Health-Related Fitness* Peserta Didik MAN 2 Kota Banjarmasin
Nama : Ayu Oktolita Pertiwi
NIM : 2420129320008

disetujui,

Komisi Pembimbing



Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd
Pembimbing Utama



Dr. Mashud, S.Pd., 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 : Pengaruh Gaya Mengajar *Self Check* dengan Pendekatan Deep Learning Terhadap Kejujuran dan *Health-Related Fitness* Peserta Didik MAN 2 Kota Banjarmasin
Nama : Ayu Oktolita Pertiwi
NIM : 2420129320008

disetujui,

Komisi Penguji Tesis

- | | | |
|----|---|--|
| 1. | Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd | Ketua Penguji/Pembimbing
Pendamping |
| 2. | Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd | Pembimbing Utama |
| 3. | Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes | Penguji I |
| 4. | Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd | Penguji II |
| 5. | Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., 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 : 125/UN8.4/DP/2026

Sertifikat ini diberikan kepada:

Ayu Oktolita Pertiwi

Dengan Judul Tesis :

Pengaruh Gaya Mengajar *Self-Check* dengan Pendekatan *Deep Learning*
terhadap Kejujuran dan *Health-Related Fitness* Peserta Didik MAN 2 Kota Banjarmasin

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

Banjarmasin, 01 Juli 2026

Direktur,

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

NIP 196805071993031020



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ayu Oktolita Pertiwi

NIM : 2420129320008

Program Studi : Program Studi Magister Pendidikan Jasmani

Fakultas : Program Pascasarjana

PT : Universitas Lambung Mangkurat

Judul Tesis : Pengaruh Gaya Mengajar *Self Check* Dengan Pendekatan Deep Learning Terhadap Kejujuran dan Health-Related *Fitness* Peserta Didik MAN 2 Kota Banjarmasin

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

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

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sehat dan tanpa paksaan dari siapapun.

Banjarbaru, 23 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan



Ayu Oktolita Pertiwi
NIM. 2420129320008

ABSTRAK

Ayu Oktolita Pertiwi, 2026. Pengaruh Gaya Mengajar Self Check Dengan Pendekatan Deep Learning Terhadap Kejujuran Dan Health-Related Fitness Peserta Didik MAN 2 Kota Banjarmasin

Pembimbing: Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd; Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd

Pendidikan jasmani berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus membentuk karakter peserta didik. Namun, hasil observasi awal pada peserta didik kelas X MAN 2 Kota Banjarmasin menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki tingkat health-related fitness yang masih berada pada kategori rendah hingga sedang. Peserta didik cenderung mudah lelah, kurang aktif bergerak, dan pasif selama pembelajaran PJOK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya mengajar Self-Check dengan pendekatan Deep Learning terhadap peningkatan health-related fitness dan kejujuran peserta didik.

Penelitian menggunakan metode eksperimen semu dengan rancangan pretest-posttest control group design. Sampel penelitian berjumlah 60 peserta didik yang terdiri atas 30 peserta didik pada kelompok eksperimen dan 30 peserta didik pada kelompok kontrol. Komponen health-related fitness yang diukur meliputi daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor health-related fitness kelompok eksperimen meningkat dari 2,94 pada tes awal menjadi 3,48 pada tes akhir, dengan peningkatan sebesar 0,54. Sementara itu, kelompok kontrol meningkat dari 2,93 menjadi 3,06, dengan peningkatan sebesar 0,13. Peningkatan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Penerapan gaya mengajar Self-Check dengan pendekatan Deep Learning juga mendorong peserta didik untuk melakukan penilaian diri, refleksi, dan evaluasi secara lebih jujur dan bertanggung jawab.

