LAMPIRAN

Lampiran Surat Persetujuan Pembimbing

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul	: Implementasi Permainan Tradisional Mameong-Meongan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Kebugaran Jasmani Pada Pessera Didik Keasl IV SD Negeri 2 Guwang Tahun Pelajaran 2021/2022
Nama	: I Putu Gede Aryananda
Nim	: 1816011066
Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan

Telah mendapat persetujuan dari pembimbing untuk di ujikan sidang Skripsi di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd.,M.Pd.	Peby Gunarto, S.Pd.,M.Pd.
NIP. 198410252008121002	NIP. 199202022201903025

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

I Made Satyawan, S.Pd.,M.Pd.
NIP .198206062008121002

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 01. Surat Tugas Pembimbing

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET,DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS
Nomor: 20.11/UN48.12.5/PP/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd.
   NIP : 198410252008121002
   Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
   Sebagai : Pembimbing Utama

2. Nama : Peby Gunarto, S.Pd., M.Pd.
   NIP : 199202022019031025
   Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
   Sebagai : Pembimbing Wakil

dalam rangka penyelesaian skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : I Putu Gede Aryananda
NIM : 1816011066
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Judul : Implementasi Permainan Tradisional Meong-Meongan untuk meningkatkan Hasil Belajar Materi Kebugaran Jasmani pada Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Guwang Tahun Pelajaran 2021/2022

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.
NIP. 196804081997031002

Singaraja, 22 November 2021
Ketua Jurusan,

I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198206062008121002

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 02. Surat Ijin Observasi

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

Singaraja, 4 Februari 2022

Nomor : 29/ UN48.12.1/PP/2022
Lampiran : -
Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. : Kepala SD N 2 Guwang
di
Gianyar

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) diwajibkan untuk melakukan observasi awal tentang proses pembelajaran di sekolah, sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi) di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengijinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan observasi di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama	: I Putu Gede Aryananda
Nomor Induk Mahasiswa	: 1816011066
Tahun Akademik	: 2020/2021
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

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

a.n. Dekan
Wakil Dekan I,

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

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 03. Surat Balasan Instansi Terkait

PEMERINTAH KABUPATEN GIANYAR
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI 2 GUWANG
Alamat : Br. Buluh, Guwang, Sukawati - Gianyar

SURAT IZIN MELAKUKAN OBSERVASI
No. 421.2/05/SD/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama	: Dewa Ayu Tirta, S.Pd
NIP	: 19620806 198304 2 014
Pangkat/Gol	: Pembina Tk. I /IV b
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SD Negeri 2 Guwang

Memberikan Izin Kepada

Nama	: I Putu Gede Aryananda
NIM	: 1816011066
Tahun/Akademik	: 2021/2022
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

Untuk melakukan observasi awal tentang proses pembelajaran di sekolah, sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi) di prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di SD Negeri 2 Guwang Tahun Pelajaran 2021/2022.

Guwang, 12 Pebruari 2022
Kepala SD Negeri 2 Guwang

DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN GIANYAR
SD. NEGERI 2 GUWANG

Dewa Ayu Tirta, S.Pd
NIP. 19620806 198304 2 014

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 04. 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, 17 Mei 2022

No : 132/UN48.12.1/PP/2022
Lampiran : -
Prihal : Melakukan Penelitian

Yth. : Kepala SD N 2 Guwang
di
Gianyar

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreas 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 Putu Gede Aryananda
NIM	: 1816011066
Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi	: Implementasi Permainan Tradisional Mameong-meongan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 2 Guwang Tahun Ajaran 2021/2022.

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

a.n Dekan
Wakil Dekan I

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

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 05. Surat Tugas Uji Validitas

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS
Nomor: 20.05/UN48.12.5/PP/2022

Merujuk surat rekomendasi Pembimbing Skripsi terkait Pakar/Ahli untuk melakukan validasi instrumen penelitian mahasiswa, maka kami yang bertanda tangan di bawah Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd, M.Pd.
   NIP : 197309262001121001
   Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
   Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
   Sebagai : Pakar Instrumen

2. Nama : Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or.
   NIP : 198003112008121002
   Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
   Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
   Sebagai : Pakar Instrumen

dalam rangka melakukan validasi instrumen penelitian skripsi mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : I Putu Gede Aryananda
NIM : 1816011066
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
Judul : Implementasi Permainan Tradisional Meong-Meongan untuk meningkatkan Hasil Belajar Materi Kebugaran Jasmani pada Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Guwang Tahun Pelajaran 2021/2022

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.
NIP. 196804081997031002

Singaraja, 31 Mei 2022
Ketua Jurusan,

I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198206062008121002

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 06. Kisi-kisi Instrumen

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Nomor Butir	Jumlah
Pengetahuan materi kebugaran jasmnai komponen (Kelincahan, Keseimbangan, Kecepatan)	1. Lari Zig-Zag	Deskripsikanlah 4 indikator dalam melakukan teknik awalan lari zig-zag! Deskripsikanlah 4 indikator dalam melakuakn teknik akhiran lari zig-zag!	1 2	2
	2. Balance Test	Deskripsikanlah 4 indikator dalam melakukan teknik dasar Balance Test!	3	1
	3. Lari Cepat 30 Meter	Deskrpsikanlah 3 indikator teknik lari start lari cepat 30 meter! Deskripsikanlah 4 indikator rangkaian teknik lari cepat 30 meter!	4 5	2
Jumlah				**5**

Dimensi	Skor	Kriteria	Waktu test	
			Putra	**Putri**
Lari Zig-Zag	5	Sempurna	<15,2 Detik	<17,0 Detik
	4	Baik Sekali	16,1 – 15,2 Detik	19,9 – 17,0 Detik
	3	Baik	18,1 – 18,2 Detik	21,7 – 18,0 Detik
	2	Cukup	19,3 – 18,2 Detik	23,0 – 21,8 Detik
	1	Kurang	>19,3 Detik	>23,0 Detik
Balance Test	5	Sempurna	>50’’	>30’’
	4	Baik Sekali	50 – 41’’	30 – 23’’
	3	Baik	40 – 31’’	22 – 16’’

	2	Cukup	30 – 20’’	15 – 10’’
	1	Kurang	<20’’	<10’’
Lari Cepat 30 Meter	5	Sempurna	Sd- 5,5 Detik	Sd- 5.8 Detik
	4	Baik Sekali	5,6 – 6,1 Detik	5,9 – 6,6 Detik
	3	Baik	6,2 – 6,9 Detik	6,7 – 7,8 Detik
	2	Cukup	7,0 – 8,6 Detik	7,9 – 9,2 Detik
	1	Kurang	8,7 - dst	9,3 - dst

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
UNDIKSHA

Lampiran 07. Instrumen Penelitian

NO	Pertanyaan	Jawaban	Kriteria penilaian			
			1	2	3	4
1	Deskripsikanlah 4 indikator dalam melakukan teknik awalan lari zig-zag!	Berdiri dengan posisi tegak.				
		Saat melewati cone kordinasi tubuh harus seimbang				
		Posisi tangan di letakan di samping badan dan lurus kedepan				
		Pandangan mata lurus kedepan				
2	Deskripsikanlah 4 indikator dalam melakuakn teknik akhiran lari zig-zag!	Pandangan mata tetap kedepan				
		Posisi tangan di letakan di samping badan dan lurus kedepan				
		Posisi badan tetap seimbang				
		Akhiran posisi tubuh dan kaki seimbang				
	Skor Maksimal		**8**			

NO	Pertanyaan	Jawaban	Kriteria penilaian			
			1	2	3	4
1	Deskripsikanlah 4 indikator dalam melakukan teknik dasar Balance Test!	Badan berdiri tegak				
		Pandangan lurus kedepan				
		Angkat kaki kiri atau kanan kemudian di lipat kebelakang				
		Kedua tangan di rentangkan				
	Skor Maksimal		**4**			

