



Universitas Pendidikan Ganesha PASCASARJANA

Program Studi S2 Pendidikan Olahraga

Jalan Udayana Singaraja – Bali 81116, Telp (0362) 32558, Fax. (0362) 32558

PEMBIMBING PROPOSAL TESIS

NO	MAHASIWA / NIM / SEMESTER	USULAN JUDUL MHS YANG SUDAH ACC PA		PEMBIMBING PROPOSAL	Ket
1.	I Putu Herry Widhi Andika 1929121002 III	Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Berbantuan Modul Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Pukulan <i>Drive shoot</i> dan <i>Bowling Cricket</i> PA: (Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or)	I	Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or	Sudah ACC KooProdi
			II	Dr. Made Agus Dharmadi, M.Pd	Sudah ACC KooProdi
2.	I Gusti Putu Yulianingsih 1929121001 III	Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Students Teams Achievement Divison (STAD) dan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Berbantuan Aplikasi <i>Google Classroom</i> Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar PJOK PA: (Dr. I Ketut Iwan Swadesi, M.Or)	I	Dr. H. Wahjoedi	Sudah ACC KooProdi
			II	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, M.Or	Sudah ACC KooProdi
3.	I Gusti Ayu Ketut Suryadani 1929121004 III	Pengaruh Pelatihan Karet dan Pelatihan katrol dalam Meningkatkan Kekuatan Daya Ledak dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tzuki Chudan Atlet Karate PORVROB Jembrana Tahun 2020/2021 PA: (Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes)	I	Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes	Sudah ACC KooProdi
			II	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or	Sudah ACC KooProdi
4.	Ni Luh Putu Lindiana Oktaviyanti Utami 1929121003 III	Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Cabang Atletik PASI Kabupaten Tabanan dengan Metode Konteks, Input, Proses dan Produk PA: (Dr. Suratmin, S.Pd, M.Or)	I	Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes	Sudah ACC KooProdi
			II	Dr. Suratmin, S.Pd, M.Or	Sudah ACC KooProdi

Ketua,

Dr. H. Wahjoedi
NIP. 197001291994031002

Sekretaris,

Dr. I Ketut Iwan Swadesi
NIP. 197305112001121001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon (0362) 32558
Laman www.pasca.undiksha.ac.id

Nomor : 36/UN48.14/PP/2022
Prihal : Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data
Lampiran : Cover Judul, Persetujuan Pb I, II, Dewan Penguji.

Kepada

Yth : Kepala SMP Negeri 1 Melaya
di -
Melaya

Dengan hormat, dalam rangka percepatan penyelesaian Tesis Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, maka dengan ini kami mohon sekiranya:

berkenan memberikan **"ijin melakukan pengambilan data"**. Adapun nama mahasiswa adalah:

Nama : Ni Luh Putu Lindiana Oktaviyanti Utami
NIM : 1929121003
Judul Penelitian : Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe NHT Terhadap Hasil Belajar Budaya Hidup Sehat Ditinjau dari Motivasi Belajar Pada Masa Pandemi Covid-19
Tempat pengambilan data : SMP Negeri 1 Melaya

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan berkenan Bapak, kami ucapkan terima kasih..

Singaraja, 4 Desember 2022

Korprodi,


Dr. H. Wahjoedi
NIP. 197001291994031002

Sekretaris,


Dr. I Ketut Iwan Swadesi, M.Or
NIP. 197305112001121001

Mengetahui
Direktur




Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si
NIP. 196212151988031002

SURAT KETERANGAN

Berdasarkan Surat dari Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Pascasarjana Undiksha Nomor; 1038/UN48.14/PP/2021, Prihal: Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian “Hasil Belajar Pola Hidup Sehat”, mahasiswa;

Nama : Ni Luh Putu Lindiana Oktaviyanti Utami

NIM : 1929121003

Program Studi : Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha

dapat disampaikan bahwa Instrumen untuk penyelesaian tesis mahasiswa yang bersangkutan tersebut di atas telah divalidasi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian Surat Keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 08 Desember 2021

Penguji,



Dr. H. Wahjoedi

NIP. 197001291994031002



SURAT KETERANGAN

Berdasarkan surat permohonan dengan nomor; 1038/UN48.14/PP/2021 Prodi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha, perihal permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian tentang: "Hasil Belajar Pola Hidup Sehat"

