LAMPIRAN

Lampiran 01. Surat Ijin Penelitian

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI TINGGI
UNVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali
Telp. (0362) 25571, Fax. (03620 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 10 Desember 2021

No : 219/UN48.12.1/PP/2021
Lampiran : -
Prihal : Melakukan Penelitian

Yth. : Kepala Sekolah SMPN 2 Banjarangkan
di
Banjarangkan

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan prihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengijinkan mahasiswa dibawah ini untuk menggunakan obyek penelitian.

Nama	: I Nengah Tanwisastra
NIM	: 1716011069
Prodi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi	: Model Pembelajaran *Problem Based Learning* meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Didik Kelas VII E SMPN 2 Banjarangkan Tahun Pelajaran 2021/2022.

Atas perhatian dan batuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n Dekan
Wakil Dekan I

Dr. I Ketut Yoda , S.Pd.,M.Or
NIP 196805172001121001

Lampiran 02. Surat Ijin Penelitian Dari Sekolah

PEMERINTAH KABUPATEN KLUNGKUNG
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 2 BANJARANGKAN
Alamat: Desa Tihingan, Kec. Banjarangkan, Kab. KlungkungTelp (0366) 5582134
Email: dwibra84@yahoo.com Website: smpn2banjarangkan.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.10/46/SMP.2 Bra/Disdikpora

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMP Negeri 2 Banjarangkan menerangkan bahwa :

N a m a	: I Nengah Tanwisastra
N I M	: 1716011069
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menunjuk surat dari Universitas Pendidikan Ganesaha Nomor : 219/UN48.12.1/PP/2021, tanggal 10 Desember 2021, kami memberikan ijin mahasiswa tersebut di atas untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Banjarangkan

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tihingan, 21 Pebruari 2022
Kepala SMP Negeri 2 Banjarangkan

Drs. I Made Wirarsa
NIP. 19680118 199702 1 003

Lampiran. 03. Analisis Validitas Isi

Analisis Validitas Isi Tes Aktivitas dan Hasil belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Penilai I : Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd

Penilai II : I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or

1. Uji validitas isi aktivitas belajar lompat jauh gaya jongkok aspek sikap

Validitas isi tes aktivitas belajar lompat jauh gaya jongkok aspek sikap ditentukan dengan menggunakan penilaian rater. Dua orang ahli yang memberikan masukan pada validitas tampilan/muka diminta sebagai rater untuk menilai validitas isi tes. Dalam hal ini yang dimaksud dengan pakar adalah ahli I dan ahli II. Hasil penilaian kedua orang pakar tersebut adalah sebagai berikut.

Penilai I		Penilai II	
Tidak Relevan (Skor 1-2)	Sangat Relevan (Skor 3-4)	Tidak Relevan (Skor 1-2)	Sangat Relevan (Skor 3-4)
	1, 2, 3, 4, 5 6, 7, 8, 9, 10.		1, 2, 3, 4, 5 6, 7, 8, 9, 10.

Jenis	Rater I				Rater II			
	SR		TR		SR		TR	
	Skor		Skor		Skor		Skor	
	3	4	1	2	3	4	1	2
Tes Aktivitas Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok	5	5	0	0	3	6	0	0

Untuk menghitung validitas isi digunakan rumus:

$$VI/VK = \frac{D}{A+B+C+D}$$

Keterangan:

A = Sel yang menunjukan ketidak setujuan antara kedua penilai.

B dan C = Sel menunjukkan perbedaan pandangan antara ahli pertama dan ahli kedua.

D = Sel yang menunjukkan persetujuan yang valid antara kedua ahli

Kemudian dibuat tabulasi silang sebagai berikut:

Tabulasi silang 2x2

		Penilai I	
		Tidak Relevan (Skor 1-2)	Sangat Relevan (Skor 3-4)
Penilaian II	Tidak Relevan (Skor 1-2)	A (0)	B (0)
	Sangat Relevan (Skor 3-4)	C (0)	D (10)

$$\text{VI/VK} = \frac{D}{A+B+C+D}$$

$$= \frac{10}{0+0+0+10}$$

$$= \frac{10}{10}$$

$$= 1{,}00$$

Jadi, koefisien validitas isi tes aktivitas belajar lompat jauh gaya jongkok aspek sikap adalah 1,00.

maka dapat disimpulkan bahwa koefisien isi (KVI) yang diperoleh melalui perhitungan lebih besar daripada KVI yang dipersyaratkan oleh Erwin (2001), yaitu 1,00 > 0,90, maka tes aktivitas belajar lompat jauh gaya jongkok aspek sikap dapat diuji cobakan lebih lanjut.

2. Uji Validitas Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Aspek Pengetahuan

Validitas isi tes hasil belajar lompat jauh gaya jongkok aspek pengetahuan ditentukan dengan menggunakan penilaian rater. Dua orang ahli yang memberikan masukan pada validitas tampilan/muka diminta sebagai rater untuk menilai validitas isi tes. Dalam hal ini yang dimaksud dengan pakar adalah ahli I dan ahli II. Hasil penilaian kedua orang pakar tersebut adalah sebagai berikut.

Penilai I		Penilai II	
Tidak Relevan (Skor 1-2)	Sangat Relevan (Skor 3-4)	Tidak Relevan (Skor 1-2)	Sangat Relevan (Skor 3-4)
	1, 2, 3, 4, 5 6, 7, 8, 9, 10 11,12,13,14,15 16,17,18,19,20.		1, 2, 3, 4, 5 6, 7, 8, 9, 10 11,12,13,14,15 16,17,18,19,20.

Jenis	Rater I				Rater II			
	SR		TR		SR		TR	
	Skor		Skor		Skor		Skor	
	3	4	1	2	3	4	1	2
Tes Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Aspek Pengetahuan	7	13	0	0	12	8	0	0

Untuk menghitung validitas isi digunakan rumus:

$$VI/VK = \frac{D}{A+B+C+D}$$

Keterangan:

A = Sel yang menunjukan ketidak setujuan antara kedua penilai.

B dan C = Sel menunjukkan perbedaan pandangan antara ahli pertama dan ahli kedua.

D = Sel yang menunjukkan persetujuan yang valid antara kedua ahli

Kemudian dibuat tabulasi silang sebagai berikut:

Tabulasi silang 2x2

		Penilai I	
		Tidak Relevan (Skor 1-2)	Sangat Relevan (Skor 3-4)
Penilaian II	Tidak Relevan (Skor 1-2)	A (0)	B (0)
	Sangat Relevan (Skor 3-4)	C (0)	D (20)

$$\text{VI/VK} = \frac{D}{A+B+C+D}$$

$$= \frac{20}{0+0+0+20}$$

$$= \frac{20}{20}$$

$$= 1{,}00$$

Jadi, koefisien validitas isi tes hasil belajar lompat jauh gaya jongkok aspek pengetahuan adalah 1,00.

maka dapat disimpulkan bahwa koefisien isi (KVI) yang diperoleh melalui perhitungan lebih besar daripada KVI yang dipersyaratkan oleh Erwin (2001), yaitu 1,00 > 0,90, maka tes hasil belajar lompat jauh gaya jongkok aspek pengetahuan dapat diuji cobakan lebih lanjut.

3. Uji Validitas Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Aspek Keterampilan

Validitas isi tes hasil belajar lompat jauh gaya jongkok aspek keterampilan ditentukan dengan menggunakan penilaian rater. Dua orang ahli yang memberikan masukan pada validitas tampilan/muka diminta sebagai rater untuk menilai validitas isi tes. Dalam hal ini yang dimaksud dengan pakar adalah ahli I dan ahli II. Hasil penilaian kedua orang pakar tersebut adalah sebagai berikut.

Penilai I		Penilai II	
Tidak Relevan (Skor 1-2)	Sangat Relevan (Skor 3-4)	Tidak Relevan (Skor 1-2)	Sangat Relevan (Skor 3-4)
	1, 2, 3, 4, 5 6, 7, 8, 9, 10 11,12,13.		1, 2, 3, 4, 5 6, 7, 8, 9, 10 11,12,13.

Jenis	Rater I				Rater II			
	SR		TR		SR		TR	
	Skor		Skor		Skor		Skor	
	3	4	1	2	3	4	1	2
Tes Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Aspek Keterampilan	7	6	0	0	9	4	0	0

Untuk menghitung validitas isi digunakan rumus:

$$VI/VK = \frac{D}{A+B+C+D}$$

Keterangan:

A = Sel yang menunjukan ketidak setujuan antara kedua penilai.