NO	Pertanyaan	Jawaban	Kriteria Penilaian			
			1	2	3	4
1		Start Pendek				

	Deskrpsikanlah 3 indikator teknik lari start lari cepat 30 meter!	Start Menenengah				
		Start Panjang				
2	Deskripsikanlah 4 indikator rangkaian teknik lari cepat 30 meter!	Pandangan lurus kedepan				
		Saat berlari siku di tekuk 90 derajat				
		Angkat lutut bagaian depan serta luruskan kaki bagian belakang				
		Tumpuan kaki saat berlalri adalah ujung jari kaki				
	Skor Maksimal		**7**			

Keterangan Kriteria Penilaian

Skor 4 = jika peserta didik menuliskan 4 jawaban yang benar

Skor 3 = jika peserta didik menuliskan 3 jawaban yang benar

Skor 2 = jika peserta didik menuliskan 2 jawaban yang benar

Skor 1 = jika peserta didik menuliskan 1 jawaban, yang benar

Skor 0 = Jika peserta didik tidak menuliskan jawaban/jawaban salah

Skor	Putra	Kriteria	Putri
5	<15,2 Detik	Sempurna	<17,0 Detik
4	16,1 – 15,2 Detik	Baik Sekali	17,9 – 17,0 Detik
3	18,1 – 18,2 Detik	Baik	21,7 – 18,0 Detik
2	19,3 – 18,2 Detik	Cukup	23,0 – 21,8 Detik
1	>19,3 Detik	Kurang	>23,0 Detik

Skor	Putra	Kriteria	Putri
5	>50”	Sempurna	>30”
4	50 – 41”	Baik Sekali	30 – 23”
3	40 – 31”	Baik	22 – 16”
2	30 – 20”	Cukup	15 – 10”
1	<20”	Kurang	<10”

Skor	Putra	Kriteria	Putri
5	Sd- 5,5 Detik	Sempurna	Sd- 5,8 Detik
4	5,6 – 6,1 Detik	Baik Sekali	5,9 – 6.6 Detik
3	6,2 – 6,9 Detik	Baik	6,7 – 7,8 Detik
2	7,0 – 8,6 Detik	Cukup	7,9 – 9,2 Detik
1	8,7 - dst	Kurang	9,3 - dst

Komentar

instrumen sudah sesuai kisi-kisi dan bisa digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani

Saran Perbaikan

penatan tabel dan keterangan di perbaiki suka pernyataan aspek kognitif.

Pakar Instrumen I

Dr.I Wayan Artanayasa, S.Pd.,M.Pd.
NIP.197309262001121001

CS Dipindai dengan CamScanner

Komentar

Sudah bagus
Rapikan tulisan

Saran Perbaikan

perbaiki sesuai masukkan

Pakar Instrumen II

Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd.,M.Or.
NIP.198003112008121002

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 08. Hasil Belajar Aspek Kogntif Dan Psikomotor Prasiklus

Prasiklus

FORMAT LEMBAR PENILAIAN ASPEK PENGETAHUAN (KOGNITIF)

(KELINCAHAN, KESEIMBANGAN, KECEPATAN)

NO	NAMA PESERTA DIDIK	JENIS KELAMIN	PENILAIAN ASPEK PENGETAHUAN (KOGNITIF) SOAL ESSAY			JUMLAH	NILAI AKHIR	KETERANG
			LARI ZIG-ZAG	*BALANCE TES*	LARI 30 METER			
1	Anak Agung Ayu Saraswati Dewi	P	5	4	3	12	63	TT
2	Anak Agung Gede Aditya Pratama	L	4	4	6	15	78	T
3	Dewa Putu Evan Raditya Sentana	L	7	4	4	15	78	T
4	Dwi Puja Astusti Premadevi	P	6	4	3	13	68	TT
5	I Gede Candra Walana Aditya Putra	L	6	4	3	13	68	TT
6	I Gede Deva Setiawan	L	8	4	4	15	78	T
7	I Kadek Asca Yogi Sanjaya	L	7	4	5	16	84	T
8	I Kadek Tibo Pramana	L	5	4	4	13	68	TT
9	I Ketut Tri Eka Astana	L	4	4	6	15	78	T
10	I Putu Divi Apriyana	L	7	2	4	13	63	TT
11	I Putu Eka Raditya	L	5	4	5	14	73	TT
12	I Putu Rama Raditia Saputra	L	7	4	4	15	78	T
13	I Wayan Agus Anugrah Putra	L	6	4	6	16	84	T
14	I Wayan Gede Araima Gandhi	L	5	4	7	16	84	T
15	I Wayan Praditya Widarta	L	4	4	6	15	78	T
16	Kadek Reyvan Wiranata	L	5	4	4	13	68	TT
17	Komang Agus Putra Sanjaya	L	4	4	6	15	78	T
18	Komang Surya Adi Putra	L	4	4	6	15	78	T
19	Luh Ade Diah Sugiantari Pratiwi	P	4	4	6	15	78	T
20	Ni Kadek Indah Maharani	P	3	4	5	12	63	TT
21	Ni Komang Anitia Pratiwi	P	5	4	3	12	63	TT
22	Ni Komang Ayu Deviana	P	4	4	6	15	78	T
23	Ni Made Diah Ayu Febriyanti	P	7	4	5	16	84	T
24	Ni Putu Ayu Saraswati	P	6	4	4	14	73	TT
25	Pande Putu Mas Ary Pradnya	L	8	4	4	15	78	T
26	Putu Adi Permana	L	8	4	4	15	78	T
27	Putu Reiki Ananta Prana	L	4	4	6	15	78	T
28	Putu Yoga Sastrawan	L	4	4	6	15	78	T

CS Dipindai dengan CamScanner

Prasiklus

FORMAT LEMBAR PENILAIAN ASPEK KETERAMPILAN (PISIKOMOTOR)

(KELINCAHAN, KESEIMBANGAN, KECEPATAN)

NO	NAMA PESERTA DIDIK	JENIS KELAMIN	PENILAIAN ASPEK KETERAMPILAN (PISIKOMOTOR)			NILAI AKHIR	KETERANG
			LARI ZIG-ZAG	*BALANCE TEST*	LARI CEPAT 30 METER		
			SKOR	SKOR	SKOR		
1	Anak Agung Ayu Saraswati Dewi	P	4	3	3	66	TT
2	Anak Agung Gede Aditya Pratama	L	3	4	3	66	TT
3	Dewa Putu Evan Raditya Sentana	L	3	3	3	66	TT
4	Dwi Puja Astusti Premadevi	P	3	3	3	60	TT
5	I Gede Candra Walana Aditya Putra	L	4	3	3	60	TT
6	I Gede Deva Setiawan	L	4	5	3	80	T
7	I Kadek Asca Yogi Sanjaya	L	4	5	3	80	T
8	I Kadek Tibo Pramana	L	4	5	3	80	T
9	I Ketut Tri Eka Astana	L	5	4	3	80	T
10	I Putu Divi Apriyana	L	3	4	3	66	TT
11	I Putu Eka Raditya	L	5	4	3	80	T
12	I Putu Rama Raditia Saputra	L	3	4	3	66	TT
13	I Wayan Agus Anugrah Putra	L	4	5	3	80	T
14	I Wayan Gede Araima Gandhi	L	4	4	3	73	TT
15	I Wayan Praditya Widarta	L	4	5	3	80	T
16	Kadek Reyvan Wiranata	L	4	5	3	80	T
17	Komang Agus Putra Sanjaya	L	3	3	3	60	TT
18	Komang Surya Adi Putra	L	4	5	3	80	T
19	Luh Ade Diah Sugiantari Pratiwi	P	4	4	3	73	TT
20	Ni Kadek Indah Maharani	P	4	4	4	80	T
21	Ni Komang Anitia Pratiwi	P	5	4	3	80	T
22	Ni Komang Ayu Deviana	P	4	5	3	80	T
23	Ni Made Diah Ayu Febriyanti	P	5	4	4	86	T
24	Ni Putu Ayu Saraswati	P	4	5	3	80	T
25	Pande Putu Mas Ary Pradnya	L	4	5	3	80	T
26	Putu Adi Permana	L	4	3	3	66	TT
27	Putu Reiki Ananta Prana	L	3	3	4	73	TT
28	Putu Yoga Sastrawan	L	3	3	3	60	TT