Atas nama

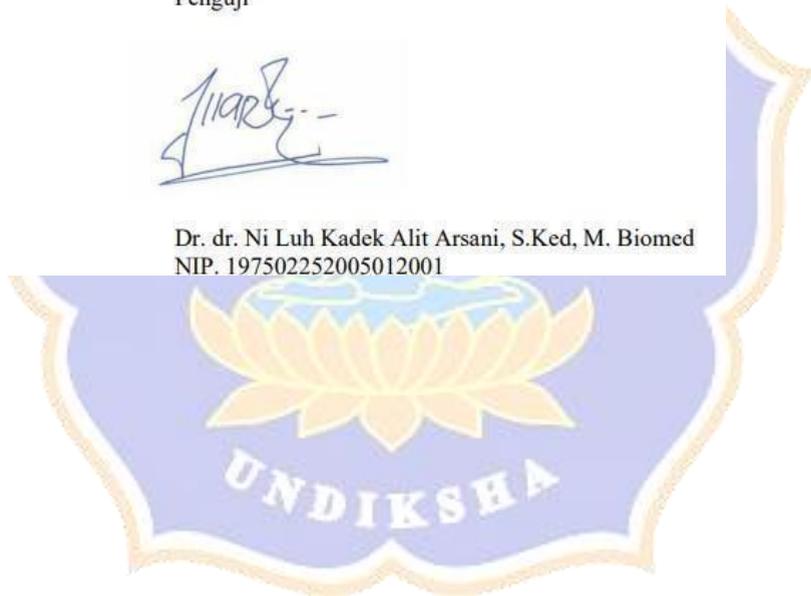
Nama : Ni Luh Putu Lindiana Oktavianti Utami
NIM : 1929121003
Prodi : Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha

Maka dengan ini saya sampaikan, bahwa Uji Instrumen yang dimaksudkan diatas, sudah dilavalidasi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat keterangan ini saya sampaikan supaya dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya, untuk penyelesaian Pra-Proposal dan Tesis mahasiswa yang bersangkutan.

Singaraja, 08 Desember 2021
Penguji



Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked, M. Biomed
NIP. 197502252005012001



SURAT KETERANGAN

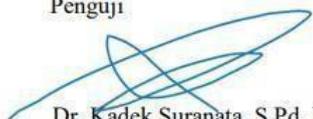
Berdasarkan surat permohonan dengan nomor; 1038/UN48.14/PP/2021 Prodi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha, perihal permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian tentang: "Hasil Belajar Pola Hidup Sehat"

Atas nama

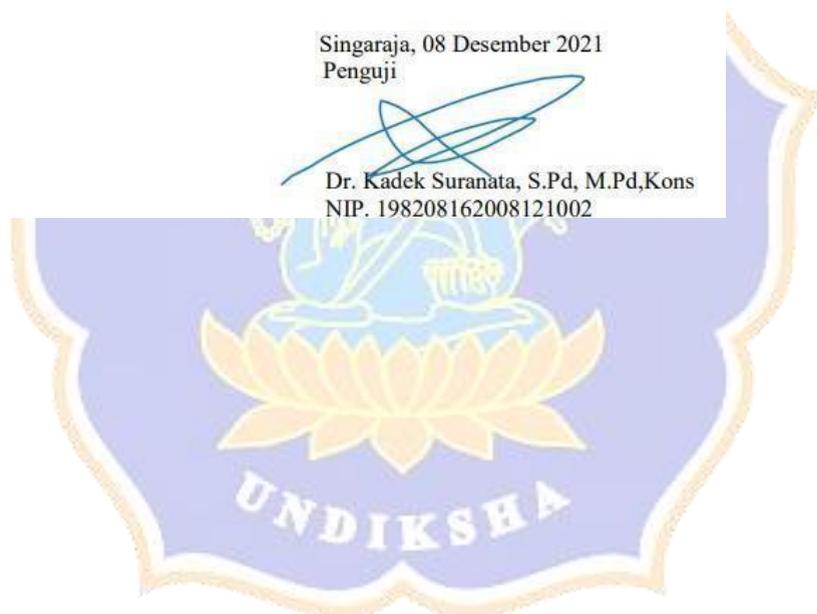
Nama : Ni Luh Putu Lindiana Oktaviyanti Utami
NIM : 1929121003
Prodi : Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha

Maka dengan ini saya sampaikan, bahwa Uji Instrumen yang dimaksudkan diatas, sudah dilavalidasi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat keterangan ini saya sampaikan supaya dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya, untuk penyelesaian Pra-Proposal dan Tesis mahasiswa yang bersangkutan.