B dan C = Sel menunjukkan perbedaan pandangan antara ahli pertama dan ahli kedua.

D = Sel yang menunjukkan persetujuan yang valid antara kedua ahli

Kemudian dibuat tabulasi silang sebagai berikut:

Tabulasi silang 2x2

		Penilai I	
		Tidak Relevan (Skor 1-2)	Sangat Relevan (Skor 3-4)
Penilaian II	Tidak Relevan (Skor 1-2)	A (0)	B (0)
	Sangat Relevan (Skor 3-4)	C (0)	D (13)

$$\text{VI/VK} = \frac{D}{A+B+C+D}$$

$$= \frac{13}{0+0+0+13}$$

$$= \frac{13}{13}$$

$$= 1{,}00$$

Jadi, koefisien validitas isi tes hasil belajar lompat jauh gaya jongkok aspek keterampilan adalah 1,00.

maka dapat disimpulkan bahwa koefisien isi (KVI) yang diperoleh melalui perhitungan lebih besar daripada KVI yang dipersyaratkan oleh Erwin (2001), yaitu 1,00 > 0,90, maka tes hasil belajar lompat jauh gaya jongkok aspek keterampilan dapat diuji cobakan lebih lanjut.

Lampiran. 04. Daftar Nama Subjek Penelitian Kelas VII E SMP Negeri 2 Banjarangkan Tahun Pelajaran 2021/2022.

No	Nama	Jenis Kelamin	Kode Peserta Didik
1	Dewa Ayu Melasari Astiti Dewi	Perempuan	A1
2	Gede Mahendra Adi Wirawan	Laki-laki	A2
3	I Dewa Gede Wahyu Agus Rudi Dasmika	Laki-laki	A3
4	I Gede Bali Mula Suarnatha	Laki-laki	A4
5	I Gede Danta Aditya Putra	Laki-laki	A5
6	I Gusti Ngurah Aditya Pratama	Laki-laki	A6
7	I Komang Agus Arya Wiguna	Laki-laki	A7
8	I Komang Anggara Hartaguna	Laki-laki	A8
9	I Komang Tio Suryawan	Laki-laki	A9
10	I Made Deva Widnyana Putra	Laki-laki	A10
11	I Made Rama Aditya Mahendriya	Laki-laki	A11
12	I Wayan Sadhu Jatiantara	Laki-laki	A12
13	Kadek Gio Adiantara	Laki-laki	A13
14	Kadek Kartika Rahayu	Perempuan	A14
15	Ketut Agus Prawira	Laki-laki	A15
16	Made Arya Widiasmara	Laki-laki	A16
17	Ni Luh Kadek Ernawati	Perempuan	A17
18	Ni Luh Putu Febyta Maharani	Perempuan	A18
19	Ni Made Suci Manik Antari	Perempuan	A19
20	Ni Putu Eka Sugiyanti	Perempuan	A20
21	Ni Putu Nadya Jayanti	Perempuan	A21

Lampiran. 05. Nilai Aktivitas Siklus I.
1. Data Aktivitas Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok
Kelas : VII E
Siklus : I
Evaluator : Peneliti

No. Subjek	Aspek yang Diamati										Skor	Ket
	Mengamati		Berbicara		Mendengarkan		Mental		Emosional			
	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b		
1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	7	A
2	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	4	CA
3	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	5	CA
4	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	6	A
5	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	7	A
6	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	4	CA
7	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	4	CA
8	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	6	A
9	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	7	A
10	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	4	CA
11	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	5	CA
12	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	6	A
13	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	A
14	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	5	CA
15	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	A
16	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	4	CA
17	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	7	A
18	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	5	CA
19	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	7	A
20	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	7	A
21	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	5	CA
Jumlah											119	CA
Rata-rata											5.66	A

Keterangan :
SA : Sangat Aktif
A : Aktif
CA : Cukup Aktif
KA : Kurang Aktif

2. Data Aktivitas Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok
Kelas : VII E
Siklus : I
Evaluator : Guru PJOK

No. Subjek	Aspek yang Diamati										Skor	Ket
	Mengamati		Berbicara		Mendengarkan		Mental		Emosional			
	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b		
1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8	SA
2	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	5	CA
3	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	5	CA
4	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	5	CA
5	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	7	A
6	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	5	CA
7	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	4	CA
8	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	7	A
9	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	7	A
10	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	3	CA
11	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	4	CA
12	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	5	CA
13	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	SA
14	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	5	CA
15	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	6	A
16	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	5	CA
17	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	6	A
18	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	4	CA
19	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8	SA
20	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	7	A
21	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	5	CA
Jumlah											119	CA
Rata-rata											5.66	A

Keterangan :
SA : Sangat Aktif
A : Aktif
CA : Cukup Aktif
KA : Kurang Aktif

3. Rekapitulasi Data Aktivitas Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Didik Kelas VII E SMP Negeri 2 Banjarangkan Tahun Pelajaran 2021/2022 Siklus I

No	Nama	Nilai Aktivitas Siklus 1		Rata-rata $\frac{A1 + A2}{2}$	Ket
		Peneliti (N1)	Guru PJOK (N2)		
1	Dewa Ayu Melasari Astiti Dewi	7	8	7.5	A
2	Gede Mahendra Adi Wirawan	4	5	4.5	CA
3	I Dewa Gede Wahyu Agus Rudi Dasmika	5	5	5	CA
4	I Gede Bali Mula Suarnatha	6	5	5.5	A
5	I Gede Danta Aditya Putra	7	7	7	A
6	I Gusti Ngurah Aditya Pratama	4	5	4.5	CA
7	I Komang Agus Arya Wiguna	4	4	4	CA
8	I Komang Anggara Hartaguna	6	7	6.5	A
9	I Komang Tio Suryawan	7	7	7	A
10	I Made Deva Widnyana Putra	4	3	3.5	CA
11	I Made Rama Aditya Mahendriya	5	4	4.5	CA
12	I Wayan Sadhu Jatiantara	6	5	5.5	A
13	Kadek Gio Adiantara	8	8	8	SA
14	Kadek Kartika Rahayu	5	5	5	CA
15	Ketut Agus Prawira	6	6	6	A
16	Made Arya Widiasmara	4	5	4.5	CA
17	Ni Luh Kadek Ernawati	7	6	6.5	A
18	Ni Luh Putu Febyta Maharani	5	4	4.5	CA
19	Ni Made Suci Manik Antari	7	8	7.5	A
20	Ni Putu Eka Sugiyanti	7	7	7	A
21	Ni Putu Nadya Jayanti	5	5	5	CA
Jumlah				119	CA
Rata-rata				5,66	A
Persentase Keaktifan				56,6%	A

Keterangan :
SA : Sangat Aktif
A : Aktif
CA : Cukup Aktif
KA : Kurang Aktif

Lampiran. 06. Penilaian Pengetahuan Siklus I.

Lembar Penilaian Pengetahuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siklus I

No	Nama	Skor Diperoleh	Nilai	Keterangan
1	Dewa Ayu Melasari Astiti Dewi	13	65	Tidak Tuntas
2	Gede Mahendra Adi Wirawan	11	55	Tidak Tuntas
3	I Dewa Gede Wahyu Agus Rudi Dasmika	17	85	Tuntas
4	I Gede Bali Mula Suarnatha	12	60	Tidak Tuntas
5	I Gede Danta Aditya Putra	13	65	Tidak Tuntas
6	I Gusti Ngurah Aditya Pratama	16	80	Tuntas
7	I Komang Agus Arya Wiguna	11	55	Tidak Tuntas
8	I Komang Anggara Hartaguna	16	80	Tuntas
9	I Komang Tio Suryawan	17	85	Tuntas
10	I Made Deva Widnyana Putra	11	55	Tidak Tuntas
11	I Made Rama Aditya Mahendriya	16	80	Tuntas
12	I Wayan Sadhu Jatiantara	12	60	Tidak Tuntas
13	Kadek Gio Adiantara	18	90	Tuntas
14	Kadek Kartika Rahayu	17	85	Tuntas
15	Ketut Agus Prawira	16	80	Tuntas
16	Made Arya Widiasmara	13	65	Tidak Tuntas
17	Ni Luh Kadek Ernawati	17	85	Tuntas
18	Ni Luh Putu Febyta Maharani	17	85	Tuntas
19	Ni Made Suci Manik Antari	17	85	Tuntas
20	Ni Putu Eka Sugiyanti	13	65	Tidak Tuntas
21	Ni Putu Nadya Jayanti	13	65	Tidak Tuntas
Jumlah		1325		
Rata-rata		73,61		
Persentase		63%		

Berdasarkan KKM Sekolah Data Hasil Belajar lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siklus I Mata pelajaran PJOK.

