

TESIS

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

**EDI RAHMADI
NIM. 2320129310001**



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

TESIS

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

**EDI RAHMADI
NIM. 2320129310001**

TESIS

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Magister Pendidikan**

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

HALAMAN PENGESAHAN TESIS

Judul Tesis : *Physical Fitness Related Skills: Internalisasi Physical Literacy*
melalui Pembelajaran PJOK Berbasis *Project Based Learning*
Nama : Edi Rahmadi
NIM : 2320129310001

disetujui,

Komisi Pembimbing



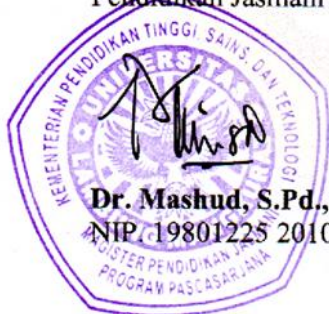
Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd.
Pembimbing Utama



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

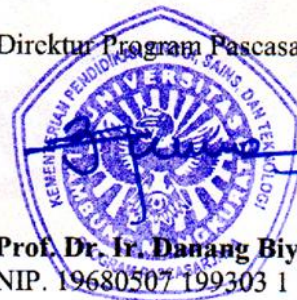
diketahui,

Koordinator Prodi Magister
Pendidikan Jasmani



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

Dirctur Program Pascasarjana ULM



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

Tanggal Lulus :

Tanggal Wisuda :

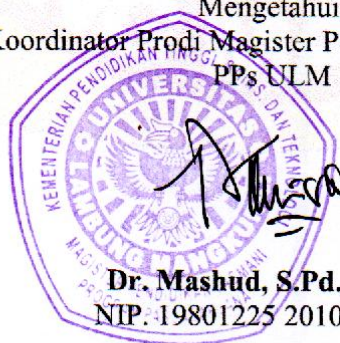
HALAMAN PERSETUJUAN TESIS

Judul Tesis : *Physical Fitness Related Skills: Internalisasi Physical Literacy*
melalui Pembelajaran PJOK Berbasis *Project Based Learning*
Nama : Edi Rahmadi
NIM : 2320129310001

Komisi Penguji Tesis,

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd. | Ketua Penguji/Pembimbing
Pendamping |
| 2. Dr. Ma'ruful 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

SERTIFIKAT BEBAS PELAGIASI



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

SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

NOMOR : 075/UN8.4/DP/2025

Sertifikat ini diberikan kepada:

Edi Rahmadi

Dengan Judul Tesis :

Physical Fitness Related Skills: 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 : Edi Rahmadi
NIM : 2320129310001
Program Studi : Program Studi Magister Pendidikan Jasmani
Fakultas : Program Pascasarjana
Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat
Judul Tesis/Disertasi : " Physical Fitness Related Skills: 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.

Banjarmasin, 27 Juni 2025

Yang membuat pernyataan



Edi Rahmadi

2320129310001

ABSTRAK

Edi Rahmadi, 2025. Physical Fitness Related Skill: Internalisasi Physical Literacy Melalui Pembelajaran Pjok Berbasis Project Based Learning. Pembimbing: (I) Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. (II) Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: *Project Based Learning; Internalisasi Physical Literacy; Physical Fitness Related Skills*

Kurangnya aktivitas fisik siswa berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani di sekolah, Ini didasarkan pada pentingnya pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (power, koordinasi, dan kelincahan) sebagai bagian dari kemampuan fisik yang mendukung aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari siswa. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh internalisasi Physical literacy melalui pembelajaran PJOK berbasis proyek dengan Physical Fitness Related Skill terhadap kebugaran jasmani terkait Keterampilan peserta didik kelas XI MAN 1 Barito Kuala.

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen desain Non-Equivalent Control Group Design. Sampel penelitian berjumlah 95 siswa pada MAN 1, dengan teknik purposive sampling dalam penentuan sampel. Data dikumpulkan melalui tes pengukuran kebugaran jasmani. Analisis data menggunakan software IBM SPSS V.29 dengan melakukan analisis deskriptif, uji prasyarat, berupa teknik Uji Paired Sample t-Tes dan Independent Sample t-Test.

Dari hasil perhitungan analisis terlihat dari nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,010 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Temuan ini mengindikasikan bahwa model pembelajaran PJOK berbasis proyek yang terintegrasi dengan Physical Literacy lebih efektif dibandingkan pembelajaran dengan pendekatan Direct Instruction dalam meningkatkan keterampilan kebugaran jasmani siswa.

ABSTRACT

Edi Rahmadi, 2025. Physical Fitness Related Skills: The Internalization of Physical Literacy Through Project-Based Learning in Physical Education.
Supervisors: (I) Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd., (II) Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.

KeyWords: Project Based Learning; Internalisasi Physical Literacy; Physical Fitness Related Skills

The lack of physical activity among students has resulted in a low level of physical fitness in schools. This issue highlights the importance of developing physical fitness related to skills (power, coordination, and agility) as part of the physical abilities that support students' learning activities and daily life. This study aims to determine whether the internalization of physical literacy through project-based learning (PjBL) in physical education has a significant effect on physical fitness-related skills among 11th-grade students at MAN 1 Barito Kuala.

This research employed a quantitative approach using an experimental method with a Non-Equivalent Control Group Design. The study sample consisted of 95 students selected through purposive sampling. Data were collected using physical fitness measurement tests. The data were analyzed using IBM SPSS version 29, including descriptive analysis, prerequisite tests, and inferential statistics through paired sample t-tests and independent sample t-tests.

The results of the statistical analysis showed a Sig. (2-tailed) value of 0.010 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the post-test results of the experimental group and the control group. This finding suggests that the project-based learning model integrated with physical literacy is more effective than the Direct Instruction approach in improving students' physical fitness-related skills..

