

TESIS
PHYSICAL FITNESS RELATED HEALTH: INTERNALISASI
PHYSICAL LITERACY MELALUI PEMBELAJARAN PJOK BERBASIS
PROJECT BASED LEARNING

RAIHAN WAHYUDI
NIM 2320129310003



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

TESIS

***PHYSICAL FITNESS RELATED HEALTH: INTERNALISASI PHYSICAL
LITERACY MELALUI PEMBELAJARAN PJOK BERBASIS PROJECT
BASED LEARNING***

**RAIHAN WAHYUDI
NIM 2320129310003**

Tesis

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

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

HALAMAN PENGESAHAN TESIS

Judul Tesis : *Physical Fitness Related Health : Internalisasi Physical Literacy Melalui Pembelajaran PJOK Berbasis Project Based Learning*
Nama : Raihan Wahyudi
NIM : 2320129310003

Disetujui,
Komisi Pembimbing,



Dr. Ma'ruful Kahri, 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 : *Physical Fitness Related Health : Internalisasi Physical Literacy Melalui Pembelajaran PJOK Berbasis Project Based Learning*
Nama : Raihan Wahyudi
NIM : 2320129310003

Komisi Penguji Tesis,

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd. | Ketua Penguji/Pembimbing
Pendamping |
| 2. Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd. | Pembimbing Utama |
| 3. Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd. | Penguji I |
| 4. Dr. Nurdiansyah, M.Pd. | Penguji II |
| 5. Dr. H. Syamsul Arifin, 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 : 074/UN8.4/DP/2025

Sertifikat ini diberikan kepada:

Raihan Wahyudi

Dengan Judul Tesis :

Physical Fitness Related Health: Internalisasi Physical Literacy melalui Pembelajaran Pjok Berbasis Project Based Learning

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

Banjarmasin, 30 Juni 2025

Direktur,

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

NIP 196805071993031020



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Raihan Wahyudi

NIM : 2320129310003

Program Studi : Program Studi Magister Pendidikan Jasmani

Fakultas : Program Pascasarjana

Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat

Judul Tesis/Disertasi : *"Physical Fitness Related Health : Internalisasi Physical Literacy Melalui Pembelajaran PJOK Berbasis Project Based Learning"*

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.

Marabahan, 24 Juni 2025
Yang membuat pernyataan



Raihan Wahyudi
2320129310003

ABSTRAK

RAIHAN WAHYUDI. 2025. *Physical Fitness Related Health : Internalisasi Physical Literacy Melalui Pembelajaran PJOK Berbasis Project Based Learning*. Pembimbing: (I) Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd., (II) Dr. Mashud, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci: *Physical Fitness Related Health; Physical Literacy; Project Based Learning*

Berawal dari rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang menyebabkan proses pembelajaran menjadi kurang efektif, yang kemudian ditawarkan solusi penggunaan internalisasi *physical literacy* melalui pembelajaran PJOK berbasis *project based learning* maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh internalisasi *physical literacy* melalui pembelajaran PJOK melalui *project based learning* terhadap kebugaran jasmani terkait kesehatan peserta didik kelas XI MAN 1 Barito Kuala.

Metode yang diambil yaitu *quase experiment* dengan teknik *Nonequivalent control Group Design*. Populasinya ialah seluruh peserta didik kelas XI MAN 1 Barito Kuala yang berjumlah 113 peserta didik dengan sampel yang diambil yaitu 93 Peserta didik dengan rincian 44 untuk kelas eksperimen dan 39 untuk kelas kontrol menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu *physical literacy* berbasis *project based learning*, sedangkan variabel terikat nya yaitu *physical fitness related health*.

Pengukuran dilakukan dalam dua tahap, yaitu *pretest* dan *posttest*, yang sebelum dilakukan *posttest* sampel diberikan perlakuan berupa internalisasi *physical literacy* melalui pembelajaran PJOK melalui *project based learning* untuk kelas eksperimen dan perlakuan dengan menggunakan metode komando pada kelas kontrol. Instrumen pengukuran menggunakan *push up, sit up, back up, trunk and neck*, dan *multistage fitness*.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai sig.(2tailed) untuk kelompok eksperimen sebesar 0,000 dan untuk kelompok kontrol sebesar 0,000, keduanya lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh internalisasi *physical literacy* melalui pembelajaran PJOK melalui *project based learning* terhadap kebugaran jasmani terkait kesehatan peserta didik kelas XI MAN 1 Barito Kuala”, diterima.

Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan bahwa internalisasi *physical literacy* pada pembelajaran PJOK berbasis *project based learning* secara signifikan memberikan pengaruh positif terhadap *physical fitness related health* peserta didik kelas XI MAN 1 barito Kuala.

SUMMARY

RAIHAN WAHYUDI. 2025. Physical Fitness Related Health: Internalization of Physical Literacy through Project-Based Learning. Advisors: (I) Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd, (II) Dr. Mashud, S.Pd, M.Pd.