KKM	Aspek Pengetahuan				Persentase
	Rentang Skor	**Predikat**	**Kategori**	**Jumlah**	
68	90-100	A	Sangat Baik	1 orang	Tuntas 11 orang
	79-89	B	Baik	10 orang	
	68-78	C	Cukup	7 orang	
	57-67	D	Kurang	3 orang	Tidak Tuntas 10 orang
	0-56	E	Sangat Kurang	0 orang	

Perhitungan Ketuntasan Hasil Belajar Peserta Didik

1. Tingkat ketuntasan individual peserta didik

   Tingkat ketuntasan individual peserta didik dapat dihitung dengan rumus :

   $$NA = \frac{Sp}{Sm} x\ 100$$

   Keterangan :

   NA = Nilai akhir

   Sp = Skor perolehan

   Sm = Skor maksimal

2. Tingkat ketuntasan klasikal

   Tingkat ketuntasan klasikal dihitung dengan rumus:

   $$KB = \frac{Jumlah\ Peserta\ Didik\ Tuntas}{Jumlah\ Peserta\ Didik\ Keseluruhan}\ x\ 100\%$$

   Keterangan:

KB = Ketuntasan Belajar Peserta Didik

Lampiran. 07. Lembar Penilaian Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siklus I.
Evaluator : Peneliti (K1)

No.	Nama	Aspek yang Dinilai													Skor	Nilai
		Sikap Awalan			Sikap Tumpuan			Sikap Melayang			Sikap Mendarat					
		a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	d		
1	Dewa Ayu Melasari Astiti Dewi	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	8	62
2	Gede Mahendra Adi Wirawan	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	8	62
3	I Dewa Gede Wahyu Agus Rudi Dasmika	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10	77
4	I Gede Bali Mula Suarnatha	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	8	62
5	I Gede Danta Aditya Putra	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	8	62
6	I Gusti Ngurah Aditya Pratama	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	9	69
7	I Komang Agus Arya Wiguna	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	8	62
8	I Komang Anggara Hartaguna	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	10	77
9	I Komang Tio Suryawan	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	10	77
10	I Made Deva Widnyana Putra	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	8	62
11	I Made Rama Aditya Mahendriya	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	10	77
12	I Wayan Sadhu Jatiantara	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	8	62
13	Kadek Gio Adiantara	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	11	85
14	Kadek Kartika Rahayu	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	10	77
15	Ketut Agus Prawira	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	10	77
16	Made Arya Widiasmara	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	8	62
17	Ni Luh Kadek Ernawati	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	10	77
18	Ni Luh Putu Febyta Maharani	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	10	77
19	Ni Made Suci Manik Antari	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11	85
20	Ni Putu Eka Sugiyanti	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	9	69
21	Ni Putu Nadya Jayanti	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	9	69

Lembar Penilaian Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siklus I.
Evaluator : Guru PJOK (K2)

No.	Nama	Aspek yang Dinilai													Skor	Nilai
		Sikap Awalan			Sikap Tumpuan			Sikap Melayang			Sikap Mendarat					
		a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	d		
1	Dewa Ayu Melasari Astiti Dewi	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	8	62
2	Gede Mahendra Adi Wirawan	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	8	62
3	I Dewa Gede Wahyu Agus Rudi Dasmika	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10	77
4	I Gede Bali Mula Suarnatha	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	8	62
5	I Gede Danta Aditya Putra	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	8	62
6	I Gusti Ngurah Aditya Pratama	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	9	69
7	I Komang Agus Arya Wiguna	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	8	62
8	I Komang Anggara Hartaguna	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	10	77
9	I Komang Tio Suryawan	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	10	77
10	I Made Deva Widnyana Putra	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	8	62
11	I Made Rama Aditya Mahendriya	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	10	77
12	I Wayan Sadhu Jatiantara	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	8	62
13	Kadek Gio Adiantara	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	11	85
14	Kadek Kartika Rahayu	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	10	77
15	Ketut Agus Prawira	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	10	77
16	Made Arya Widiasmara	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	8	62
17	Ni Luh Kadek Ernawati	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	10	77
18	Ni Luh Putu Febyta Maharani	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	10	77
19	Ni Made Suci Manik Antari	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	11	85
20	Ni Putu Eka Sugiyanti	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	8	62
21	Ni Putu Nadya Jayanti	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	9	69

Rekapitulasi Data Hasil Belajar Nilai Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siklus I.

No	Nama	Nilai Keterampilan Siklus 1		Rata-rata $\frac{K1+K2}{2}$	Keterangan
		Peneliti (K1)	Guru PJOK (K2)		
1	Dewa Ayu Melasari Astiti Dewi	62	62	62	Tidak Tuntas
2	Gede Mahendra Adi Wirawan	62	62	62	Tidak Tuntas
3	I Dewa Gede Wahyu Agus Rudi Dasmika	77	77	77	Tuntas
4	I Gede Bali Mula Suarnatha	62	62	62	Tidak Tuntas
5	I Gede Danta Aditya Putra	62	62	62	Tidak Tuntas
6	I Gusti Ngurah Aditya Pratama	69	69	69	Tidak Tuntas
7	I Komang Agus Arya Wiguna	62	62	62	Tidak Tuntas
8	I Komang Anggara Hartaguna	77	77	77	Tuntas
9	I Komang Tio Suryawan	77	77	77	Tuntas
10	I Made Deva Widnyana Putra	62	62	62	Tidak Tuntas
11	I Made Rama Aditya Mahendriya	77	77	77	Tuntas
12	I Wayan Sadhu Jatiantara	62	62	62	Tidak Tuntas
13	Kadek Gio Adiantara	85	85	85	Tuntas
14	Kadek Kartika Rahayu	77	77	77	Tuntas
15	Ketut Agus Prawira	77	77	77	Tuntas
16	Made Arya Widiasmara	62	62	62	Tidak Tuntas
17	Ni Luh Kadek Ernawati	77	77	77	Tuntas
18	Ni Luh Putu Febyta Maharani	77	77	77	Tuntas
19	Ni Made Suci Manik Antari	85	85	85	Tuntas
20	Ni Putu Eka Sugiyanti	69	62	65.5	Tidak Tuntas
21	Ni Putu Nadya Jayanti	69	69	69	Tuntas
Jumlah				1420	
Rata-rata				71	
Persentase				67,6%	

Lampiran. 08. Berdasarkan KKM Sekolah Data Hasil Belajar lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siklus I Mata pelajaran PJOK.

KKM	Aspek Keterampilan				Persentase
	Rentang Skor	**Predikat**	**Kategori**	**Jumlah**	
68	90-100	A	Sangat Baik	0 orang	Tuntas 12 orang
	79-89	B	Baik	2 orang	
	68-78	C	Cukup	10 orang	
	57-67	D	Kurang	9 orang	Tidak Tuntas 9 orang
	0-56	E	Sangat Kurang	0 orang	

Perhitungan Ketuntasan Hasil Belajar Peserta Didik

3. Tingkat ketuntasan individual peserta didik

   Tingkat ketuntasan individual peserta didik dapat dihitung dengan rumus :

   $$NA = \frac{Sp}{Sm} x\ 100$$

   Keterangan :

   NA = Nilai akhir

   Sp = Skor perolehan

   Sm = Skor maksimal

4. Tingkat ketuntasan klasikal

   Tingkat ketuntasan klasikal dihitung dengan rumus:

   $$KB = \frac{Jumlah\ Peserta\ Didik\ Tuntas}{Jumlah\ Peserta\ Didik\ Keseluruhan}\ x\ 100\%$$

   Keterangan:

   KB = Ketuntasan Belajar Peserta Didik

Lampiran. 09. Data Aktivitas Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II.
Kelas : VII E
Siklus : II
Evaluator : Peneliti

No	Aspek yang Diamati										Skor	Ket
	Mengamati		Berbicara		Mendengarkan		Mental		Emosional			
	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b		
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	SA
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	SA
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	SA
4	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8	A
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	SA
6	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	SA
7	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	A
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	SA
9	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	SA
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	A
11	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	SA
12	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	SA
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	SA
14	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	A
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	A
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	SA
17	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	A
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	SA
19	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	SA
20	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	A
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	A
Jumlah											**198**	**SA**
Rata-rata												**SA**

Keterangan :
SA : Sangat Aktif
A : Aktif
CA : Cukup Aktif
KA : Kurang Aktif

Data Aktivitas Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok.
Kelas : VII E
Siklus : II
Evaluator : Guru PJOK

No	Aspek yang Diamati										Skor	Ket
	Mengamati		Berbicara		Mendengarkan		Mental		Emosional			
	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	SA
2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	A
3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	SA
4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	SA
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	A
6	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	SA
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	A
8	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	SA
9	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	A
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	A
11	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	SA
12	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	SA
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	SA
14	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	SA
15	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	A
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	SA
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	A
18	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	SA
19	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	SA
20	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	A
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	A
Jumlah											197	SA
Rata-rata												SA

Keterangan :
SA : Sangat Aktif
A : Aktif
CA : Cukup Aktif
KA : Kurang Aktif

Rekapitulasi Data Aktivitas Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Didik Kelas VII E SMP Negeri 2 Banjarangkan Tahun Pelajaran 2021/2022 Siklus II.