Singaraja, 08 Desember 2021
Penguji



Dr. Kadek Suranata, S.Pd, M.Pd,Kons
NIP. 198208162008121002



SURAT KETERANGAN

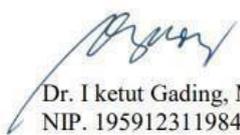
Berdasarkan surat permohonan dengan nomor; 1038/UN48.14/PP/2021 Prodi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha, perihal permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian tentang: “Hasil Belajar Pola Hidup Sehat”

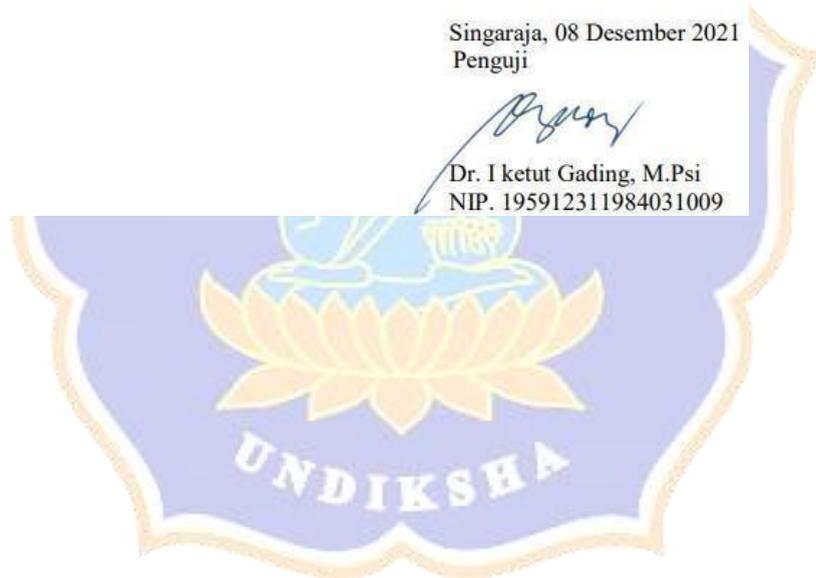
Atas nama

Nama : Ni Luh Putu Lindiana Oktavianti Utami
NIM : 1929121003
Prodi : Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha

Maka dengan ini saya sampaikan, bahwa Uji Instrumen yang dimaksudkan diatas, sudah dilavalidasi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat keterangan ini saya sampaikan supaya dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya, untuk penyelesaian Pra-Proposal dan Tesis mahasiswa yang bersangkutan.

Singaraja, 08 Desember 2021
Penguji


Dr. I ketut Gading, M.Psi
NIP. 195912311984031009







PEMERINTAH KABUPATEN JEMBRANA
DINAS PENDIDIKAN KEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SATUAN PENDIDIKAN FORMAL SMP NEGERI 1 MELAYA

Alamat :Jalan Jaya Sakti, No.20 X, Kec. Melaya, Kab. Jember, Kode Pos.82252. Telp. (0365) 1790772

E-mail : smpnegeri1melaya@gmail.com Website:smpn1melaya.sch.id



SURAT KETERANGAN
NOMOR:0191/800/SMP.1/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala SMP Negeri 1 Melaya, Kecamatan Melaya, kabupaten Jember :

Nama : I Wayan Timpuh, S.Pd.,M.Pd
NIP 19630415 198911 1 004
Pangkat/ Gol : Pembina Tk I/ IV b
Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Melaya

Memberikan Ijin Kepada :

Nama : Ni Luh Putu Indiana Oktaviyanti Utami
NIM 1929121003
Prodi : Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha

Untuk pengambilan Data di SMP Negeri 1 Melaya dari tanggal 23 Juli s.d 06 September 2021.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Melaya, 23 Juli 2021
Kepala SMP Negeri 1 Melaya

I Wayan Timpuh, S.Pd.,M.Pd
NIP. 19630415 198911 1 004



PEMERINTAH KABUPATEN JEMBRANA
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SATUAN PENDIDIKAN FORMAL SMP NEGERI 1 MELAYA

Alamat :Jalan Jaya Sakti, No.20 X, Kec. Melaya, Kab. Jembrana, Kode Pos.82252. Telp. (0365) 1790772

E-mail : smpnegeri1melaya@gmail.com Website:smpn1melaya.sch.id



SURAT KETERANGAN
NOMOR:0192/800/SMP.1/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala SMP Negeri 1 Melaya, Kecamatan Melaya, kabupaten Jembrana :