CS Dipindai dengan CamScanner

Hasil Belajar Aspek Kognitif dan Psikomotor Prasiklus					
SD Negeri 2 Guwang					
KKM=73					
No Absen	Jenis Kelamin	Nilai Pengetahuan	keterangan	Nilai Keterampilan	keterangan
1	P	63	TIDAK TUNTAS	66	TIDAK TUNTAS
2	L	78	TUNTAS	66	TIDAK TUNTAS
3	L	78	TUNTAS	66	TIDAK TUNTAS
4	P	68	TIDAK TUNTAS	60	TIDAK TUNTAS
5	L	68	TIDAK TUNTAS	60	TIDAK TUNTAS
6	L	78	TUNTAS	80	TUNTAS
7	L	84	TUNTAS	80	TUNTAS
8	L	68	TIDAK TUNTAS	80	TUNTAS
9	L	78	TUNTAS	80	TUNTAS
10	L	65	TIDAK TUNTAS	66	TIDAK TUNTAS
11	L	73	TIDAK TUNTAS	80	TUNTAS
12	L	78	TUNTAS	66	TIDAK TUNTAS
13	L	84	TUNTAS	80	TUNTAS
14	L	84	TUNTAS	73	TIDAK TUNTAS
15	L	78	TUNTAS	80	TUNTAS
16	L	68	TIDAK TUNTAS	80	TUNTAS
17	L	78	TUNTAS	60	TIDAK TUNTAS
18	L	78	TUNTAS	80	TUNTAS
19	P	78	TUNTAS	73	TIDAK TUNTAS
20	P	63	TIDAK TUNTAS	80	TUNTAS
21	P	63	TIDAK TUNTAS	80	TUNTAS
22	P	78	TUNTAS	80	TUNTAS
23	P	84	TUNTAS	86	TUNTAS
24	P	73	TIDAK TUNTAS	80	TUNTAS
25	L	78	TUNTAS	80	TUNTAS
26	L	78	TUNTAS	66	TIDAK TUNTAS
27	L	78	TUNTAS	73	TIDAK TUNTAS
28	L	78	TUNTAS	60	TIDAK TUNTAS
Jumlah		2100		2061	
Rata-rata		75,00		73,61	
Nilai tertinggi		84		86	
Nilai terendah		63		60	
Tuntas		18		15	
Tidak Tuntas		10		13	

Lampiran 9. Hasil belajar Aspek Kognitif Siklus I

Data Hasil Belajar Pengetahuan Siklus I							
kelas IV SD N 2 Guwang							
No Absen	Jenis Kelamin	Nilai	Ketrangan				
1	P	78	TUNTAS	KKM=73			
2	L	68	TIDAK TUNTAS				
3	L	84	TUNTAS				
4	P	78	TUNTAS		jumlah		2197
5	L	68	TIDAK TUNTAS		rata-rata		78,46
6	L	84	TUNTAS		nilai tertinggi		84
7	L	78	TUNTAS		nilai terendah		68
8	L	78	TUNTAS		tuntas		24
9	L	78	TUNTAS		tidak tuntas		4
10	L	78	TUNTAS	rata-rata ketuntasan			85,7%
11	L	78	TUNTAS	rata-rata tidak tuntas			3,1%
12	L	78	TUNTAS				
13	L	78	TUNTAS				
14	L	84	TUNTAS				
15	L	84	TUNTAS				
16	L	84	TUNTAS				
17	L	84	TUNTAS				
18	L	84	TUNTAS				
19	P	68	TIDAK TUNTAS				
20	P	84	TUNTAS				
21	P	78	TUNTAS				
22	P	78	TUNTAS				
23	P	78	TUNTAS				
24	P	78	TUNTAS				
25	L	73	TIDAK TUNTAS				
26	L	78	TUNTAS				
27	L	78	TUNTAS				
28	L	78	TUNTAS				

Lampiran 10. Hasil Belajar Aspek Kognitif Siklus II

Data Hasil Belajar Pengetahuan Siklus II							
Kelas IV SD N 2 Guwang							
No Absen	Jenis Kelamin	Nilai	Ketrangan				
1	P	84	TUNTAS	KKM=73			
2	L	73	TIDAK TUNTAS				
3	L	84	TUNTAS				
4	P	89	TUNTAS		jumlah		2354
5	L	84	TUNTAS		rata-rata		84,07
6	L	84	TUNTAS		nilai tertinggi		89
7	L	89	TUNTAS		nilai terendah		73
8	L	89	TUNTAS		tuntas		25
9	L	89	TUNTAS		tidak tuntas		3
10	L	89	TUNTAS	rata-rata ketuntasan			89,3%
11	L	84	TUNTAS	rata-rata tidak tuntas			10,7%
12	L	84	TUNTAS				
13	L	84	TUNTAS				
14	L	84	TUNTAS				
15	L	89	TUNTAS				
16	L	89	TUNTAS				
17	L	84	TUNTAS				
18	L	84	TUNTAS				
19	P	73	TIDAK TUNTAS				
20	P	84	TUNTAS				
21	P	84	TUNTAS				
22	P	84	TUNTAS				
23	P	84	TUNTAS				
24	P	84	TUNTAS				
25	L	84	TUNTAS				
26	L	84	TUNTAS				
27	L	84	TUNTAS				
28	L	73	TIDAK TUNTAS				

Lampiran 11. Hasil Belajar Aspek Psikomotor siklus I

Data Hasil Belajar ketrampilan siklus I			
keasl IV SD N 2 Guwang			
No Absen	Jenis Kelamin	Nilai	Keterangan
1	P	66	TIDAK TUNTAS
2	L	66	TIDAK TUNTAS
3	L	80	TUNTAS
4	P	73	TIDAK TUNTAS
5	L	80	TUNTAS
6	L	80	TUNTAS
7	L	80	TUNTAS
8	L	80	TUNTAS
9	L	80	TUNTAS
10	L	80	TUNTAS
11	L	80	TUNTAS
12	L	80	TUNTAS
13	L	80	TUNTAS
14	L	80	TUNTAS
15	L	80	TUNTAS
16	L	66	TIDAK TUNTAS
17	L	66	TIDAK TUNTAS
18	L	73	TIDAK TUNTAS
19	P	66	TIDAK TUNTAS
20	P	73	TIDAK TUNTAS
21	P	66	TIDAK TUNTAS
22	P	66	TIDAK TUNTAS
23	P	66	TIDAK TUNTAS
24	P	80	TUNTAS
25	L	80	TUNTAS
26	L	80	TUNTAS
27	L	80	TUNTAS
28	L	80	TUNTAS
Jumlah		2107	KKM=73
Rata-rata		75,25	
Nilai Tretinggi		80	
Nilai Terendah		66	
TUNTAS		17	
TIDAK TUNTAS		11	
Rata Presentase ketutntasan		60,7%	
Rata Presentase tidak tuntas		39,3%	

Lampiran 12. Hasil Belajar Aspek psikomotor siklus II

Data Hasil Belajar Keterampilan Siklus II			
Keals IV SD N 2 Guwang			
No Absen	Jenis Kelamin	Nilai	Ketrangan
1	P	73	TIDAK TUNTAS
2	L	80	TUNTAS
3	L	86	TUNTAS
4	P	80	TUNTAS
5	L	80	TUNTAS
6	L	86	TUNTAS
7	L	80	TUNTAS
8	L	86	TUNTAS
9	L	86	TUNTAS
10	L	86	TUNTAS
11	L	86	TUNTAS
12	L	80	TUNTAS
13	L	80	TUNTAS
14	L	80	TUNTAS
15	L	80	TUNTAS
16	L	86	TUNTAS
17	L	86	TUNTAS
18	L	86	TUNTAS
19	P	80	TUNTAS
20	P	80	TUNTAS
21	P	80	TUNTAS
22	P	80	TUNTAS
23	P	73	TIDAK TUNTAS
24	P	80	TUNTAS
25	L	80	TUNTAS
26	L	86	TUNTAS
27	L	86	TUNTAS
28	L	86	TUNTAS
Jumlah		2298	KKM=73
Rata-rata		82,07	
Nilai Tertinggi		86	
Nilai Terendah		73	
TUNTAS		26	
TIDAK TUNTAS		2	
Rata Presentase ketuntasan		92,9%	
Rata peresentase tidak tuntas		7%	