No	Nama	Nilai Aktivitas Siklus II		Rata-rata $\frac{A1 + A2}{2}$	Ket
		Peneliti (N1)	Guru PJOK (N2)		
1	Dewa Ayu Melasari Astiti Dewi	9	10	9,5	SA
2	Gede Mahendra Adi Wirawan	10	9	9,5	SA
3	I Dewa Gede Wahyu Agus Rudi Dasmika	10	9	9,5	SA
4	I Gede Bali Mula Suarnatha	8	9	8,5	SA
5	I Gede Danta Aditya Putra	10	10	10	SA
6	I Gusti Ngurah Aditya Pratama	9	9	9	SA
7	I Komang Agus Arya Wiguna	9	10	9,5	SA
8	I Komang Anggara Hartaguna	10	9	9,5	SA
9	I Komang Tio Suryawan	9	9	9	SA
10	I Made Deva Widnyana Putra	10	10	10	SA
11	I Made Rama Aditya Mahendriya	9	9	9	SA
12	I Wayan Sadhu Jatiantara	9	9	9	SA
13	Kadek Gio Adiantara	10	10	10	SA
14	Kadek Kartika Rahayu	9	9	9	SA
15	Ketut Agus Prawira	10	9	9,5	SA
16	Made Arya Widiasmara	10	10	10	SA
17	Ni Luh Kadek Ernawati	9	10	9,5	SA
18	Ni Luh Putu Febyta Maharani	10	9	9,5	SA
19	Ni Made Suci Manik Antari	9	9	9	SA
20	Ni Putu Eka Sugiyanti	9	9	9	SA
21	Ni Putu Nadya Jayanti	10	10	10	SA
Jumlah				**197,5**	**SA**
Rata-Rata					**SA**
Persentase Keaktifan				**94%**	**SA**

Keterangan :

SA : Sangat Aktif

A : Aktif

CA : Cukup Aktif

KA : Kurang Aktif

Lampiran. 10. Penilaian Aspek Pengetahuan Siklus II.
Lembar Penilaian Pengetahuan (N1) Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siklus II.

No	Nama	Skor Diperoleh	Nilai	Keterangan
1	Dewa Ayu Melasari Astiti Dewi	14	70	Tuntas
2	Gede Mahendra Adi Wirawan	12	60	Tidak Tuntas
3	I Dewa Gede Wahyu Agus Rudi Dasmika	20	100	Tuntas
4	I Gede Bali Mula Suarnatha	17	85	Tuntas
5	I Gede Danta Aditya Putra	19	95	Tuntas
6	I Gusti Ngurah Aditya Pratama	20	100	Tuntas
7	I Komang Agus Arya Wiguna	14	70	Tuntas
8	I Komang Anggara Hartaguna	12	60	Tidak Tuntas
9	I Komang Tio Suryawan	19	95	Tuntas
10	I Made Deva Widnyana Putra	19	95	Tuntas
11	I Made Rama Aditya Mahendriya	12	60	Tidak Tuntas
12	I Wayan Sadhu Jatiantara	19	95	Tuntas
13	Kadek Gio Adiantara	15	75	Tuntas
14	Kadek Kartika Rahayu	20	100	Tuntas
15	Ketut Agus Prawira	20	100	Tuntas
16	Made Arya Widiasmara	20	100	Tuntas
17	Ni Luh Kadek Ernawati	18	90	Tuntas
18	Ni Luh Putu Febyta Maharani	20	100	Tuntas
19	Ni Made Suci Manik Antari	20	100	Tuntas
20	Ni Putu Eka Sugiyanti	20	100	Tuntas
21	Ni Putu Nadya Jayanti	18	90	Tuntas
Jumlah		1840		
Rata-rata				
Persentase				

Berdasarkan KKM Sekolah Data Hasil Belajar lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siklus II Mata pelajaran PJOK.

KKM	Aspek Pengetahuan				Persentase
	Rentang Skor	**Predikat**	**Kategori**	**Jumlah**	
68	90-100	A	Sangat Baik	14 orang	Tuntas 18 orang
	79-89	B	Baik	1 orang	
	68-78	C	Cukup	3 orang	
	57-67	D	Kurang	3 orang	Tidak Tuntas 3 orang
	0-56	E	Sangat Kurang	0 orang	

Perhitungan Ketuntasan Hasil Belajar Peserta Didik

5. Tingkat ketuntasan individual peserta didik

   Tingkat ketuntasan individual peserta didik dapat dihitung dengan rumus :

$$NA = \frac{Sp}{Sm} x\ 100$$

   Keterangan :

   NA = Nilai akhir

   Sp = Skor perolehan

   Sm = Skor maksimal

6. Tingkat ketuntasan klasikal

   Tingkat ketuntasan klasikal dihitung dengan rumus:

$$KB = \frac{Jumlah\ Peserta\ Didik\ Tuntas}{Jumlah\ Peserta\ Didik\ Keseluruhan}\ x\ 100\%$$

   Keterangan:

   KB = Ketuntasan Belajar Peserta Didik

Lampiran 11. Lembar Penilaian Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siklus II.
Evaluator : Peneliti (K1)

No.	Nama	Aspek yang Dinilai													Skor	Nilai
		Sikap Awalan			Sikap Tumpuan			Sikap Melayang			Sikap Mendarat					
		a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	d		
1	Dewa Ayu Melasari Astiti Dewi	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	8	62
2	Gede Mahendra Adi Wirawan	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	85
3	I Dewa Gede Wahyu Agus Rudi Dasmika	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	10	77
4	I Gede Bali Mula Suarnatha	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	10	77
5	I Gede Danta Aditya Putra	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	92
6	I Gusti Ngurah Aditya Pratama	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	85
7	I Komang Agus Arya Wiguna	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	85
8	I Komang Anggara Hartaguna	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	9	69
9	I Komang Tio Suryawan	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10	77
10	I Made Deva Widnyana Putra	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	85
11	I Made Rama Aditya Mahendriya	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	10	77
12	I Wayan Sadhu Jatiantara	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	85
13	Kadek Gio Adiantara	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	9	69
14	Kadek Kartika Rahayu	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	9	69
15	Ketut Agus Prawira	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	85
16	Made Arya Widiasmara	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	85
17	Ni Luh Kadek Ernawati	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	10	77
18	Ni Luh Putu Febyta Maharani	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	8	62
19	Ni Made Suci Manik Antari	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	9	69
20	Ni Putu Eka Sugiyanti	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	10	77
21	Ni Putu Nadya Jayanti	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	9	69

Lembar Penilaian Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siklus II.
Evaluator : Guru PJOK (K2)

No.	Nama	Aspek yang Dinilai													Skor	Nilai
		Sikap Awalan			Sikap Tumpuan			Sikap Melayang			Sikap Mendarat					
		a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	d		
1	Dewa Ayu Melasari Astiti Dewi	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	8	62
2	Gede Mahendra Adi Wirawan	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	85
3	I Dewa Gede Wahyu Agus Rudi Dasmika	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	10	77
4	I Gede Bali Mula Suarnatha	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	10	77
5	I Gede Danta Aditya Putra	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	92
6	I Gusti Ngurah Aditya Pratama	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	85
7	I Komang Agus Arya Wiguna	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	85
8	I Komang Anggara Hartaguna	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	9	69
9	I Komang Tio Suryawan	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10	77
10	I Made Deva Widnyana Putra	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	85
11	I Made Rama Aditya Mahendriya	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	10	77
12	I Wayan Sadhu Jatiantara	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	85
13	Kadek Gio Adiantara	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	9	69
14	Kadek Kartika Rahayu	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	9	69
15	Ketut Agus Prawira	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	85
16	Made Arya Widiasmara	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	85
17	Ni Luh Kadek Ernawati	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	10	77
18	Ni Luh Putu Febyta Maharani	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	8	62
19	Ni Made Suci Manik Antari	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	9	69
20	Ni Putu Eka Sugiyanti	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	10	77
21	Ni Putu Nadya Jayanti	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	9	69