Keywords: Physical Fitness Related Health; Physical Literacy; Project-Based Learning

Starting from the low level of physical fitness of students which causes the learning process to be less effective, which then offered a solution to the use of internalizing physical literacy through project-based learning of physical education, this study aims to determine whether there is an effect of internalizing physical literacy through learning physical education through project-based learning on health-related physical fitness of class XI students of MAN 1 Barito Kuala.

The method taken is a quasi-experiment with a Nonequivalent control Group Design technique. The population consists of all students in Class XI MAN 1 Barito Kuala, which amounts to 113 students. A sample of 93 students was selected, comprising 44 from the experimental class and 39 from the control class, using a purposive sampling technique. The variables in the study consisted of independent variables, namely project-based learningbased physical literacy, while the dependent variable was physical fitness-related health. Measurements were carried out in two stages: pretest and posttest. Before the posttest, the sample received treatment in the form of internalizing physical literacy through learning PJOK via project-based learning in the experimental class and through the command method in the control class. The measurement instrument included push-ups, sit-ups, back-ups, trunk and neck exercises, and multistage fitness.

The statistical test results show the sig. (2tailed) value for the experimental group of 0.000 and for the control group of 0.000, both of which are smaller than the significance value of 0.05. Thus, the hypothesis that reads “there is an effect of internalizing physical literacy through learning PJOK through project-based learning on health-related physical fitness of class XI MAN 1 Barito Kuala students” is accepted.

Based on the results of this study, it is concluded that the internalization of physical literacy in project-based learning of physical education significantly has a positive influence on physical fitness-related health of students in class XI MAN 1 Barito Kuala.

Banjarmasin, July 8, 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: 151/UN8.16/BS/2025

Bersama ini kami menerangkan bahwa Abstrak bahasa Inggris dari judul Thesis:
***“Physical Fitness Related Health: Internalization of Physical Literacy through
Project-Based Learning”*** yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : RAIHAN WAHYUDI
Nim : 2320129310003
Jurusan/Fakultas : S2 PJOK
Program : Pascasarjana

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

Banjarmasin, July 8, 2025

Kepala,



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

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Raihan Wahyudi, lahir di Panangian, Kecamatan Banjang, Hulu Sungai Utara pada tanggal 20 Januari 1994. Penulis merupakan anak ketiga dari Ayahnda Sulaiman Razi dan Ibunda Mahrini. Menempuh Pendidikan di SDN Panangian 2000-2002, SDN Teluk Sarikat 2002-2006, MTs NIPA Rakha Amuntai 2006-2007, MTs MTs Al Ukhuwwah 2007-

2009, MAN 2 Amuntai 2009-2012, dan melanjutkan kuliah di Universitas Lambung Mangkurat, Program Studi Pendidikan Jasmani (2012- 2016). Pada tahun 2023 kembali melanjutkan pendidikan di tempat yang sama dengan program studi Magister Pendidikan Jasmani di Universitas Lambung Mangkurat. Selain menempuh pendidikan peneliti juga aktif berkerja sebagai Pegawai Negeri Sipil di MAN 1 Barito Kuala.

Dengan ketekunan, 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 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 di email reyhanaqua@gmail.com

PRAKATA

Segala Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat, nikmat serta hidayahnya yang telah diberikan, sehingga dalam hal ini penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal tesis yang berjudul “*Physical Fitness Related Health : Internalisasi Physical Literacy Melalui Pembelajaran Pjok Berbasis Project Based Learning*”. 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 Kedua yang sangat mengayomi sejak penulisan tesis ini dilaksanakan.
4. Dr. Ma’ruful Kahri, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing yang penuh kesabaran 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 Sulaiman Razi dan Ibunda Mahrini yang selalu tidak pernah berhenti mendoakan anaknya untuk selalu semangat melanjutkan pendidikan yang tinggi serta motivator yang tak pernah henti.
7. Dita Yulanda istri tercinta yang tidak pernah bosan selalu mendukung dengan penuh kasih sayang dalam suka dan duka.
8. Anak tersayang yang menjadi pendobrak semangat Muhammad Iqbal Ramadhan.

9. Bapak Abd. Khair, S.Ag., M.Pd.I selaku kepala MAN 1 Batola yang selalu memberikan dukungan tanpa henti dalam penelitian.
10. 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.

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.