Lampiran 13. Nilai Keseluruhan siklus I

Nilai Keseluruhan Siklus I				
Peserta Didik Kelas IV SD N 2 Guwang				
KKM=73				
No Absen	Jenis Kelamin	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan	Rata-rata
1	P	78	66	76,86
2	L	68	66	77,03
3	L	84	80	77,40
4	P	78	73	77,23
5	L	68	80	77,29
6	L	84	80	77,43
7	L	78	80	77,23
8	L	78	80	77,15
9	L	78	80	77,06
10	L	78	80	76,97
11	L	78	80	76,86
12	L	78	80	76,74
13	L	78	80	76,61
14	L	84	80	76,46
15	L	84	80	76,09
16	L	84	66	75,67
17	L	84	66	75,72
18	L	84	73	75,78
19	P	68	66	75,53
20	P	84	73	76,39
21	P	78	66	76,15
22	P	78	66	76,67
23	P	78	66	77,34
24	P	78	80	78,23
25	L	73	80	78,07
26	L	78	80	78,46
27	L	78	80	78,29
28	L	78	80	77,93
Rata rata kelas		78,46	75,25	76,95

Lampiran 14. Nilai Keseluruhan siklus II

Nilai Keseluruhan Siklus II				
Peserta Didik Kelas IV SD N 2 Guwang				
KKM=73				
No Absen	Jenis Kelamin	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan	Rata-rata
1	P	84	73	83,07
2	L	73	80	83,23
3	L	84	86	83,48
4	P	89	80	83,43
5	L	84	80	83,38
6	L	84	86	83,44
7	L	89	80	83,37
8	L	89	86	83,32
9	L	89	86	83,12
10	L	89	86	82,90
11	L	84	86	82,66
12	L	84	80	82,53
13	L	84	80	82,56
14	L	84	80	82,60
15	L	89	80	82,64
16	L	89	86	82,51
17	L	84	86	82,12
18	L	84	86	81,88
19	P	73	80	81,60
20	P	84	80	82,11
21	P	84	80	82,12
22	P	84	80	82,13
23	P	84	73	82,15
24	P	84	80	82,76
25	L	84	80	82,91
26	L	84	86	83,14
27	L	84	86	82,52
28	L	73	86	81,29
Rata rata kelas		84,07	82,07	82,68

Lampiran 15. Hasil di Lapangan Siklus I dan II

Siklus I

FORMAT LEMBAR PENILAIAN ASPEK PENGETAHUAN (KOGNITIF)

(KELINCAHAN, KESEIMBANGAN, KECEPATAN)

NO	NAMA PESERTA DIDIK	JENIS KELAMIN	PENILAIAN ASPEK PENGETAHUAN (KOGNITIF) SOAL ESSAY			JUMLAH	NILAI AKHIR	KETERANG
			LARI ZIG-ZAG	*BALANCE TES*	LARI 30 METER			
1	Anak Agung Ayu Saraswati Dewi	P	5	4	6	15	78	T
2	Anak Agung Gede Aditya Pratama	L	4	4	5	13	68	TT
3	Dewa Putu Evan Raditya Sentana	L	6	4	7	16	84	T
4	Dwi Puja Astusti Premadevi	P	5	5	5	15	78	T
5	I Gede Candra Walana Aditya Putra	L	4	4	5	13	68	TT
6	I Gede Deva Setiawan	L	6	4	7	16	84	T
7	I Kadek Asca Yogi Sanjaya	L	5	4	6	15	78	T
8	I Kadek Tibo Pramana	L	7	4	4	15	78	T
9	I Ketut Tri Eka Astana	L	5	4	6	15	78	T
10	I Putu Divi Apriyana	L	5	4	6	15	78	T
11	I Putu Eka Raditya	L	5	4	6	15	78	T
12	I Putu Rama Raditia Saputra	L	5	4	6	15	78	T
13	I Wayan Agus Anugrah Putra	L	7	4	4	15	78	T
14	I Wayan Gede Araima Gandhi	L	6	4	7	16	84	T
15	I Wayan Praditya Widarta	L	5	4	7	16	84	T
16	Kadek Reyvan Wiranata	L	5	4	7	16	84	T
17	Komang Agus Putra Sanjaya	L	6	4	7	16	84	T
18	Komang Surya Adi Putra	L	6	4	7	16	84	T
19	Luh Ade Diah Sugiantari Pratiwi	P	8	4	1	13	68	TT
20	Ni Kadek Indah Maharani	P	6	4	7	16	84	T
21	Ni Komang Anitia Pratiwi	P	7	4	4	15	78	T
22	Ni Komang Ayu Deviana	P	5	4	6	15	78	T
23	Ni Made Diah Ayu Febriyanti	P	7	4	4	15	78	T
24	Ni Putu Ayu Saraswati	P	5	4	4	15	78	T
25	Pande Putu Mas Ary Pradnya	L	6	3	5	14	73	TT
26	Putu Adi Permana	L	5	4	6	15	78	T
27	Putu Reiki Ananta Prana	L	5	4	6	15	78	T
28	Putu Yoga Sastrawan	L	5	4	6	15	78	TT

Siklus II

FORMAT LEMBAR PENILAIAN ASPEK PENGETAHUAN (KOGNITIF)

(KELINCAHAN, KESEIMBANGAN, KECEPATAN)

NO	NAMA PESERTA DIDIK	JENIS KELAMIN	PENILAIAN ASPEK PENGETAHUAN (KOGNITIF) SOAL ESSAY			JUMLAH	NILAI AKHIR	KETERANG
			LARI ZIG-ZAG	*BALANCE TES*	LARI 30 METER			
1	Anak Agung Ayu Saraswati Dewi	P	6	4	7	16	84	T
2	Anak Agung Gede Aditya Pratama	L	6	3	5	14	73	TT
3	Dewa Putu Evan Raditya Sentana	L	5	4	7	16	84	T
4	Dwi Puja Astusti Premadevi	P	7	4	6	17	89	T
5	I Gede Candra Walana Aditya Putra	L	6	4	7	16	84	T
6	I Gede Deva Setiawan	L	6	4	7	16	84	T
7	I Kadek Asca Yogi Sanjaya	L	8	4	5	17	89	T
8	I Kadek Tibo Pramana	L	8	4	5	17	89	T
9	I Ketut Tri Eka Astana	L	8	4	5	17	89	T
10	I Putu Divi Apriyana	L	6	4	7	17	89	T
11	I Putu Eka Raditya	L	5	4	7	16	84	T
12	I Putu Rama Raditia Saputra	L	5	4	7	16	84	T
13	I Wayan Agus Anugrah Putra	L	5	4	7	16	84	T
14	I Wayan Gede Araima Gandhi	L	5	4	7	16	84	T
15	I Wayan Praditya Widarta	L	6	4	7	17	89	T
16	Kadek Reyvan Wiranata	L	6	4	7	17	89	T
17	Komang Agus Putra Sanjaya	L	8	4	5	17	84	T
18	Komang Surya Adi Putra	L	6	4	7	17	84	T
19	Luh Ade Diah Sugiantari Pratiwi	P	7	4	4	15	78	T
20	Ni Kadek Indah Maharani	P	4	3	5	14	73	TT
21	Ni Komang Anitia Pratiwi	P	6	4	7	16	84	T
22	Ni Komang Ayu Deviana	P	5	4	7	16	84	T
23	Ni Made Diah Ayu Febriyanti	P	6	4	7	16	84	T
24	Ni Putu Ayu Saraswati	P	6	4	7	16	84	T
25	Pande Putu Mas Ary Pradnya	L	6	4	7	16	84	T
26	Putu Adi Permana	L	5	4	7	16	84	T
27	Putu Reiki Ananta Prana	L	5	4	7	16	84	T
28	Putu Yoga Sastrawan	L	6	3	5	14	73	TT