Rekapitulasi Data Hasil Belajar Nilai Keterampilan (N2) Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siklus II

No	Nama	Nilai Keterampilan Siklus II		Rata-rata $\frac{K1+K2}{2}$	Keterangan
		Peneliti (K1)	Guru PJOK (K2)		
1	Dewa Ayu Melasari Astiti Dewi	62	62	62	Tidak Tuntas
2	Gede Mahendra Adi Wirawan	85	85	85	Tuntas
3	I Dewa Gede Wahyu Agus Rudi Dasmika	77	77	77	Tuntas
4	I Gede Bali Mula Suarnatha	77	77	77	Tuntas
5	I Gede Danta Aditya Putra	92	92	92	Tuntas
6	I Gusti Ngurah Aditya Pratama	85	85	85	Tuntas
7	I Komang Agus Arya Wiguna	85	85	85	Tuntas
8	I Komang Anggara Hartaguna	69	69	69	Tuntas
9	I Komang Tio Suryawan	77	77	77	Tuntas
10	I Made Deva Widnyana Putra	85	85	85	Tuntas
11	I Made Rama Aditya Mahendriya	77	77	77	Tuntas
12	I Wayan Sadhu Jatiantara	85	85	85	Tuntas
13	Kadek Gio Adiantara	69	69	69	Tuntas
14	Kadek Kartika Rahayu	69	69	69	Tuntas
15	Ketut Agus Prawira	85	85	85	Tuntas
16	Made Arya Widiasmara	85	85	85	Tuntas
17	Ni Luh Kadek Ernawati	77	77	77	Tuntas
18	Ni Luh Putu Febyta Maharani	62	62	62	Tidak Tuntas
19	Ni Made Suci Manik Antari	69	69	69	Tuntas
20	Ni Putu Eka Sugiyanti	77	77	77	Tuntas
21	Ni Putu Nadya Jayanti	69	69	69	Tuntas
Jumlah					
Rata-rata					
Persentase					

Lampiran. 12. Berdasarkan KKM Sekolah Data Hasil Belajar lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siklus II Mata pelajaran PJOK.

KKM	**Aspek Keterampilan**				**Persentase**
	Rentang Skor	**Predikat**	**Kategori**	Jumlah	
68	90-100	A	Sangat Baik	1 orang	Tuntas 19 orang
	79-89	B	Baik	7 orang	
	68-78	C	Cukup	11 orang	
	57-67	D	Kurang	2 orang	Tidak Tuntas 2 orang
	0-56	E	Sangat Kurang	-	

Perhitungan Ketuntasan Hasil Belajar Peserta Didik

1. Tingkat ketuntasan individual peserta didik

   Tingkat ketuntasan individual peserta didik dapat dihitung dengan rumus :

   $$NA = \frac{Sp}{Sm} x\ 100$$

   Keterangan :

   NA = Nilai akhir

   Sp = Skor perolehan

   Sm = Skor maksimal

2. Tingkat ketuntasan klasikal

   Tingkat ketuntasan klasikal dihitung dengan rumus:

   $$KB = \frac{Jumlah\ Peserta\ Didik\ Tuntas}{Jumlah\ Peserta\ Didik\ Keseluruhan}\ x\ 100\%$$

   Keterangan:

KB = Ketuntasan Belajar Peserta Didik

Lampiran. 15. RPP Dalam Jaringan.

RANCANGAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) DALAM JARINGAN (DARING)

Satuan Pendidikan :
Kelas/Semester : VII E/Ganjil
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas Atletik
Sub Materi : Atletik Lompat Jauh
Alokasi Waktu : 2 Pertemuan (4 JP) Siklus I

1. KOMPETENSI DASAR:

1) Memahami sejarah lompat jauh, teknik dasar lompat jauh gaya jongkok peraturan dan ukuran lapangan lompat jauh.
2) Mempraktikkan gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendara.

2. Tujuan Pembelajaran

1) Peserta didik dapat memahami sejarah lompat jauh, teknik dasar lompat jauh gaya jongkok peraturan dan ukuran lapangan lompat jauh.
2) Peserta didik dapat Mempraktikkan gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok tentang awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendara.

3. Model Pembelajaran

Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL)

4. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Pertama

No.	Pendahuluan	Tindakan	
		Guru	Peserta Didik
1	Berdoa	Sebelum memulai kegiatan pembelajaran, guru mengajak peserta didik untuk berdoa terlebih dahulu	Peserta didik mengikuti instruksi dan melaksanakan doa sesuai agama masing-masing
2	Memotivasi peserta didik	Guru memberikan motivasi kepada peserta didik agar dapat membangun semangat belajar peserta didik terhadap materi lompat jauh gaya jongkok	Peserta didik mendengarkan arahan guru dengan seksama
3	Menyampaikan tujuan pembelajaran	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilaksanakan	Mendengarkan dan memahami penjelasan guru agar lebih mudah memahami materi

Kegiatan Inti		Guru	Peserta Didik
1	Orientasi pada masalah	Guru meminta peserta didik untuk mendengarkan penjelasan singkat mengenai materi lompat jauh seperti sejarah, teknik dasar, dan peraturan. Setelah itu, guru meminta peserta didik untuk berdiskusi mengenai hal tersebut dan mencatat beberapa masalah yang ditemukan peserta didik.	Peserta didik mendengaarkan dan mengamati penjelasan guru mengenai materi lompat jauh gaya jongkok. Kemudian peserta didik mencatatat hal-hal yang kurang dimengerti mengenai materi lompat jauh gaya jongkok.
2	Mengorganisasi peserta didik	Guru membimbing peserta didik untuk memecahkan masalah yang ditemukan pada materi lompat jauh gaya jongkok melalui diskusi dengan guru dan juga teman sejawat	Peserta didik melakukan diskusi dengan guru dan teman sejawat untuk menemukan jawaban atas permasalahan yang ditemukan
3	Membimbing penyelidikan	Guru membimbing peserta didik untuk mencari data atau referensi lain yang relevan dengan materi lompat jauh gaya jongkok untuk memecahkan masalah yang ditemukan	Peserta didik melakukan pencarian data atau referensi lain untuk mendukung jawaban yang diperoleh dari hasil diskusi
4	Mengembangkan dan menyajikan hasil	Guru meminta peserta didik untuk menyajikan hasil pemecahan masalah melalui diskusi. Guru mendengarkan serta mengamati peserta didik yang sedang menyajikan	Peserta didik menyajikan hasil penyelidikan atau hasil diskusi yang telah dilakukan kepada guru dan teman sejawat
5	Menganalisis dan mengevaluasi proses penyelesaian masalah	Guru melakukan analisis dan mengevaluasi proses diskusi hingga penyajian peserta didik mengenai masalah yang ditemukan beserta penyelesaiannya pada materi lompat jauh gaya jongkok	Peserta didik mendengarkan dan mencermati poin-poin yang dievaluasi oleh guru serta mampu memperbaiki kekurangan yang ada
Kegiatan Penutup		**Guru**	**Peserta Didik**
1	Merefleksikan pengalaman belajar	Guru menanyakan kembali mengenai materi yang dibahas kepada peserta didik	Peserta didik mengemukakan pendapat mereka mengenai materi yang telah dibahas oleh guru

2	Mempraktekkan gerakan yang telah dibahas	Guru menginstruksikan peserta didik untuk melakukan praktek gerak melakukan tumpuan, melayang diudara, dan sikap mendarat	Peserta didik melakukan gerakan tumpuan, melayang diudara, dan sikap mandarat secara mandiri.
3	Menyampaikan pembelajaran pada berpertemuan berikutnya	Guru menyampaikan materi yang akan dibahas pada minggu depan agar peserta didik memiliki persiapan dalam kelas minggu depan	Peserta didik mempelajari atau membaca buku paket untuk materi berikutnya