Marabahan, Agustus 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN Sampul.....	i
HALAMAN Judul	ii
HALAMAN Pengesahan Tesis.....	iii
HALAMAN Persetujuan Tesis.....	iv
Pernyataan Keaslian Tulisan	vi
Abstrak.....	vii
Summary.....	viii
Riwayat Hidup Penulis	x
Prakata.....	xi
Daftar Isi.....	xiii
Daftar Tabel.....	xvi
Daftar Gambar	xvii
Daftar Lampiran.....	xviii
I. Pendahuluan.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
II. Tinjauan Pustaka.....	10
2.1 <i>Physical Fitness Related Health</i>	10
2.1.1. Kekuatan Otot	11
2.1.2. Kelenturan.....	13
2.1.3. Daya Tahan Aerobik	14
2.2. Physical Literacy.....	15
2.2.1. Motivasi	18
2.2.2. Kepercayaan Diri	19
2.2.3. kompetensi fisik.....	21
2.2.4. Pengetahuan (Kognitif).....	22
2.2.5. Tanggung Jawab	24
2.3. Project Based Learning.....	25

2.3.1.	Kelebihan Project Based Learning.....	27
2.3.1	Manfaat Project Based Learning.....	28
2.4.	Internalisasi <i>Physical Literacy</i> melalui PjBL	30
2.5.	Penelitian Yang Relevan.....	34
2.6.	Kerangka Berpikir.....	41
2.7.	Hipotesis	43
III.	METODOLOGI PENELITIAN.....	45
3.1.	Populasi dan Sampel.....	47
3.1	Waktu, Tempat dan Objek Penelitian	48
3.2	Instrumen Penelitian	49
3.2.1	Alat yang digunakan:.....	49
3.2.2	Cara Mengukur Kekuatan Otot Lengan.....	50
3.2.3	Cara Mengukur Kekuatan Otot Perut	52
3.2.4	Cara Mengukur Kekuatan Otot Punggung	53
3.2.5	Cara Mengukur Kelenturan	54
3.2.6.	Cara Mengukur Daya Tahan Aerobik	56
3.3	Batasan Penelitian.....	59
3.4	Prosedur Penelitian	60
3.5	Prosedur Pengumpulan Data.....	61
3.4.1.	Studi Lapangan (<i>field research</i>),	61
3.4.2.	Teknik Tes	61
3.5.1.	Uji Normalitas	62
3.5.2.	Uji Homogenitas.....	64
3.5.3.	Uji Hipotesis	64
IV.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	66
4.1	Hasil Penelitian	66
4.1.1	Deskripsi Data Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.....	66
4.1.2	Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	68
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis	69
4.2.1	Uji Normalitas	70
4.2.2	Uji Homogenitas.....	71
4.3.	Uji Hipotesis.....	72

4.4. Uji Beda.....	73
4.5 Pembahasan.....	74
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	81
5.1. Kesimpulan.....	81
5.2. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN.....	91

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Langkah kerja (sintaks) <i>project based learning</i>	24
Tabel 3.1 Norma <i>push up</i>	42
Tabel 3.2 Norma <i>sit up</i>	43
Tabel 3.3 Norma <i>back up</i>	44
Tabel 3.4 Norma <i>trunk and neck</i>	45
Tabel 3.5 Norma <i>bleep test</i>	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka berpikir.....	41
Gambar 3.1 Desain penelitian	46
Gambar 3.2 Cara pelaksanaan push up	52
Gambar 3.3 Cara pelaksanaan sit up	53
Gambar 3.4 Cara pelaksanaan back up	54
Gambar 3.5 Cara pelaksanaan <i>trunk and neck</i>	56
Gambar 3.6 <i>Multi stage fitness</i>	58
Gambar 3.7 Tabel Penilaian VO2max	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir tes.....	91
Lampiran 2 Formulir <i>Bleep test</i>	92
Lampiran 3 Surat ijin penelitian.....	93
Lampiran 4 Balasan surat ijin penelitian.....	94
Lampiran 5 Surat keterangan selesai penelitian.....	95
Lampiran 5 Hasil pretes kelas eksperimen.....	96
Lampiran 7 Hasil posttest kelas eksperimen.....	97
Lampiran 8 Hasil pretest kelas kontrol	98
Lampiran 9 Hasil posttest kelas kontrol.....	99
Lampiran 10 Hasil uji deskriptif kelas eksperimen	100
Lampiran 11 Hasil uji deskriptif kelas kontrol	100
Lampiran 12 Hasil uji normalitas kelas eksperimen.....	101
Lampiran 13 Hasil uji normalitas kelas kontrol	101
Lampiran 14 Hasil uji homogenitas	102
Lampiran 15 Hasil uji Wilcoxon kelas eksperimen	102
Lampiran 16 Hasil uji Wilcoxon kelas kontrol	103
Lampiran 17 Hasil uji Mann Whitney	103
Lampiran 18 Dokumentasi tes awal.....	104
Lampiran 19 Dokumentasi perlakuan (treatment) kelas eksperimen.....	108
Lampiran 20 Dokumentasi perlakuan kelas kontrol	117
Lampiran 21 Dokumentasi tes akhir	124
Lampiran 22 Peralatan penelitian.....	130
Lampiran 23 Artikel Dari Penulis.....	131