Kata kunci: Self-Check, Deep Learning, Health-Related Fitness, Kejujuran, Pendidikan Jasmani

SUMMARY

Ayu Oktolita Pertiwi, 2026. The Effect of Self-Check Teaching Style with a Deep Learning Approach on Honesty and Health-Related Fitness of Students at MAN 2 Banjarmasin. Supervisors: Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd; Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Self-Check, Deep Learning, health-related fitness, honesty, physical education

Physical education plays a crucial role in improving physical fitness while also shaping students' character. However, preliminary observations of 10th-grade students at MAN 2 Banjarmasin indicate that the majority of students still have health-related fitness levels in the low to moderate range. Students tend to tire easily, are physically inactive, and remain passive during physical education classes. This study aims to determine the effect of the Self-Check teaching style using the Deep Learning approach on improving students' health-related fitness and honesty. The study employed a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 60 students, comprising 30 students in the experimental group and 30 students in the control group. The components of health-related fitness measured included cardiorespiratory endurance, muscle strength, muscular endurance, flexibility, and body composition. The results showed that the average health-related fitness score of the experimental group increased from 2.94 on the pretest to 3.48 on the posttest, representing an increase of 0.54.

Meanwhile, the control group's score increased from 2.93 to 3.06, representing an increase of 0.13. The improvement in the experimental group was greater than that in the control group. The implementation of the Self-Check teaching style using the Deep Learning approach also encouraged students to engage in self-assessment, reflection, and evaluation more honestly and responsibly.

Banjarmasin, July 27, 2026

Approved by:

Head of Language Center



Dr. Eka Nor, 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: 194/UN8.16/BS/2026

Bersama ini kami menerangkan bahwa Ringkasan bahasa Inggris dengan judul:

“The Effect of Self-Check Teaching Style with a Deep Learning Approach on Honesty and Health-Related Fitness of Students at MAN 2 Banjarmasin” yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : Ayu Oktolita Pertiwi
Nim : 2420129320008
Jurusan/Fakultas : S2 Pendidikan Jasmani
Program : Pascasarjana

telah diverifikasi Bahasa Inggris yang digunakan sesuai dengan makna dari ringkasan yang ditulis oleh mahasiswa tersebut di atas. (Ringkasan terlampir)

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, July 27, 2026

Kepala



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

RIAWAYAT HIDUP



Ayu Oktolita Pertiwi, lahir di Banjarmasin pada tanggal 2 Oktober 1990. Penulis merupakan anak pertama dari Ayahnda Suria Darma dan Ibunda Gina Nafsi. Menempuh Pendidikan di SDN Melayu 2 1997-2003, SMPN 3 Banjarmasin 2003-2005, SMP Ragunan 2005-2006, SMA Ragunan 2006-2008, SMAN 5 Banjarmasin 2008-2009 dan melanjutkan kuliah di Universitas Lambung Mangkurat, Program Studi Pendidikan Jasmani (2009-2013). Pada tahun 2024 kembali melanjutkan pendidikan di tempat yang sama dengan program studi Magister Pendidikan Jasmani di Universitas Lambung Mangkurat. Selain menempuh pendidikan peneliti juga aktif bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil di MAN 2 Kota Banjarmasin.

Dengan ketuntasan, dedikasi dan motivasi tinggi untuk terus belajar serta berkontribusi, peneliti berhasil menyelesaikan tugas akhir tesis ini. Peneliti berharap, tesis ini mampu memberikan sumbangsih positif, khususnya bagi dunia pendidikan dan olahraga, serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi penelitian berikutnya.

Karena sejatinya kesempurnaan hanya milik Sang Maha Pencipta, maka penulis sangat mengharapkan kritik dan saran mengenai tesis ini, yang dapat disampaikan kepada penulis ke email: ayu.okto.p@gmail.com.

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penulisan proposal tesis yang berjudul “ **Pengaruh Gaya Mengajar *Self Check* Dengan Pendekatan *Deep Learning* terhadap Kejujuran dan Health Related Fitness Peserta Didik MAN 2 Kota Banjarmasin** ”. Tesis ini disusun untuk memenuhi 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 Dosen Pembimbing Pendamping yang penuh kesabaran dan ketulusan dalam memberikan arahan serta motivasi dalam
4. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Utama yang :
mengayomi sejak penulisan tesis ini dilaksanakan.