Nama : I Wayan Timpuh, S.Pd.,M.Pd
NIP 19630415 198911 1 004
Pangkat/ Gol : Pembina Tk I/ IV b
Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Melaya

Menerangkan Bahwa:

Nama : Ni Luh Putu Indiana Oktaviyanti Utami
NIM 1929121003
Prodi : Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha

Memang benar yang bersangkutan diatas telah melaksanakan Pengambilan Data di SMP Negeri 1 Melaya tahun Pelajaran 2021/2022.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Melaya, 23 Juli 2021
Kepala SMP Negeri 1 Melaya



I Wayan Timpuh, S.Pd.,M.Pd
NIP. 19630415 198911 1 004

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 1 Melaya
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas/Semester : VIII / Genap
Materi Pokok : Pola makan sehat, Bergizi, dan Seimbang
Alokasi Waktu : 3 X 40 Menit (1xpertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan motivasinya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	3.10.1 Menjelaskan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	4.10.1 Memaparkan cara mengolah konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa mampu menjelaskan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
2. Siswa mampu memaparkan cara mengolah konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang
2. Materi lengkap dapat dilihat pada Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, hal.373-396, Jakarta;Kemdikbud RI, 2016

E. METODE PEMBELAJARAN

1. Metode : pembelajaran Konvensional (ceramah)

F. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Media

Gambar

2. Alat dan bahan

Ruang kelas

Poster

Buku guru dan Buku siswa

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

a. Pendahuluan (15 menit)

- 1) Peserta didik dibariskan, berdoa dan presensi
- 2) Peserta didik dijelaskan tentang tujuan pembelajaran
- 3) Peserta didik diberikan motivasi singkat agar dapat lebih percaya diri dalam proses pembelajaran
- 4) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat dengan menanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum
- 5) Peserta didik merespon pertanyaan Guru tentang materi sebelumnya dan menjelaskan gambaran singkat tentang materi yang akan diajarkan

b. Kegiatan inti (90 menit)

1. *Menyajikan informasi*

- a) Melalui media gambar, peserta didik mengamati jenis jenis makanan sehat, bergizi dan seimbang
- b) Guru menjelaskan secara rinci tentang pembelajaran hari ini dan siswa diharapkan memahami dengan penjelasan yang diberikan oleh guru

2. *Mengecek pemahaman siswa dengan cara memberikan umpan balik*

- a) Dengan proses pengamatan yang telah dilakukan dan diharapkan peserta didik mengajukan pertanyaan terkait gambar yang diamati
- b) Guru memberikan beberapa pertanyaan yang terkait dengan materi sehingga guru mengetahui pemahaman peserta didik tentang materi tersebut

3. *Memberikan kesempatan berlatih*

- a) Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk bertanya tentang

hal yang belum dipahami

- b) Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk mendiskusikan tentang materi pembelajaran dengan teman sebangkunya

A. Hubungan antara makanan dan kesehatan

1. Guna Makanan

Tubuh manusia dapat tumbuh karena adanya zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu, untuk dapat melangsungkan hidupnya, manusia mutlak memerlukan makanan. Zat yang diperlukan oleh tubuh dan berasal dari makanan itu disebut zat makanan atau zat gizi. Enam macam zat gizi makanan antara lain berikut ini: hidrat arang atau karbohidrat, lemak, protein, mineral dan garam-garam, vitamin-vitamin, dan air. Tubuh memperoleh zat gizi dalam bentuk makanan, baik yang berasal dari tumbuh-tumbuhan maupun dari hewan. Kebutuhan tubuh akan zat gizi tidak dapat dipenuhi hanya dengan satu atau dua macam bahan makanan saja, karena pada umumnya tidak ada satu bahan makananpun yang mengandung zat gizi secara lengkap. Tiap-tiap bahan makanan mengandung zat gizi yang berlainan, baik dalam jumlah maupun macamnya. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi, kita harus makan berbagai macam bahan makanan setiap hari. Dalam hal ini, variasi makanan sangat memegang peranan penting. Makin beraneka ragam bahan makanan yang dimakan, makin sehat pula tubuh kita. Selain enam macam zat gizi tersebut, manusia memerlukan pula oksigen (zat asam). Zat ini diperoleh pada waktu bernapas. Dilihat dari sudut ilmu gizi, makanan mempunyai tiga kegunaan, antara lain sebagai berikut:

a. Membangun dan memelihara tubuh

Pertumbuhan manusia terjadi sejak dalam kandungan sampai dengan masa remaja. Pada saat itu terjadi pembentukan sel-sel baru secara besar-besaran, pada usia di bawah lima tahun. Pada saat inilah terjadi pertumbuhan yang paling cepat. Pembentukan sel-sel baru tersebut diperlukan untuk membangun bagian-bagian tubuh, misalnya: otot, tulang, darah, otak, dan organ-organ tubuh lainnya. Selain untuk

pertumbuhan, pembentukan sel-sel baru diperlukan pula untuk mengganti bagian-bagian tubuh yang rusak atau hilang. Agar tubuh tetap sehat, tubuh harus dipelihara. Misalnya, bila kehilangan darah akibat luka, kuku dan rambut yang aus, sel-sel tubuh yang rusak karena sakit, perlu segera diperbaiki atau disembuhkan. Untuk perbaikan atau penyempurnaan tersebut, tubuh memerlukan zat gizi, terutama zat pembangun yang terdiri dari protein, mineral dan air. Selain pada masa pertumbuhan, pembentukan sel-sel baru terjadi pula pada waktu berolahraga. Pembentukan sel-sel baru diperlukan untuk membentuk jaringan-jaringan otot.

b. Memberi tenaga kepada tubuh

Manusia hidup harus dapat bergerak. Gerakan dapat berupa gerakan yang nyata seperti berjalan mengangkat benda, makan, minum dan lainnya. Gerakan yang nyata ini disebut pula gerakan sadar. Selain gerakan sadar, ada pula gerakan-gerakan yang tidak nyata, akan tetapi harus dilakukan secara terus-menerus, walaupun dalam keadaan tidak sadar, misalnya pada waktu tidur. Gerakan-gerakan tidak sadar, antara lain : gerakan jantung untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh, gerakan paru-paru untuk bernapas, dan gerakan usus untuk mencernakan makanan. Untuk gerakan-gerakan tersebut diperlukan tenaga atau panas, baik untuk gerakan sadar maupun tidak sadar. Manusia yang normal memerlukan panas untuk mengatur suhu tubuh. Suhu tubuh lebih kurang 36° . Apabila suhu disekitar menjadi lebih rendah, maka tubuh harus dapat membuat sejumlah panas untuk menggantikan panas tubuh yang hilang karena dilepaskan ke sekeliling kita. Panas atau tenaga yang diperlukan oleh tubuh dapat dihitung dan dinyatakan dalam satuan kalori.

c. Mengatur proses faali tubuh

Agar tubuh dapat berfungsi dengan baik, berbagai fungsi faali dalam tubuh harus diatur dan dikoordinasikan. Misalnya, proses pengaturan suhu tubuh agar tetap normal, proses pembekuan darah bila terjadi

pendarahan, mengatur keseimbangan asam dan basa dalam tubuh, pembentukan zat pelindung guna menjaga tubuh dari serangan penyakit atau zat yang membahayakan. Zat gizi yang diperlukan untuk mengatur proses-proses faali tersebut disebut zat pelindung, yaitu protein, mineral, vitamin, dan air.

2. Pengaruh gizi terhadap kesehatan

Manusia sehat memiliki tubuh yang dapat berfungsi dengan baik, dan dalam jaringan-jaringan tubuhnya tersimpan cadangan zat gizi yang cukup untuk mempertahankan kesehatannya. Cadangan zat gizi akan dipergunakan apabila kebutuhan tubuh akan zat gizi sehari-hari tidak terpenuhi. Sebaiknya, bila konsumsi zat gizi berlebihan maka kelebihan tersebut akan ditimbun dalam jaringan-jaringan tubuh dalam batas-batas tertentu. Apabila jaringan-jaringan tubuh telah terlalu jenuh akan zat gizi, maka kelebihan zat gizi tersebut tidak dapat lagi ditampung dan akan mengganggu proses dalam tubuh. Kekurangan maupun kelebihan zat gizi akan dapat menyebabkan kelainan-kelainan. Keadaan semacam ini disebut gizi salah, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih. Sedangkan gizi baik terletak di antara keduanya.