CS Dipindai dengan CamScanner

Siklus I

FORMAT LEMBAR PENILAIAN ASPEK KETERAMPILAN (PISIKOMOTOR)

(KELINCAHAN, KESEIMBANGAN, KECEPATAN)

NO	NAMA PESERTA DIDIK	JENIS KELAMIN	PENILAIAN ASPEK KETERAMPILAN (PISIKOMOTOR)			NILAI AKHIR	KETERANG
			LARI ZIG-ZAG	*BALANCE TEST*	LARI CEPAT 30 METER		
			SKOR	SKOR	SKOR		
1	Anak Agung Ayu Saraswati Dewi	P	2	5	3	66	TT
2	Anak Agung Gede Aditya Pratama	L	4	3	3	66	TT
3	Dewa Putu Evan Raditya Sentana	L	5	4	2	80	T
4	Dwi Puja Astusti Premadevi	P	3	5	3	73	TT
5	I Gede Candra Walana Aditya Putra	L	4	4	4	80	T
6	I Gede Deva Setiawan	L	4	4	4	80	T
7	I Kadek Asca Yogi Sanjaya	L	5	4	2	80	T
8	I Kadek Tibo Pramana	L	5	4	2	80	T
9	I Ketut Tri Eka Astana	L	4	5	3	80	T
10	I Putu Divi Apriyana	L	4	5	3	80	T
11	I Putu Eka Raditya	L	4	5	3	80	T
12	I Putu Rama Raditia Saputra	L	5	4	2	80	T
13	I Wayan Agus Anugrah Putra	L	5	4	2	80	T
14	I Wayan Gede Araima Gandhi	L	5	4	2	80	T
15	I Wayan Praditya Widarta	L	4	5	3	80	T
16	Kadek Reyvan Wiranata	L	2	5	3	66	TT
17	Komang Agus Putra Sanjaya	L	4	3	3	66	TT
18	Komang Surya Adi Putra	L	4	4	3	73	TT
19	Luh Ade Diah Sugiantari Pratiwi	P	4	3	3	66	TT
20	Ni Kadek Indah Maharani	P	3	5	3	73	TT
21	Ni Komang Anitia Pratiwi	P	4	3	3	66	TT
22	Ni Komang Ayu Deviana	P	4	3	3	66	TT
23	Ni Made Diah Ayu Febriyanti	P	2	5	3	66	TT
24	Ni Putu Ayu Saraswati	P	5	4	2	80	T
25	Pande Putu Mas Ary Pradnya	L	4	4	4	80	T
26	Putu Adi Permana	L	4	4	4	80	T
27	Putu Reiki Ananta Prana	L	4	4	4	80	T
28	Putu Yoga Sastrawan	L	4	4	4	80	T

Siklus II

FORMAT LEMBAR PENILAIAN ASPEK KETERAMPILAN (PISIKOMOTOR)

(KELINCAHAN, KESEIMBANGAN, KECEPATAN)

NO	NAMA PESERTA DIDIK	JENIS KELAMIN	PENILAIAN ASPEK KETERAMPILAN (PISIKOMOTOR)			NILAI AKHIR	KETERANG
			LARI ZIG-ZAG	*BALANCE TEST*	LARI CEPAT 30 METER		
			SKOR	SKOR	SKOR		
1	Anak Agung Ayu Saraswati Dewi	P	3	5	3	73	TT
2	Anak Agung Gede Aditya Pratama	L	4	5	3	80	T
3	Dewa Putu Evan Raditya Sentana	L	5	3	4	86	T
4	Dwi Puja Astusti Premadevi	P	4	4	4	80	T
5	I Gede Candra Walana Aditya Putra	L	4	4	4	80	T
6	I Gede Deva Setiawan	L	5	4	3	86	T
7	I Kadek Asca Yogi Sanjaya	L	4	4	4	80	T
8	I Kadek Tibo Pramana	L	5	4	3	86	T
9	I Ketut Tri Eka Astana	L	5	5	3	86	T
10	I Putu Divi Apriyana	L	5	5	3	86	T
11	I Putu Eka Raditya	L	5	3	4	86	T
12	I Putu Rama Raditia Saputra	L	5	4	2	80	T
13	I Wayan Agus Anugrah Putra	L	5	4	2	80	T
14	I Wayan Gede Araima Gandhi	L	4	4	4	80	T
15	I Wayan Praditya Widarta	L	4	4	4	80	T
16	Kadek Reyvan Wiranata	L	5	3	4	86	T
17	Komang Agus Putra Sanjaya	L	5	4	3	86	T
18	Komang Surya Adi Putra	L	5	4	3	86	T
19	Luh Ade Diah Sugiantari Pratiwi	P	4	5	3	80	T
20	Ni Kadek Indah Maharani	P	4	5	3	80	T
21	Ni Komang Anitia Pratiwi	P	4	5	3	80	T
22	Ni Komang Ayu Deviana	P	4	5	3	80	T
23	Ni Made Diah Ayu Febriyanti	P	3	5	3	73	TT
24	Ni Putu Ayu Saraswati	P	4	4	4	80	T
25	Pande Putu Mas Ary Pradnya	L	4	4	4	80	T
26	Putu Adi Permana	L	5	4	3	86	T
27	Putu Reiki Ananta Prana	L	5	4	3	86	T
28	Putu Yoga Sastrawan	L	5	3	4	86	T

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 16 RPP Siklus I

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RRP)

SIKLUS I

Satuan Pendidikan : SDN 2 Guwang

Muatan Pelajaran : PJOK

Kelas/ Semester : IV/2

Materi Pokok : Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 2X45 menit pelajaran

A. Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik mampu menjelaskan dan memperaktekan konsep pembelajaran materi kebugaran jasmani
- Peserta didik mampu mengaplikasikan kerjasama dalam mencapai keberhasilan dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani
- Peserta didik mampu berkolaborasi maupun berkerja sama dalam menyelesaikan tugas dan masalah dalam pembelajaraan.

B. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

- Penerapan Permainan *mameong-meongan*: demonstrasi, tanya Jawab, aktivitas terbimbing, materi kebugaran jasmani: kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan, sumber : buku pjok kelas IV
- **Alat atau bahan pembelajaran**

  Kun, pluit, stopcwatcha

C. Materi Pembelajaran

- ***Memong – Meongan***

  Permainan tradisional *mameong-meongan* merupakan jenis permainan yang didalam pelaksanaanya di samping memang untuk hiburan, dan juga membutuhkan gerak-gerakan jasmani yang di dalam pelaksanaanya didominir oleh anah-anak usia sekolah dasar (umur 4 – 12 tahun)

Cara bermaian :

1. Dengan dipimpin oleh seorang yang sudah ditunjuk, maka peserta memasuki dengan membentuk barisan satu bersyaf sambil menyayikan lagu-lagu tertentu untuk memeriahkan suasana,
2. Sesudah barisan berbentuk lingkaran maka dengan satu aba-aba maka semua peserta berhenti dan menghadap ke tengah dimana pemimpin yang di tunjuk berada,
3. Sesudah diadakan undian bagi yang *meong* dan bikul (*meong* kucing) (*Bikul tikus*) maka begitu aba-aba dimulai, maka si meong mulai berlari mengejar si *bikul* dengan diiringi nyayian seperti yang sudah di sepakati, maka mulailah permain kejar-kejaran ini, yang memang membutuhkan stamina yang prima bagi *meong* dan bikul ini,
4. Peserta dengan bergandengan tangan lebih memberikan keleluasaan kepada si *bikul* dan mengadakan hambatan kepada si *meong*.