Pertemuan Kedua

No.	Pendahuluan	Tindakan	
		Guru	**Peserta Didik**
1	Berdoa	Sebelum memulai kegiatan pembelajaran, guru mengajak peserta didik untuk berdoa terlebih dahulu	Peserta didik mengikuti instruksi dan melaksanakan doa sesuai agama masing-masing
2	Memotivasi peserta didik	Guru memberikan motivasi kepada peserta didik agar dapat membangun semangat belajar peserta didik terhadap materi lompat jauh gaya jongkok	Peserta didik mendengarkan arahan guru dengan seksama
3	Menyampaikan tujuan pembelajaran	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilaksanakan	Mendengarkan dan memahami penjelasan guru agar lebih mudah memahami materi
Kegiatan Inti		**Guru**	**Peserta Didik**
1	Orientasi pada masalah	Guru menanyakan hal yang sudah dicermati dari video praktek lompat jauh yang telah dikirim sebelumnya. Guru meminta peserta didik untuk kembali mencermati tentang teknik lompat jauh pada buku paket	Peserta didik menyampaikan pemahaman mengenai video praktek lompat jauh yang telah dicermati. Peserta didik membaca dan memahami kembali teknik dasar lompat jauh pada buku paket
2	Mengorganisasi peserta didik	Guru meminta peserta didik untuk mendiskusikan hal-hal yang kurang dapat dicermati mengenai teknik dasar lompat jauh bersama teman sejawat berdasarkan	Peserta didik melakukan diskusi bersama teman sejawat agar dapat memahami materi dengan baik

		video dan materi dalam buku paket	
3	Membimbing peserta didik	Guru membimbing peserta didik untuk lebih memahami teknik dasar lompat jauh dengan cara memutar kembali vide lompat jauh gaya jongkok, kemudian peserta didik mencatat hasil pengamatan video dan melakukan diskusi terbuka. Guru mempersilakan peserta didik mencari referensi lain untuk lebih memahami teknik dasar lompat jauuh gaya jongkok	Peserta didik mengamati kembali video teknik dasar lompat jauh gaya jongkok kemudian mencatat hasil pengamatan video dan diskusi dengan teman sejawat. Kemudian peserta didik mulai mencari informasi tambahan yang relevan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan materi lompat jauh
4	Mengembangkan dan menyajikan	Guru meminta peserta didik secara acak untuk menjelaskan kembali hasil pengamatan kepada teman sejawat mengenai teknik dasar lompat jauh	Peserta didik melakukan presentasi hasil pencatatan yang dilakukan setelah mengamati video dan memahami teknik dasar lompat jauh pada buku paket kepada teman sejawat.
5	Analisis dan evaluasi	Guru mengevaluasi proses pembelajaran mulai dari sikap mengamati peserta didik, jalannya diskusi pesserta didik, hingga cara penyajian hasil pengamatan peserta didik melalui presentasi. Kemudisn Guru meminta peserta didik untuk memahami kembali materi lompat jauh untuk mempersiapkan latihan pengetahuan mengenai materi lompat jauh yang akan diberikan kepada peserta didik dalam bentuk soal pilihan ganda dengan bantuan google form	Peserta didik mendengarkan dan mencermati evaluasi yang diberikan oleh guru agar kemudian dapat menjadi lebih baik lagi, Peserta didik mempersiapkan diri untuk melakukan latihan yang akan diberikan oleh guru dalam bentuk soal pilihan ganda yang akan dikumpulkan lewat google form.
Kegitan Penutup		**Guru**	**Peserta Didik**
1	Merefleksikan pengalaman belajar	Guru menanyakan kembali mengenai materi yang	Peserta didik mengemukakan pendapat

		dibahas kepada peserta didik	mereka mengenai materi yang telah dibahas oleh guru
2	Mempraktekkan gerakan yang telah dibahas	Guru menginstruksikan peserta didik untuk melakukan praktek gerak melakukan tumpuan, melayang diudara, dan sikap mendarat	Peserta didik melakukan gerakan tumpuan, melayang diudara, dan sikap mandarat secara mandiri.
3	Menyampaikan pembelajaran pada berpertemuan berikutnya	Guru menyampaikan materi yang akan dibahas pada minggu depan agar peserta didik memiliki persiapan dalam kelas minggu depan	Peserta didik mempelajari atau membaca buku paket untuk materi berikutnya

5. Penilaian Hasil Pembelajaran

Deskripsi Lembar Obsevasi Aktivitas Belajar

NO	**Deskripsi Lembar Observasi Aktivitas Belajar Peserta Didik**	**Nilai**	
		1	**0**
Kegiatan-kegiatan visual, dengan indikator aktivitas belajar, yaitu sebagai berikut:			
1	Mengamati demonstrasi yang diperagakan pada video.		
2	Mengamati penjelasan teman tentang pembelajaran lompat jauh.		
Kegiatan-kegiatan lisan, dengan indikator aktivitas belajar, yaitu sebagai berikut:			
3	Mengajukan pertanyaan yang jelas, sesuai dengan materi yang dipelajari, dalam hal ini tentang pembelajaran lompat jauh.		
4	Mengemukakan pendapat dalam diskusi yang berkaitan dengan materi lompat jauh.		
Kegiatan-kegiatan audio/mendengarkan, dengan indikator aktivitas belajar, yaitu sebagai berikut:			
5	Mendengarkan penjelasan peneliti tentang model pembelajaran PBL dalam pembelajaran lompat jauh.		
6	Mendengarkan diskusi mengenai materi lompat jauh		
Kegiatan-kegiatan mental, dengan indikator aktivitas belajar, yaitu sebagai berikut:			
7	Mengingat kembali materi pembelajaran lompat jauh yang telah dipelajari/dilatih sebelumnya		
8	Memecahkan masalah yang dihadapi dalam proses pembelajaran mengenai materi pembelajaran lompat jauh..		
Kegiatan-kegiatan emosional, dengan indikator aktivitas belajar, yaitu sebagai berikut:			

NO	Deskripsi Lembar Observasi Aktivitas Belajar Peserta Didik	Nilai	
		1	0
9	Bersemangat dalam mencoba gerakan-gerakan berdasarkan konsep dan ketentuan pembelajaran lompat jauh.		
10	Sungguh-sungguh dalam melakukan gerakan-gerakan berdasarkan konsep dan ketentuan pembelajaran lompat jauh.		

Kisi-kisi Lembar Penilaian Pengetahuan Hasil Belajar

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Aspek	Nomor Butir	Jumlah
1. Pengeta-huan Umum dan Sejaran Lompat Jauh	Sejarah dan Perkembang-an Lompat Jauh	Menjelaskan Sejarah dan Perkembangan Lompat Jauh	C1	1, 2, 3, 4, 5.	5
2. Teknik Dasar Lompat Jauh	Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok	Melakukan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok	C2 C3 C4	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.	10
3. Peraturan Lompat Jauh	Peraturan Lompat Jauh	Menjelaskan Peraturan Lompat Jauh	C1 C2	16, 17, 18, 19, 20.	5
Jumlah					20

Deskripsi Penilaian Keterampilan Hasil Belajar Lompat Jauh

No	Deskripsi Penilaian Keterampilan Hasil Belajar Lompat Jauh	Skor	
		0	1
1	Sikap awal lompat jauh gaya jongkok meliputi:		
	d) Padangan lurus kedepan dan tetap fokus pada papan tumpuan.		
	e) Berlari dengan ritma lari dan keseimbangan yang terjaga.		

	f) Bertumpu pada balok tumpuan dengan menggunakan kaki yang terkuat.		
2	Sikap tumpuan pada lompat jauh meliputi:		
	d) Pada waktu akan melakukan tumpuan ritme lari dan keseimbangan masih terjaga.		
	e) Pada saat menyentuh balok tumpuan tolakan kaki terkuat mendorong badan ke depan atas.		
	f) Tangan mangayuh ke atas agar bisa membantu tolakan kaki.		
3	Sikap melayang di udara pada lompat jauh meliputi:		
	d) Tangan berada di atas kepala.		
	e) Pada saat di udara kedua lutut kaki ditekuk.		
	f) Pandangan mata menghadap lurus ke depan.		
4	Sikap Mendarat pada Lompat Jauh meliputi:		
	e) Pada saat mau mendarat kaki diluruskan hingga menyentuh pasir lalu saat mendarat kaki ditekuk kembali.		
	f) Badan dicondongkan ke depan.		
	g) Tangan dibawa ke depan badan.		
	h) Setelah melakukan pendaratan pelompat melangkah ke depan atau sebalah kanan kiri lapangan untuk keluar bak pasir.		

RANCANGAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) DALAM JARINGAN (DARING)

Satuan Pendidikan :
Kelas/Semester : VII E/Ganjil
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas Atletik
Sub Materi : Atletik Lompat Jauh
Alokasi Waktu : 2 Pertemuan (4 JP) Siklus II

1. KOMPETENSI DASAR:

1) Memahami sejarah lompat jauh, teknik dasar lompat jauh gaya jongkok peraturan dan ukuran lapangan lompat jauh.
2) Mempraktikkan gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendara.