- a. Perubahan-perubahan dalam tubuh akibat gizi salah
 1. Pengurangan cadangan
 2. Perubahan-perubahan biokimiawi
 3. Perubahan-perubahan fungsi
 4. Perubahan-perubahan anatomi
- b. Pengaruh gizi terhadap daya kerja, daya tahan, pertumbuhan jasmani dan mental
 1. Pengaruh terhadap daya kerja
 2. Pengaruh terhadap daya tahan
 3. Pengaruh terhadap pertumbuhan jasmani dan mental

B. Pengetahuan tentang makanan sehat

1. Arti makanan sehat

Kekurangan maupun kelebihan zat gizi dapat berakibat negatif terhadap kesehatan tubuh. Keadaan yang sempurna akan diperoleh apabila tubuh mendapat semua zat gizi dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan, dan dalam perbandingan yang seimbang. Oleh sebab itu, makanan sehat sering disebut makanan seimbang. Artinya, di dalam menu atau susunan hidangan sehari-hari mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang memenuhi kebutuhan, dan tiap-tiap zat gizi dalam perbandingan yang sesuai atau seimbang satu dengan yang lainnya. Di samping hal-hal yang menyangkut mutu gizi, makanan sehat harus pula bebas dari kuman-kuman atau zat yang dapat menyebabkan penyakit. Oleh sebab itu, makanan sehat, selain mutu gizi, faktor kebersihan makanan perlu pula mendapat perhatian.

2. Guna Zat Gizi

Sesuai dengan fungsinya, zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga, antara lain sebagai berikut.

- Zat tenaga : hidrat arang, lemak, dan protein.
- Zat pembangun : protein, mineral, dan protein.
- Zat pengatur : vitamin, mineral, protein, dan air.

Dari penggolongan tersebut dapat dilihat bahwa beberapa zat gizi mempunyai fungsi lebih dari satu. Misalnya, protein dapat berfungsi sebagai zatpembangun, zat tenaga maupun zat pengatur. Demikian pula dengan mineral dan air dapat berfungsi sebagai zat pembangun maupun zat pengatur.

a. Hidrat arang

Hidrat arang atau karbohidrat disebut juga zat pati atau zat tepung atau zat gula. Susunan hidrat arang terdiri dari unsur Karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Hidrat arang dalam tubuh akan dibakar dan menghasilkantenaga dan panas. Satu gram hidrat arang akan menghasilkan empat kalori.

b. Lemak

Molekul lemak terdiri dari unsur-unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O). Fungsi utama lemak ialah memberi tenaga kepada tubuh. Satu gram lemak yang dibakar dalam tubuh akan menghasilkan 9 kalori. Selain fungsinya sebagai sumber tenaga, lemak juga merupakan bahan pelarut dari beberapa vitamin, yaitu vitamin A, D, E, dan K. Pencernaan lemak di dalam tubuh memerlukan waktu yang lebih lama. Oleh karena itu, lemak akan tinggal lebih lama di dalam lambung. Oleh sebab itulah bila makan makanan yang mengandung lemak banyak akan memberi rasa kenyang yang lebih lama. Selain itu, lemak memberi rasa gurih pada makanan.

c. Protein

Protein berasal dari bahasa Yunani yang berarti menempati tempat pertama. Protein sering pula disebut zat putih telur. Kata ini berasal dari bahasa Belanda "Eiwit" yang berarti putih telur. Untuk pertama kali protein memang ditemukan dalam putih telur. Namun kemudian terbukti bahwa protein tidak hanya terdapat dalam putih telur, sehingga istilah putih telur sebenarnya tidak tepat lagi. Selain berfungsi sebagai zat pembangun, protein juga berfungsi sebagai zat pengatur dan zat tenaga.

d. Zat mineral

Meskipun mineral hanya dibutuhkan dalam jumlah kecil tetapi zat ini mempunyai peranan penting dalam berbagai proses tubuh, yaitu sebagai zat pembangun dan zat pengatur.

e. Vitamin

Vitamin ialah zat organik yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit, namun penting untuk mempertahankan kesehatan tubuh. Fungsi utama vitamin ialah mengatur proses metabolisme protein, lemak, dan hidrat arang. Vitamin A dan D apabila dikonsumsi berlebihan akan berakibat buruk. Beberapa hal yang menyebabkan timbulnya kekurangan vitamin antara lain sebagai berikut.

- 1) Kurang memakan bahan makanan yang mengandung vitamin.
- 2) Tubuh kekurangan zat tertentu, sehingga penyerapan vitamin dalam tubuh terganggu, sebagai contoh :

- (a) Untuk penyerapan vitamin K diperlukan garam-garam empedu.
- (b) Untuk penyerapan vitamin A dan D diperlukan zat lemak yang cukup.
- 3) Akibat penyakit-penyakit saluran pencernaan, misalnya penyakit disentri atau typhus, penyerapan zat tertentu dalam tubuh mengalami gangguan.
- 4) Adanya zat tertentu dalam bahan makanan atau dalam obat yang akan mengganggu penyerapan vitamin tertentu.
- 5) Dalam tubuh terjadi interaksi dari beberapa vitamin. Kekurangan salah satu vitamin akan menyebabkan terganggunya fungsi vitamin lain.