- **Kelincahan (Lari *Zig-zag*)**

lari berkelok dilakukan dengan berlari cepat melewati rintangan zig-zag gerakan harus di lakukan dengan lentur dan cepat mengubah gerakan (berkelok) tetapi tatap dalam keaadan seimbang (tidak jatuh saat berlari) saat berlari lakukan tumpuan dengan tepat pada saat menubah arah dan selalu utamakan keselamatan saat bergerak.

Pelaksanaan

1. (Posisi badan) Berdirilah dengan posisi tegak.
2. (Pertahanan kaki) Ketika melakukan *lari zig-zag*, pertahanan kaki sangat diperlukan untuk menahan tubuh agar tidak terlalu jauh jarak lari menyamping ketika melewati tiang atau cone.
3. (melewati cone) Lakukanlah lari dengan gerakan berbelok-belok ke arah kanan dan kiri sesuai arah yang sudah ditentukan. Sebagai rintangan, bisa menggunakan alat bantu berupa cone atau tiang bendera.

4. (kordinasi gerak tubuh) Saat melakukan *lari zig-zag*, koordinasi gerak tubuh harus baik.
5. (Posisi tangan) Letakkanlah kedua tangan di samping badan dan lurus ke depan.
6. (Pandanagn mata) Saat melakukan *lari zig-zag*, pandanga mata lurus ke depan. Ikuti pola papan atau cone agar tidak menjatuhkannya. Fokuskan pandangan setiap tiang atau cone yang ada di depan mata.

- **Keseimbangan (*Balance Test*)**

  Secara garis besar keseimbangan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengontrol pusat massa tubuh atau pusat gravitasi terhadap titik atau bidang tumpu, maupun kemampuan untuk berdiri tegak

  Penjelasan:

1. Badan berdiri tegak
2. Pandangan lurus ke depan
3. Angkat kaki kanan di bawa ke belakang depan
4. Kedua tangan di rentangkan.
5. Tahan beberapa saat
6. Lakukan gerakan ini dengan kaki yang lain.

- **Kecepatan (Lari cepat 30 meter)**

  Kecepatan terbagi menjadi beberapa jenis sesuai dengan bentuk gerakan yang di lakukan, seperti kecepatan dengan gerakan yang sama (lari), gerakan yang berubah-ubah (lari bolak-balik), dan kecepatan untuk memulai suatu gerakan (kecepatan beraksi)

  Penjelasan:

  Start dalam sprint terbagi 3

a. start pendek,
b. start menengah,
c. start panjang.
d. Perbedaan ketiganya terletak pada penempatan lutut kaki belakang. Setiap pelari diperbolehkan memilih teknik ini. (teknik lari) 1. Gerakan kaki. Ambil langkah lebar dan lari secepat mungkin. Kaki belakang saat menolak tanah seakan tertendang ke depan secara cepat. Lutut ditekuk wajar, dan saat mendaratkan kaki yang dipakai adalah ujung telapak kaki pada posisi lutut agak ditekuk. 2. Ayunan tangan. Lengan diayunkan ke depan sampai batas hidung. Siku ditekuk sampai membentuk sudut kurang lebih 90 derajat. 3. Siap badan. Sikap badan mesti rileks dan condong ke depan. Posisi kepala segaris punggung dan lurus ke depan.

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran Kegiatan

- **Pendahuluan (10menit)**
- Guru membariska peserta didik, Guru menanyakan kesehatan siswa. Guru membuka pembelajaraan dengan berdoa serta melakukan absensi kepada peserta didik Guru membuka pembelajaran dan menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin di capai Guru memberikan motivasi kepada

peserta didik Guru menyampaikan alur pembelajaran kepada peserta didik Guru membagi siswa secara heterogen kedalam kelompok-kelompok asal yang telah ditentukan (5 – 6 orang)

- **Kegiatan Inti (80 menit)**
- Guru menyampaikan pembelajaran dengen penerapan permainan tradisional *mameong-meongan*. Dengan materi kebugaran jasmani.
- Guru memperagakan/menginstruksikan cara bermain permainan tradisonal *mameong – meongan* kepada peserta didik.
- Guru memberikan pemanasan statis dan dinamis kepada peserta didik.
- Peserta didik bermaina permainan tradisional *mameong-meongan* selama (40 menit) untuk meregangkan otot kaki dan saling bermain.
- Setelah selasai bermaian, selanjutya peserta didik di kumpulkan seperti kelompok sebelumnya.
- Lalu guru menjelaskan materi selanjutya yaitu materi kebugaran jasmani (*lari zig-zag, Balance test*, lari cepat 30 meter) dan guru menjelaskan tahapan materi yang akan di sajikan, selama (5menit)
- Guru memberikan kebebaskan selama (15menit) kepada stiap kelompok untuk melakukan gerakan lari *zig-zag, balance test* dan lari cepat 30 meter secara berurutan.
- Setelah selesai melakukan kegiatan, peserta didik di kumpulkan, untuk di berikan motivasi dan masukan-masukan yang kurang dalam melakukan pemebelajaran materi kebugaran jasmani.

E. Kegiatan Penutup (10menit)

- Untuk kegiatan yang terakhir penutup, guru menginstrusikan pererta didik melakukan pendinginan, kemudian memberikan tanya jawab tentang materi kebugaran jasmani serta motivasi kepada peserta didik agar semangat lagi melakukan pembelajran selanjutnya, setalah itu guru membariskan perserta didik dan memimpin doa.

F. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Lembar Pengetahuan Aspek (Kognitif)

NO	Pertanyaan	Jawaban	Kriteria penilaian			
			1	2	3	4
1	Deskripsikanlah 4 indikator dalam melakukan teknik awalan lari zig-zag!	Berdiri dengan posisi tegak.				
		Saat melewati cone kordinasi tubuh harus seimbang				
		Posisi tangan di letakan di samping badan dan lurus kedepan				
		Pandangan mata lurus kedepan				
2	Deskripsikanlah 4 indikator dalam melakuakn teknik akhiran lari zig-zag!	Pandangan mata tetap kedepan				
		Posisi tangan di letakan di samping badan dan lurus kedepan				
		Posisi badan tetap seimbang				
		Akhiran posisi tubuh dan kaki seimbang				
	Skor Maksimal		**8**			

NO	Pertanyaan	Jawaban	Kriteria penilaian			
			1	2	3	4
1	Deskripsikanlah 4 indikator dalam melakukan teknik dasar Balance Test!	Badan berdiri tegak				
		Pandangan lurus kedepan				
		Angkat kaki kiri atau kanan kemudian di lipat kebelakang				
		Kedua tangan di rentangkan				
	Skor Maksimal		**4**			

NO	Pertanyaan	Jawaban	Kriteria Penilaian			
			1	2	3	4
1	Deskrpsikanlah 3 indikator teknik lari start lari cepat 30 meter!	Start Pendek				
		Start Menenengah				
		Start Panjang				
2	Deskripsikanlah 4 indikator rangkaian teknik lari cepat 30 meter!	Pandangan lurus kedepan				
		Saat berlari siku di tekuk 90 derajat				
		Angkat lutut bagaian depan serta luruskan kaki bagian belakang				
		Tumpuan kaki saat berlalri adalah ujung jari kaki				
	Skor Maksimal		**7**			

Ketrengan Kriteria Penilaian

Skor 4 = jika peserta didik menuliskan 4 jawaban yang benar

Skor 3 = jika peserta didik menuliskan 3 jawaban yang benar

Skor 2 = jika peserta didik menuliskan 2 jawaban yang benar

Skor 1 = jika peserta didik menuliskan 1 jawaban,yang benar

Skor 0 = Jika peserta didik tidak menuliskan jawaban/jawaban salah

Jumlah Skor Keseluruhan = 19

Rumus = $$S = \frac{R}{N} \times 100$$

Keterangan:

S : Nilai yang diharapkan (dicari)