6. Seluruh dosen Program Magister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan arahan dan perkuliahan selama pendidikan.
7. Ucapan terima kasih yang mendalam kepada suami Ramadhan Arifin, M.Pd dan buah hati tersayang Hana Nadhira yang dengan penuh pengertian dan cinta telah menjadi sumber motivasi, semangat dan kebahagiaan di tengah kesibukan studi
9. Kedua orang tua Ayahnda Suria Darma dan Ibunda Gina Nafsi yang selalu tidak pernah berhenti mendoakan anaknya untuk selalu semangat melanjutkan pendidikan yang tinggi serta motivator yang tak pernah henti.
9. Bapak Dr. Abdul Hadi, M.PKim. Selaku kepala madrasah MAN 2 kota Banjarmasin yang selalu memberikan dukungan dalam penelitian.
10. Teman-teman Pascasarjana Magister Pendidikan jasmani angkatan 2024 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu akan tetapi tidak pernah berhenti saling dukung selama perkuliahan berlangsung.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang.

Banjarmasin, Juli 2026

Ayu Oktolita Pertiwi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
SERTIFIKAT PLAGIASI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
ABSTRAK	vi
SUMMARY	vii
SURAT KETERANGAN.....	viii
BIODATA	ix
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Fokus Masalah.....	7
1.3.1 Batasan Masalah	7
1.3.2 Rumusan Masalah.....	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
1.5.1 Secara Teoritis.....	8
1.5.2 Secara Praktis	8
II. TINJAUAN PUSAKA	10
2.1 Deskripsi Teoritis	10
2.1.1 Pengertian <i>Related Health Fitness</i>	10
2.1.1.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Related Health Fitness</i>	13
2.1.1.2 Indikator Keberhasilan dalam <i>Related Health Fitness</i>	16

2.1.2 Definisi <i>Flexsibilitas</i>	18
2.1.2.1 Faktor yang mempengaruhi <i>Fleksibilitas</i>	21
2.1.2.2 Manfaat <i>Flexsibilitas</i>	21
2.1.3 Definisi Kekuatan Otot Lengan	22
2.1.3.1 Faktor yang mempengaruhi Kekuatan Otot Lengan	24
2.1.3.2 Manfaat Kekuatan Otot Lengan	26
2.1.4 Definisi Daya tahan (Jantung/Paru)	27
2.1.4.1 Faktor yang mempengaruhi Daya Tahna (Janntung/Paru)	29
2.1.4.2 Manfaat Daya Tahan (Jantung/Paru)	31
2.1.5 Definisi Daya Tahan Otot	32
2.1.5.1 Faktor yang mempengaruhi Daya Tahan Otot.....	33
2.1.5.2 Manfaat Daya Tahan Otot	35
2.1.6 Definisi Komposisi Tubuh	36
2.1.6.1 Faktor yang mempengaruhi Komposisi Tubuh	36
2.1.6.2 Manfaat Komposisi Tubuh	37
2.1.7 Definisi Kejujuran	38
2.1.7.1 Faktor yang Mempegaruhi Kejujuran	41
2.1.7.2 Manfaat Kejujuran.....	44
2.1.8 Definisi Gaya Mengajar <i>Self Check</i>	46
2.1.8.1 Anatomi Gaya Mengajar <i>Self Check</i>	49
2.1.8.2 Tujuan dari Gaya Mengajar <i>Self Check</i>	51
2.1.8.3 Karakteristik Gaya Mengajar <i>Self Check</i>	53
2.1.8.4 Tahapan Pembelajaran Gaya Mengajar <i>Self Check</i>	54
2.2.8.5 Kelebihan dan Kelemahan Gaya Mengajar <i>Self Check</i>	57
2.1.9 Konsep <i>Deep Learning</i> Dalam Pendidikan	59
2.2.9.1 Karakteristik Pembelajaran Mendalam	61
2.1.9.2 Implementasi <i>Deep Learning</i> dalam Pembelajaran Jasmani.....	63
2.1.10 Integrasi Gaya Mengajar <i>Self Check</i> dengan Pendekatan <i>Deep Learning</i>	66
2.1.10.2 Relevansi Integrasi dalam Konteks Pendidikan Jasmani	68
2.1.11 Kerangka Konseptual Penerapan pada <i>Related Health Fitness</i>	73
2.2 Penelitian Relevan.....	75