2. Tujuan Pembelajaran

1) Peserta didik dapat memahami sejarah lompat jauh, teknik dasar lompat jauh gaya jongkok peraturan dan ukuran lapangan lompat jauh.
2) Peserta didik dapat Mempraktikkan gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok tentang awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendara.

3. Model Pembelajaran

Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL)

4. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Pertama

No.	Pendahuluan	Tindakan	
		Guru	**Peserta Didik**
1	Berdoa	Sebelum memulai kegiatan pembelajaran, guru mengajak peserta didik untuk berdoa terlebih dahulu	Peserta didik mengikuti instruksi dan melaksanakan doa sesuai agama masing-masing
2	Memotivasi peserta didik	Guru memberikan motivasi kepada peserta didik agar dapat membangun semangat belajar peserta didik terhadap materi lompat jauh gaya jongkok	Peserta didik mendengarkan arahan guru dengan seksama
3	Menyampaikan tujuan pembelajaran	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilaksanakan	Mendengarkan dan memahami penjelasan guru agar lebih mudah memahami materi
Kegiatan Inti		**Guru**	**Peserta Didik**

1	Orientasi pada masalah	Guru meminta peserta didik untuk mendengarkan penjelasan singkat mengenai materi lompat jauh seperti sejarah, teknik dasar, dan peraturan. Setelah itu, guru meminta peserta didik untuk berdiskusi mengenai hal tersebut dan mencatat beberapa masalah yang ditemukan peserta didik.	Peserta didik mendengarkan dan mengamati penjelasan guru mengenai materi lompat jauh gaya jongkok. Kemudian peserta didik mencatatat hal-hal yang kurang dimengerti mengenai materi lompat jauh gaya jongkok.
2	Mengorganisasi peserta didik	Guru membimbing peserta didik untuk memecahkan masalah yang ditemukan pada materi lompat jauh gaya jongkok melalui diskusi dengan guru dan juga teman sejawat	Peserta didik melakukan diskusi dengan guru dan teman sejawat untuk menemukan jawaban atas permasalahan yang ditemukan
3	Membimbing penyelidikan	Guru membimbing peserta didik untuk mencari data atau referensi lain yang relevan dengan materi lompat jauh gaya jongkok untuk memecahkan masalah yang ditemukan	Peserta didik melakukan pencarian data atau referensi lain untuk mendukung jawaban yang diperoleh dari hasil diskusi
4	Mengembangkan dan menyajikan hasil	Guru meminta peserta didik untuk menyajikan hasil pemecahan masalah melalui diskusi. Guru mendengarkan serta mengamati peserta didik yang sedang menyajikan	Peserta didik menyajikan hasil penyelidikan atau hasil diskusi yang telah dilakukan kepada guru dan teman sejawat
5	Menganalisis dan mengevaluasi proses penyelesaian masalah	Guru melakukan analisis dan mengevaluasi proses diskusi hingga penyajian peserta didik mengenai masalah yang ditemukan beserta penyelesaiannya pada materi lompat jauh gaya jongkok	Peserta didik mendengarkan dan mencermati poin-poin yang dievaluasi oleh guru serta mampu memperbaiki kekurangan yang ada
Kegiatan Penutup		**Guru**	**Peserta Didik**
1	Merefleksikan pengalaman belajar	Guru menanyakan kembali mengenai materi	Peserta didik mengemukakan pendapat mereka

		yang dibahas kepada peserta didik	mengenai materi yang telah dibahas oleh guru
2	Mempraktekkan gerakan yang telah dibahas	Guru menginstruksikan peserta didik untuk melakukan praktek gerak melakukan tumpuan, melayang diudara, dan sikap mendarat	Peserta didik melakukan gerakan tumpuan, melayang diudara, dan sikap mandarat secara mandiri.
3	Menyampaikan pembelajaran pada berpertemuan berikutnya	Guru menyampaikan materi yang akan dibahas pada minggu depan agar peserta didik memiliki persiapan dalam kelas minggu depan	Peserta didik mempelajari atau membaca buku paket untuk materi berikutnya

Pertemuan Kedua

No.	Pendahuluan	Tindakan	
		Guru	**Peserta Didik**
1	Berdoa	Sebelum memulai kegiatan pembelajaran, guru mengajak peserta didik untuk berdoa terlebih dahulu	Peserta didik mengikuti instruksi dan melaksanakan doa sesuai agama masing-masing
2	Memotivasi peserta didik	Guru memberikan motivasi kepada peserta didik agar dapat membangun semangat belajar peserta didik terhadap materi lompat jauh gaya jongkok	Peserta didik mendengarkan arahan guru dengan seksama
3	Menyampaikan tujuan pembelajaran	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilaksanakan	Mendengarkan dan memahami penjelasan guru agar lebih mudah memahami materi
Kegiatan Inti		**Guru**	**Peserta Didik**
`1	Orientasi pada masalah	Guru menanyakan hal yang sudah dicermati dari video praktek lompat jauh yang telah dikirim sebelumnya. Guru meminta peserta didik untuk kembali mencermati tentang teknik lompat jauh pada buku paket	Peserta didik menyampaikan pemahaman mengenai video praktek lompat jauh yang telah dicermati. Peserta didik membaca dan memahami kembali teknik dasar lompat jauh pada buku paket
2	Mengorganisasi peserta didik	Guru meminta peserta didik untuk mendiskusikan hal-hal	Peserta didik melakukan diskusi bersama teman sejawat agar dapat

		yang kurang dapat dicermati mengenai teknik dasar lompat jauh bersama teman sejawat berdasarkan video dan materi dalam buku paket	memahami materi dengan baik
3	Membimbing peserta didik	Guru membimbing peserta didik untuk lebih memahami teknik dasar lompat jauh dengan cara memutar kembali vide lompat jauh gaya jongkok, kemudian peserta didik mencatat hasil pengamatan video dan melakukan diskusi terbuka. Guru mempersilakan peserta didik mencari referensi lain untuk lebih memahami teknik dasar lompat jauuh gaya jongkok	Peserta didik mengamati kembali video teknik dasar lompat jauh gaya jongkok kemudian mencatat hasil pengamatan video dan diskusi dengan teman sejawat. Kemudian peserta didik mulai mencari informasi tambahan yang relevan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan materi lompat jauh
4	Mengembangkan dan menyajikan	Guru meminta peserta didik secara acak untuk menjelaskan kembali hasil pengamatan kepada teman sejawat mengenai teknik dasar lompat jauh	Peserta didik melakukan presentasi hasil pencatatan yang dilakukan setelah mengamati video dan memahami teknik dasar lompat jauh pada buku paket kepada teman sejawat.
5	Analisis dan evaluasi	Guru mengevaluasi proses pembelajaran mulai dari sikap mengamati peserta didik, jalannya diskusi pesserta didik, hingga cara penyajian hasil pengamatan peserta didik melalui presentasi.	Peserta didik mendengarkan dan mencermati evaluasi yang diberikan oleh guru agar kemudian dapat menjadi lebih baik lagi.
Kegiatan Penutup		**Guru**	**Peserta Didik**
1	Merefleksikan pengalaman belajar	Guru menanyakan kembali mengenai materi yang dibahas kepada peserta didik	Peserta didik mengemukakan pendapat mereka mengenai materi yang telah dibahas oleh guru
2	Mempraktekkan gerakan yang telah dibahas	Guru menginstruksikan peserta didik untuk melakukan praktek gerak	Peserta didik melakukan gerakan tumpuan, melayang diudara, dan

		melakukan tumpuan, melayang diudara, dan sikap mendarat	sikap mandarat secara mandiri.
3	Menyampaikan pembelajaran pada berpertemuan berikutnya	Guru menyampaikan materi yang akan dibahas pada minggu depan agar peserta didik memiliki persiapan dalam kelas minggu depan. Kemudian guru meminta peserta didik untuk memahami kembali materi lompat jauh untuk mempersiapkan latihan pengetahuan mengenai materi lompat jauh yang akan diberikan kepada peserta didik dalam bentuk soal pilihan ganda dengan bantuan google form dan tes keterampilan berupa praktek lompat jauh gaya jongkok yang dilaksanakan sesuai jadwal yang telah disepakati	Peserta didik mempelajari atau membaca buku paket untuk materi berikutnya. Peserta didik mempersiapkan diri untuk melakukan latihan yang akan diberikan oleh guru dalam bentuk soal pilihan ganda yang akan dikumpulkan lewat google form serta mempersiapkan diri untuk melakukan tes keterampulan fisik berupa prakter lompat jauh gaya jongkok