R : Jumlah yang diperoleh siswa

N : Skor maksimal ideal

100 : Bilangan tetap

2. Lembar Keterampilan Aspek (Pisikomotor)

Penilaian Kelincahan Normatif Gerakan *Lari Zig-zag*

Skor	Putra	Kriteria	Putri
5	<15,2 Detik	Sempurna	<17,0 Detik
4	16,1 – 15,2 Detik	Baik Sekali	17,9 – 17,0 Detik
3	18,1 – 18,2 Detik	Baik	21,7 – 18,0 Detik
2	19,3 – 18,2 Detik	Cukup	23,0 – 21,8 Detik
1	>19,3 Detik	Kurang	>23,0 Detik

Penilian Keseimbangan Normatif Gerakan *Balance Tes*

Skor	Putra	Kriteria	Putri
5	>50”	Sempurna	>30”
4	50 – 41”	Baik Sekali	30 – 23”
3	40 – 31”	Baik	22 – 16”
2	30 – 20”	Cukup	15 – 10”
1	<20”	Kurang	<10”

Penilaian lari Cepat (30 meter) Uumur 6 s/d 9 Tahun Kelas IV

Skor	Putra	Kriteria	Putri
5	Sd- 5,5 Detik	Sempurna	Sd- 5,8 Detik
4	5,6 – 6,1 Detik	Baik Sekali	5,9 – 6.6 Detik
3	6,2 – 6,9 Detik	Baik	6,7 – 7,8 Detik
2	7,0 – 8,6 Detik	Cukup	7,9 – 9,2 Detik
1	8,7 - dst	Kurang	9,3 - dst

Keterangan

Jumlah skor maksimal keseluruhan = 15

$$NA = \frac{SHT}{SMI} \times 100$$

NA = Nilai Akhir

SHT = Skor Hasil Tes

SMI = Skor Maksimal Ideal

NI = Nilai Ideal dalam skala

Kepala Sekolah,

Dewa Ayu Tirta,S.Pd

NIP. 19620806 198304 2 014

Lampiran 17. RPP siklus II

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RRP)

SIKLUS II

Satuan Pendidikan : SDN 2 Guwang

Muatan Pelajaran : PJOK

Kelas/ Semester : IV/2

Materi Pokok : Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 2X45 menit pelajaran

A. Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik mampu menjelaskan dan memperaktekan konsep pembelajaran materi kebugaran jasmani
- Peserta didik mampu mengaplikasikan kerjasama dalam mencapai keberhasilan dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani
- Peserta didik mampu berkolaborasi maupun berkerja sama dalam menyelesaikan tugas dan masalah dalam pembelajaraan.

B. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

- Penerapan Permainan *mameong-meongan*: demonstrasi, tanya Jawab, aktivitas terbimbing, materi kebugaran jasmani: kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan, sumber : buku pjok kelas IV
- **Alat atau bahan pembelajaran**

  Kun, pluit, stopcwatcha

C. Materi Pembelajaran

- ***Memong – Meongan***

  Permainan tradisional *mameong-meongan* merupakan jenis permainan yang didalam pelaksanaanya di samping memang untuk hiburan, dan juga membutuhkan gerak-gerakan jasmani yang di dalam pelaksanaanya didominir oleh anah-anak usia sekolah dasar (umur 4 – 12 tahun)

Cara bermaian :

1. Dengan dipimpin oleh seorang yang sudah ditunjuk, maka peserta memasuki dengan membentuk barisan satu bersyaf sambil menyayikan lagu-lagu tertentu untuk memeriahkan suasana,
2. Sesudah barisan berbentuk lingkaran maka dengan satu aba-aba maka semua peserta berhenti dan menghadap ke tengah dimana pemimpin yang di tunjuk berada,
3. Sesudah diadakan undian bagi yang *meong* dan *bikul* (*meong kucing*) (*Bikul tikus*) maka begitu aba-aba dimulai, maka si *meong* mulai berlari mengejar si *bikul* dengan diiringi nyayian seperti yang sudah di sepakati, maka mulailah permain kejar-kejaran ini, yang memang membutuhkan stamina yang prima bagi *meong* dan bikul ini,
4. Peserta dengan bergandengan tangan lebih memberikan keleluasaan kepada si *bikul* dan mengadakan hambatan kepada si *meong*.

- **Kelincahan (Lari *Zig-zag*)**

lari berkelok dilakukan dengan berlari cepat melewati rintangan zig-zag gerakan harus di lakukan dengan lentur dan cepat mengubah gerakan (berkelok) tetapi tatap dalam keaadan seimbang (tidak jatuh saat berlari) saat berlari lakukan tumpuan dengan tepat pada saat menubah arah dan selalu utamakan keselamatan saat bergerak.

Pelaksanaan

1. (Posisi badan) Berdirilah dengan posisi tegak.
2. (Pertahanan kaki) Ketika melakukan *lari zig-zag*, pertahanan kaki sangat diperlukan untuk menahan tubuh agar tidak terlalu jauh jarak lari menyamping ketika melewati tiang atau cone.
3. (melewati cone) Lakukanlah lari dengan gerakan berbelok-belok ke arah kanan dan kiri sesuai arah yang sudah ditentukan. Sebagai rintangan, bisa menggunakan alat bantu berupa cone atau tiang bendera.

4. (kordinasi gerak tubuh) Saat melakukan *lari zig-zag*, koordinasi gerak tubuh harus baik.
5. (Posisi tangan) Letakkanlah kedua tangan di samping badan dan lurus ke depan.
6. (Pandanagn mata) Saat melakukan *lari zig-zag*, pandanga mata lurus ke depan. Ikuti pola papan atau cone agar tidak menjatuhkannya. Fokuskan pandangan setiap tiang atau cone yang ada di depan mata.

- **Keseimbangan (*Balance Test*)**

  Secara garis besar keseimbangan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengontrol pusat massa tubuh atau pusat gravitasi terhadap titik atau bidang tumpu, maupun kemampuan untuk berdiri tegak

  Penjelasan:

1. Badan berdiri tegak
2. Pandangan lurus ke depan
3. Angkat kaki kanan di bawa ke belakang depan
4. Kedua tangan di rentangkan.
5. Tahan beberapa saat
6. Lakukan gerakan ini dengan kaki yang lain.

- **Kecepatan (Lari cepat 30 meter)**

  Kecepatan terbagi menjadi beberapa jenis sesuai dengan bentuk gerakan yang di lakukan, seperti kecepatan dengan gerakan yang sama (lari), gerakan yang berubah-ubah (lari bolak-balik), dan kecepatan untuk memulai suatu gerakan (kecepatan beraksi)

  Penjelasan:

  Start dalam sprint terbagi 3

a. start pendek,
b. start menengah,
c. start panjang.
d. Perbedaan ketiganya terletak pada penempatan lutut kaki belakang. Setiap pelari diperbolehkan memilih teknik ini. (teknik lari) 1. Gerakan kaki. Ambil langkah lebar dan lari secepat mungkin. Kaki belakang saat menolak tanah seakan tertendang ke depan secara cepat. Lutut ditekuk wajar, dan saat mendaratkan kaki yang dipakai adalah ujung telapak kaki pada posisi lutut agak ditekuk. 2. Ayunan tangan. Lengan diayunkan ke depan sampai batas hidung. Siku ditekuk sampai membentuk sudut kurang lebih 90 derajat. 3. Siap badan. Sikap badan mesti rileks dan condong ke depan. Posisi kepala segaris punggung dan lurus ke depan.