Menurut sifatnya, vitamin dapat digolongkan menjadi dua, yaitu vitamin yang larut dalam lemak (vitamin A, D, E, dan K) dan vitamin yang larut dalam air (vitamin B dan C).

f. Air

Kebutuhan tubuh akan air dapat dikatakan nomor dua setelah oksigen. Orang dapat hidup tanpa makan untuk beberapa minggu. Tetapi tanpa air, orang hanya dapat bertahan untuk beberapa hari. Kehilangan 10% dari cairan tubuh akan sangat membahayakan. Kematian yang terjadi bila kehilangan cairan tubuh mencapai 20%. Tubuh sebagaimana besar terdiri dari air. Pada bayi jumlah cairan tubuh mencapai lebih kurang 20% dari berat badan, sedangkan pada orang dewasa lebih kurang 65%. Air terdapat disemua jaringan di dalam tubuh dengan kadar yang sangat berbeda-beda. Dalam gizi misalnya, jumlah cairan lebih kurang hanya 5%, dalam lemak atau tulang kira-kira 25%, sedangkan dalam jaringan otot dapat mencapai 80%. Air di dalam tubuh, selain berfungsi sebagai zat pembangun, berfungsi pula sebagai zat pengatur. Sebagai zat pengatur, air berperan antara lain sebagai pelarut hasil-hasil pencernaan, sehingga zat yang diperlukan tubuh dapat diserap melalui dinding usus. Tubuh memperoleh air dari tiga sumber, yaitu dari minuman, dari air yang terkandung dalam bahan-bahan makanan dan dari air yang terbentuk dalam jaringan sebagai hasil pembakaran zat makanan sumber tenaga.

c. Kegiatan penutup (15 menit)

- 1) Sambil istirahat, peserta didik diberi refleksi dan evaluasi tentang hasil pembelajaran
- 2) Peserta didik dipersiapkan untuk berdoa dan menutup pembelajaran

H. PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

A. Pengetahuan

- B. Teknik penilaian : tes tulis
 C. Bentuk instrument : pilihan ganda
 D. Kisi-kisi :

No	Indicator	Jumlah butir soal	Nomor butir soal
1	Menjelaskan hubungan antara makanan dan kesehatan	1	1
2	Menjelaskan pengetahuan tentang makanan sehat	1	2

a. Keterampilan

- 1) Teknik penilaian : observasi
- 2) Bentuk instrument : lembar observasi
- 3) Kisi-kisi :

No	Indicator	Nomor butir
1	Memaparkan hubungan antara makanan dan kesehatan	1
2	Memaparkan pengetahuan tentang makanan sehat	2

a. Pembelajaran remedial

Dengan pemanfaatan tutor sebaya melalui belajar kelompok untuk menjawab pertanyaan yang diberikan guru tentang hal-hal yang berkaitan dengan pola hidup sehat, bergizi dan seimbang.

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 1 Melaya

Guru,
Mata Pelajaran PJOK

I Wayan Timpuh, S.Pd
NIP . 19630415 198911 1 004

Drs. I Putu Budiarsana
NIP. -



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 1 Melaya
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas/Semester : VIII / Genap
Materi Pokok : Pola makan sehat, Bergizi, dan Seimbang
Alokasi Waktu : 3 X 40 Menit (1xpertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan motivasinya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	3.10.1 Menjelaskan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	4.10.1 Memaparkan cara mengolah konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa mampu menjelaskan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
2. Siswa mampu memaparkan cara mengolah konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang
2. Materi lengkap dapat dilihat pada Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, hal.373-396, Jakarta;Kemdikbud RI, 2016

E. METODE PEMBELAJARAN

1. Metode : pembelajaran saintific
2. Model Pembelajaran : kooperatif NHT

F. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Media
 - Gambar
2. Alat dan bahan
 - Ruang kelas
 - Poster
 - Buku guru dan Buku siswa