5. Penilaian Hasil Pembelajaran

Deskripsi Lembar Obsevasi Aktivitas Belajar

NO	Deskripsi Lembar Observasi Aktivitas Belajar Peserta Didik	Nilai	
		1	0
Kegiatan-kegiatan visual, dengan indikator aktivitas belajar, yaitu sebagai berikut:			
1	Mengamati demonstrasi yang diperagakan pada video.		
2	Mengamati penjelasan teman tentang pembelajaran lompat jauh.		
Kegiatan-kegiatan lisan, dengan indikator aktivitas belajar, yaitu sebagai berikut:			
3	Mengajukan pertanyaan yang jelas, sesuai dengan materi yang dipelajari, dalam hal ini tentang pembelajaran lompat jauh.		
4	Mengemukakan pendapat dalam diskusi yang berkaitan dengan materi lompat jauh.		
Kegiatan-kegiatan audio/mendengarkan, dengan indikator aktivitas belajar, yaitu sebagai berikut:			
5	Mendengarkan penjelasan peneliti tentang model pembelajaran PBL dalam pembelajaran lompat jauh.		
6	Mendengarkan diskusi mengenai materi lompat jauh		

NO	Deskripsi Lembar Observasi Aktivitas Belajar Peserta Didik	Nilai	
		1	0
Kegiatan-kegiatan mental, dengan indikator aktivitas belajar, yaitu sebagai berikut:			
7	Mengingat kembali materi pembelajaran lompat jauh yang telah dipelajari/dilatih sebelumnya		
8	Memecahkan masalah yang dihadapi dalam proses pembelajaran mengenai materi pembelajaran lompat jauh..		
Kegiatan-kegiatan emosional, dengan indikator aktivitas belajar, yaitu sebagai berikut:			
9	Bersemangat dalam mencoba gerakan-gerakan berdasarkan konsep dan ketentuan pembelajaran lompat jauh.		
10	Sungguh-sungguh dalam melakukan gerakan-gerakan berdasarkan konsep dan ketentuan pembelajaran lompat jauh.		

Kisi-kisi Lembar Penilaian Pengetahuan Hasil Belajar.

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Aspek	Nomor Butir	Jumlah
1. Pengeta-huan Umum dan Sejaran Lompat Jauh	Sejarah dan Perkembang-an Lompat Jauh	Menjelaskan Sejarah dan Perkembangan Lompat Jauh	C1	1, 2, 3, 4, 5.	5
2. Teknik Dasar Lompat Jauh	Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok	Melakukan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok	C2 C3 C4	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.	10
3. Peraturan Lompat Jauh	Peraturan Lompat Jauh	Menjelaskan Peraturan Lompat Jauh	C1 C2	16, 17, 18, 19, 20.	5
Jumlah					20

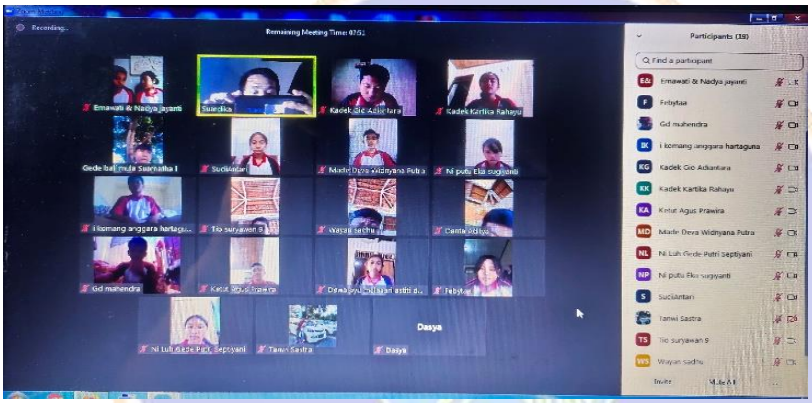
Deskripsi Penilaian Keterampilan Hasil Belajar Lompat Jauh

No	Deskripsi Penilaian Keterampilan Hasil Belajar Lompat Jauh	Skor	
		0	1
1	Sikap awal lompat jauh gaya jongkok meliputi:		
	a) Padangan lurus kedepan dan tetap fokus pada papan tumpuan.		
	b) Berlari dengan ritma lari dan keseimbangan yang terjaga.		
	c) Bertumpu pada balok tumpuan dengan menggunakan kaki yang terkuat.		
2	Sikap tumpuan pada lompat jauh meliputi:		
	a) Pada waktu akan melakukan tumpuan ritme lari dan keseimbangan masih terjaga.		
	b) Pada saat menyentuh balok tumpuan tolakan kaki terkuat mendorong badan ke depan atas.		
	c) Tangan mangayuh ke atas agar bisa membantu tolakan kaki.		
3	Sikap melayang di udara pada lompat jauh meliputi:		
	a) Tangan berada di atas kepala.		
	b) Pada saat di udara kedua lutut kaki ditekuk.		
	c) Pandangan mata menghadap lurus ke depan.		
4	Sikap Mendarat pada Lompat Jauh meliputi:		
	a) Pada saat mau mendarat kaki diluruskan hingga menyentuh pasir lalu saat mendarat kaki ditekuk kembali.		
	b) Badan dicondongkan ke depan.		
	c) Tangan dibawa ke depan badan.		
	d) Setelah melakukan pendaratan pelompat melangkah ke depan atau sebalah kanan kiri lapangan untuk keluar bak pasir.		

Lampiran. 16. Dokumentasi Pembelajaran Lompat Jauh.

1. Dokumentasi Pembelajaran Daring Via Zoom

2. Dokumentasi Pembelajaran Daring Via Zoom

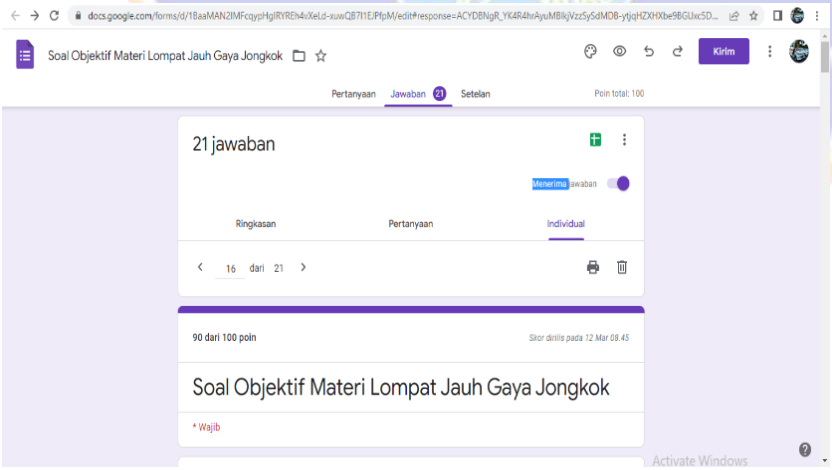
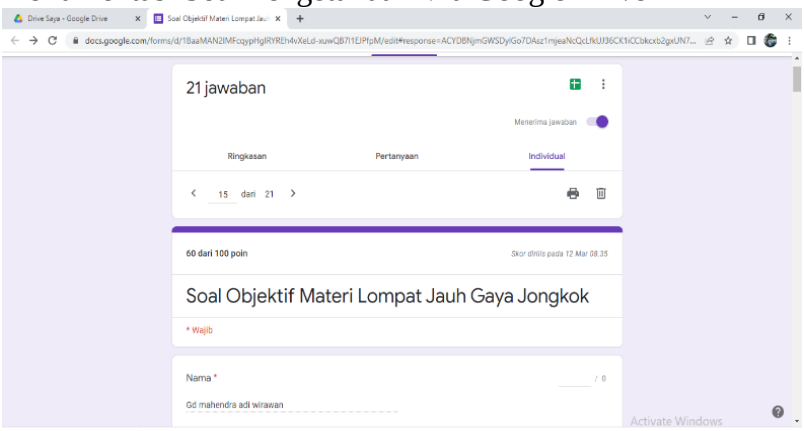


3. Dokumentasi Keterampilan Lompat Jauh gaya Jongkok

4. Dokumentasi Keterampilan Lompat jauh Gaya jongkok

5. Dokumentasi Keterampilan Lompat jauh Gaya Jongkok

6. Dokumentasi Soal Pengetahuan Via Google Drive



7. Dokumentasi Soal Pengetahuan Via Google Drive