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran Kegiatan

- **Pendahuluan (10 menit)**
- Guru membariska peserta didik, Guru menanyakan kesehatan siswa. Guru membuka pembelajaraan dengan berdoa serta melakukan absensi kepada peserta didik Guru membuka pembelajaran dan menyampaikan tujuan

pembelajaran yang ingin di capai Guru memberikan motivasi kepada peserta didik Guru menyampaikan alur pembelajaran kepada peserta didik Guru membagi siswa secara heterogen kedalam kelompok-kelompok asal yang telah ditentukan (5 – 6 orang)

- **Kegiatan Inti (80 menit)**
- Guru menyampaikan pembelajaran dengen penerapan permainan tradisional *mameong-meongan*, Dengan materi kebugaran jasmani.
- Guru memperagakan/menginstruksikan cara bermain permainan tradisonal *mameong – meongan* kepada peserta didik.
- Guru memberikan pemanasan statis dan dinamis kepada peserta didik.
- Peserta didik bermaina permainan tradisional *mameong-meongan* selama (40 menit) untuk meregangkan otot kaki dan saling bermain.
- Setelah selasai bermaian, selanjutya peserta didik di kumpulkan seperti kelompok sebelumnya.
- Lalu guru menjelaskan materi selanjutya yaitu materi kebugaran jasmani (*lari zig-zag, Balance test*, lari cepat 30 meter) dan guru menjelaskan tahapan materi yang akan di sajikan, selama (5 menit)
- Guru memberikan kebebaskan selama (15 menit) kepada stiap kelompok untuk melakukan gerakan *lari zig-zag, balance test* dan lari cepat 30 meter secara berurutan.
- Setelah selesai melakukan kegiatan, peserta didik di kumpulkan, untuk di berikan motivasi dan masukan-masukan yang kurang dalam melakukan pemebelajaran materi kebugaran jasmani.

E. Kegiatan Penutup (10menit)

- Untuk kegiatan yang terakhir penutup, guru menginstrusikan pererta didik melakukan pendinginan, kemudian memberikan tanya jawab tentang materi kebugaran jasmani serta motivasi kepada peserta didik agar semangat lagi melakukan pembelajran selanjutnya, setalah itu guru membariskan perserta didik dan memimpin doa.

F. Penilaian Hasil Pembelajaran

3. Lembar Pengetahuan Aspek (Kognitif)

NO	Pertanyaan	Jawaban	Kriteria penilaian			
			1	2	3	4
1	Deskripsikanlah 4 indikator dalam melakukan teknik awalan lari zig-zag!	Berdiri dengan posisi tegak.				
		Saat melewati cone kordinasi tubuh harus seimbang				
		Posisi tangan di letakan di samping badan dan lurus kedepan				
		Pandangan mata lurus kedepan				
2	Deskripsikanlah 4 indikator dalam melakuakn teknik akhiran lari zig-zag!	Pandangan mata tetap kedepan				
		Posisi tangan di letakan di samping badan dan lurus kedepan				
		Posisi badan tetap seimbang				
		Akhiran posisi tubuh dan kaki seimbang				
	Skor Maksimal		**8**			

NO	Pertanyaan	Jawaban	Kriteria penilaian			
			1	2	3	4
1	Deskripsikanlah 4 indikator dalam melakukan teknik dasar Balance Test!	Badan berdiri tegak				
		Pandangan lurus kedepan				
		Angkat kaki kiri atau kanan kemudian di lipat kebelakang				
		Kedua tangan di rentangkan				
	Skor Maksimal		**4**			

NO	Pertanyaan	Jawaban	Kriteria Penilaian			
			1	2	3	4
1	Deskrpsikanlah 3 indikator teknik lari start lari cepat 30 meter!	Start Pendek				
		Start Menenengah				
		Start Panjang				
2	Deskripsikanlah 4 indikator rangkaian teknik lari cepat 30 meter!	Pandangan lurus kedepan				
		Saat berlari siku di tekuk 90 derajat				
		Angkat lutut bagaian depan serta luruskan kaki bagian belakang				
		Tumpuan kaki saat berlalri adalah ujung jari kaki				
	Skor Maksimal		**7**			

Ketrengan Kriteria Penilaian

Skor 4 = jika peserta didik menuliskan 4 jawaban yang benar

Skor 3 = jika peserta didik menuliskan 3 jawaban yang benar

Skor 2 = jika peserta didik menuliskan 2 jawaban yang benar

Skor 1 = jika peserta didik menuliskan 1 jawaban,yang benar

Skor 0 = Jika peserta didik tidak menuliskan jawaban/jawaban salah

Jumlah Skor Keseluruhan = 19

Rumus = $$S = \frac{R}{N} \times 100$$

Keterangan:

S : Nilai yang diharapkan (dicari)

R : Jumlah yang diperoleh siswa

N : Skor maksimal ideal

100 : Bilangan tetap

4. Lembar Keterampilan Aspek (Pisikomotor)

Penilaian Kelincahan Normatif Gerakan *Lari Zig-zag*

Skor	Putra	Kriteria	Putri
5	<15,2 Detik	Sempurna	<17,0 Detik
4	16,1 – 15,2 Detik	Baik Sekali	17,9 – 17,0 Detik
3	18,1 – 18,2 Detik	Baik	21,7 – 18,0 Detik
2	19,3 – 18,2 Detik	Cukup	23,0 – 21,8 Detik
1	>19,3 Detik	Kurang	>23,0 Detik

Penilian Keseimbangan Normatif Gerakan *Balance Tes*

Skor	Putra	Kriteria	Putri
5	>50”	Sempurna	>30”
4	50 – 41”	Baik Sekali	30 – 23”
3	40 – 31”	Baik	22 – 16”
2	30 – 20”	Cukup	15 – 10”
1	<20”	Kurang	<10”

Penilaian lari Cepat (30 meter) Uumur 6 s/d 9 Tahun Kelas IV

Skor	Putra	Kriteria	Putri
5	Sd- 5,5 Detik	Sempurna	Sd- 5,8 Detik
4	5,6 – 6,1 Detik	Baik Sekali	5,9 – 6.6 Detik
3	6,2 – 6,9 Detik	Baik	6,7 – 7,8 Detik
2	7,0 – 8,6 Detik	Cukup	7,9 – 9,2 Detik
1	8,7 - dst	Kurang	9,3 - dst

Keterangan

Jumlah skor maksimal keseluruhan = 15

$$NA = \frac{SHT}{SMI} \times 100$$

NA = Nilai Akhir

SHT = Skor Hasil Tes

SMI = Skor Maksimal Ideal

NI = Nilai Ideal dalam skala

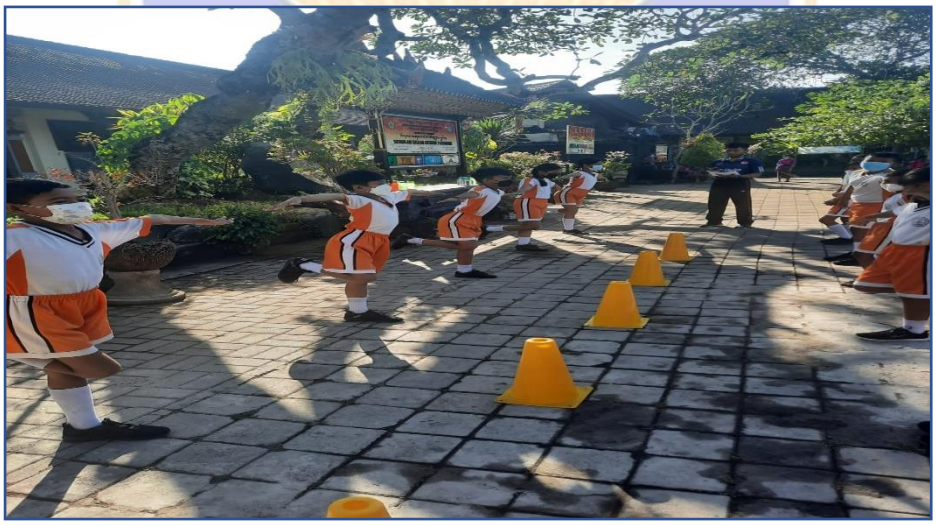
Kepala Sekolah,

Dewa Ayu Tirta,S.Pd
NIP. 19620806 198304 2 01

Foto Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Siklus I dan II

SD NEGERI 2
GUWANG

SD NEGERI 2
GUWANG



SEKOLAH DASAR NEGERI 2 GUWANG