Banjarmasin, July 14, 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: 153/UN8.16/BS/2025

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

Nama Mahasiswa : Edi Rahmadi
Nim : 2320129310001
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 14, 2025
Kepala,



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

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Edi Rahmadi, Lahir di Banjarmasin pada 16 April 2000. Peneliti merupakan anak pertama dari pasangan Ayahanda Syarifudin dan Ibunda Ramlah. Peneliti menempuh pendidikan dasar di SDN Sungai Miai 11 Banjarmasin (2006-2012), Dilanjutkan ke SMP Negeri 17 Banjarmasin (2012-2015), Kemudian ke SMK Negeri 2 Banjarmasin (2015-2018). Selanjutnya, peneliti melanjutkan pendidikan tinggi di Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin (2018-2022), dan melanjutkan Pendidikan Magister (S2) Di Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat (2023-2025). Selain Menempuh Pendidikan peneliti juga aktif bekerja sebagai Laboran di Program Studi Pendidikan Olahraga UNISKA MAB Banjarmasin.

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 edirahmad18240048@gmail.com

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 tesis yang berjudul “*Physical Fitness Related Skill: Internalisasi Physical Literacy Melalui Pembelajaran Pjok Berbasis Project Based Learning*”. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan dalam bidang Pendidikan Jasmani pada Universitas Lambung Mangkurat. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan karena menyadari segala keterbatasan yang ada. Untuk itu demi sempurnanya 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 Pendamping 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 Syarifudin dan Ibunda Ramlah yang selalu tidak pernah berhenti mendoakan anaknya untuk selalu semangat melanjutkan pendidikan yang tinggi serta motivator yang tak pernah henti.
7. Bapak Abd. Khair, S.Ag., M.Pd.I Selaku kepala sekolah MAN 1 Batola yang selalu memberikan dukungan tanpa henti dalam penelitian.
8. Bapak Raihan Wahyudi S.Pd Selaku guru PJOK MAN 1 Batola sekaligus teman seperjuangan S-2 program studi Magister Pendidikan jasmani Universitas Lambung Mangkurat.
9. 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.

Banjarmasin, 29 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

COVER LUAR TESIS.....	
COVER DALAM TESIS.....	i
LEMBAR PENGESAHAN TESIS.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN TESIS.....	ii
SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
RIWAYAT HIDUP PENULIS	viii
PRAKATA.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Kajian Pustaka	10
2.2 Penelitian Yang Relevan	47
2.3 Kerangka Berpikir.....	53
2.4 Hipotesis Penelitian	55
III. METODE PENELITIAN.....	56
3.1 Metode Penelitian	56
3.2 Desain Penelitian	57
3.3 Populasi Dan Sampel.....	58
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	58

3.5	Instrumen Penelitian	59
3.6	Prosedur Penelitian	66
3.7	Teknik Analisis Data	66
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	70
4.1	Hasil Penelitian	70
4.2	Uji Hipotesis	82
4.3	Pembahasan Hasil Penelitian	85
V.	PENUTUP	89
5.1	Kesimpulan	89
5.2	Saran	89
	DAFTAR PUSTAKA	91
	LAMPIRAN	103

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Langkah kerja (sintaks) <i>project based learning</i>	42
Tabel 2. Norma <i>Vertical Jump Test</i>	61
Tabel 3. Norma <i>Hand eye coordination test</i>	64
Tabel 4. <i>T-Test</i>	66
Tabel 5. Hasil tes pengukuran pada ekperimen dan kontrol pada <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	70
Tabel 6. Hasil analisis statistik deskriptif.....	74
Tabel 7. Hasil Uji normalitas kolmogorov-smirnov	75
Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas	76
Tabel 9. Hasil Uji t paired-kelompok Ekperimen	78
Tabel 10. Hasil Uji t paired-kelompok Kontrol	78
Tabel 11. Hasil Uji t Independent sample t-test Posttest.....	80
Tabel 12. Hasil Grub Statistik t-test Posttest.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berfikir Desain Penelitian	53
Gambar 2. Desain Penelitian.....	57
Gambar 3. <i>T test</i>	64
Gambar 4. Diagram Project based learning <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada kelompok ekperimen	72
Gambar 5. Diagram Direct Instraction <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada kelompok kontrol	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Dokumentasi persiapan tes Pengukuran	104
Lampiran 2. Dokumentasi Alat tes pengukuran.....	105
Lampiran 3. Dokumentasi Pretes	108
Lampiran 4. Dokumentasi Perlakuan pjbl minggu 1	110
Lampiran 5. Dokumentasi Perlakuan direct intraction minggu 1	113
Lampiran 6. Dokumentasi Perlakuan pjbl minggu 2	116
Lampiran 7. Dokumentasi Perlakuan direct intraction minggu 2	120
Lampiran 8. Dokumentasi Perlakuan pjbl minggu 3	123
Lampiran 9. Dokumentasi Perlakuan direct intraction minggu 3	126
Lampiran 10. Dokumentasi Posttest	129
Lampiran 11. Formulir tes pengukuran.....	133
Lampiran 12. Surat Ijin Penelitian	137
Lampiran 13. Surat Disposisi Sekolah.....	138
Lampiran 14. Surat Keterangan Sekesai Penelitian.....	139
Lampiran 15. Uji Statistik menggunakan SPSS.....	140
Lampiran 16. Data Hasil Tes Siswa	143
Lampiran 17. <i>Letter of Acceptance</i> (LoA)	153
Lampiran 18. Artikel Jurnal	151
Lampiran 19. Modul PJBL.....	170
Lampiran 20. Modul Direct Intraction.....	183