2.3. Kerangka Berfikir.....	76
2.4. Hipotesis Penelitian	79
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	80
3.1 Variabel Penelitian	80
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	80
3.3 Tempat Dan Waktu Penelitian	81
3.4 Metode Penelitian.....	81
3.5 Intrumen Penelitian	83
3.6 Teknik Analisis Data	92
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	94
4.1 Hasil Penelitian	94
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian Health Related Fitness	94
4.1.2 Deskripsi Hasil Kejujuran Siswa.....	101
4.1.3 Analisis Data.....	103
4.1.4 Simpulan Hasil Keseluruhan Data.....	110
4.2 Pembahasan	112
4.2.1 Pembahasan Hasil Penelitian	112
4.2.2 Sintesis Riset terdahulu	121
4.2.3 Implikasi dan Rekomendasi	131
4.2.4 Keterbatasan Penelitian	132
V. KESIMPULAN DAN SARAN	134
5.1 Kesimpulan.....	134
5.2 Saran.....	134
DAFTAR PUSTAKA	136
LAMPIRAN	147

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Bentuk Integrasi Gaya Mengajar <i>Self Check</i> dengan <i>Deep Learning</i>	71
2.2 Penerapan Bentuk Integrasi dalam Pembelajaran	72
3.1 Instrument Penelitian.....	83
3.2 Klasifikasi Gizi.....	84
3.3 Klasifikasi Norma Tes Sit-Up	88
3.4 Data Normatif untuk Tes Push-Up	87
3.5 Norma Tes Sit and Reach	88
3.6 Norma Tes VO ₂ max.....	90
3.7 Indikator Instrument Kejujuran	90
4.1 Deskripsi Hasil Health Related Fitness Kelompok Perlakuan	96
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian Health Related Fitness Kelompok Kontrol.....	97
4.3 Ringkasan Data Health Related Fitness Kelompok Eksperimen per Item.....	98
4.4 Ringkasan Data Health Related Fitness Kelompok Kontrol per Item.....	99
4.5 Perbandingan Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir.....	100
4.6 Hasil Kejujuran Siswa Kelompok Ekperiment	102
4.7 Hasil Kejujuran Siswa Kelompok Kontrol.....	103
4.8 Hasil Uji Normalitas.....	104
4.9 Hasil Uji Homogenitas	104
4.10 Uji Paired Sample t-test HRF	104
4.11 Uji Paired Sample t-test Kejujuran.....	106
4.12 Uji Independet Sampel T test	107
4.13 Nilai Perhitungan N-Gain.....	109
4.14 Hasil Keseluruhan	110
4.15 Sintesis Penelitian Terdahulu yang Mendukung	121
4.16 Sintesis Penelitian Terdahulu yang Tidak Mendukung	129

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Desain Penelitian.....	81
3.2 Pengukuran tinggi dan berat badan.....	84
3.3 Pelaksanaan Sit Up	86
3.4 Pelaksanaan Push Up	87
3.5 Pelaksanaan Sit and Reach	88
3.6 Bleep Test.....	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Bimbingan.....	147
2. Surat izin Penelitian.....	152
3. Surat Validasi dan Intrument Kejujuran	154
4. Rencana Pembelajaran Mendalam	160
5. Lembar Self Check Di sekolah.....	171
6. Lembar Self Check DI rumah	175
7. Blanko Tes HRF	180
8. Perhitungan Uji Validitas dan Reabilitas	182
9. Analisis Data	207
10. Dokumentasi Kegiatan	216