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

- a. Pendahuluan (15 menit)
 - 1) Peserta didik dibariskan, berdoa dan presensi
 - 2) Peserta didik dijelaskan tentang tujuan pembelajaran
 - 3) Peserta didik diberikan motivasi singkat agar dapat lebih percaya diri dalam proses pembelajaran
 - 4) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat dengan menanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum
 - 5) Peserta didik merespon pertanyaan Guru tentang materi sebelumnya dan menjelaskan gambaran singkat tentang materi yang akan diajarkan
- b. Kegiatan inti (90 menit)
 1. *Mendemonstrasikan keterampilan/pengetahuan yang benar*
 - a) Melalui media gambar, peserta didik mengamati jenis jenis makanan sehat, bergizi dan seimbang
 - b) Guru menjelaskan secara rinci tentang pembelajaran hari ini dan siswa diharapkan memahami dengan penjelasan yang diberikan oleh guru
 2. *Mengecek pemahaman siswa dengan cara memberikan umpan balik*
 - a) Dengan proses pengamatan yang telah dilakukan dan diharapkan peserta didik mengajukan pertanyaan terkait gambar yang diamati
 - b) Guru memberikan beberapa pertanyaan yang terkait dengan materi sehingga guru mengetahui pemahaman peserta didik tentang materi tersebut
 3. *Memberikan kesempatan berlatih*
 - a) Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk bertanya tentang

hal yang belum dipahami

- b) Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk mendiskusikan tentang materi pembelajaran dengan teman sebangkunya

A. Hubungan antara makanan dan kesehatan

1. Guna Makanan

Tubuh manusia dapat tumbuh karena adanya zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu, untuk dapat melangsungkan hidupnya, manusia mutlak memerlukan makanan. Zat yang diperlukan oleh tubuh dan berasal dari makanan itu disebut zat makanan atau zat gizi. Enam macam zat gizi makanan antara lain berikut ini: hidrat arang atau karbohidrat, lemak, protein, mineral dan garam-garam, vitamin-vitamin, dan air. Tubuh memperoleh zat gizi dalam bentuk makanan, baik yang berasal dari tumbuh-tumbuhan maupun dari hewan. Kebutuhan tubuh akan zat gizi tidak dapat dipenuhi hanya dengan satu atau dua macam bahan makanan saja, karena pada umumnya tidak ada satu bahan makananpun yang mengandung zat gizi secara lengkap. Tiap-tiap bahan makanan mengandung zat gizi yang berlainan, baik dalam jumlah maupun macamnya. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi, kita harus makan berbagai macam bahan makanan setiap hari. Dalam hal ini, variasi makanan sangat memegang peranan penting. Makin beraneka ragam bahan makanan yang dimakan, makin sehat pula tubuh kita. Selain enam macam zat gizi tersebut, manusia memerlukan pula oksigen (zat asam). Zat ini diperoleh pada waktu bernapas. Dilihat dari sudut ilmu gizi, makanan mempunyai tiga kegunaan, antara lain sebagai berikut:

a. Membangun dan memelihara tubuh

Pertumbuhan manusia terjadi sejak dalam kandungan sampai dengan masa remaja. Pada saat itu terjadi pembentukan sel-sel baru secara besar-besaran, pada usia di bawah lima tahun. Pada saat inilah terjadi pertumbuhan yang paling cepat. Pembentukan sel-sel baru tersebut diperlukan untuk membangun bagian-bagian tubuh, misalnya: otot, tulang, darah, otak, dan organ-organ tubuh lainnya. Selain untuk

pertumbuhan, pembentukan sel-sel baru diperlukan pula untuk mengganti bagian-bagian tubuh yang rusak atau hilang. Agar tubuh tetap sehat, tubuh harus dipelihara. Misalnya, bila kehilangan darah akibat luka, kuku dan rambut yang aus, sel-sel tubuh yang rusak karena sakit, perlu segera diperbaiki atau disembuhkan. Untuk perbaikan atau penyempurnaan tersebut, tubuh memerlukan zat gizi, terutama zat pembangun yang terdiri dari protein, mineral dan air. Selain pada masa pertumbuhan, pembentukan sel-sel baru terjadi pula pada waktu berolahraga. Pembentukan sel-sel baru diperlukan untuk membentuk jaringan-jaringan otot.

b. Memberi tenaga kepada tubuh

Manusia hidup harus dapat bergerak. Gerakan dapat berupa gerakan yang nyata seperti berjalan mengangkat benda, makan, minum dan lainnya. Gerakan yang nyata ini disebut pula gerakan sadar. Selain gerakan sadar, ada pula gerakan-gerakan yang tidak nyata, akan tetapi harus dilakukan secara terus-menerus, walaupun dalam keadaan tidak sadar, misalnya pada waktu tidur. Gerakan-gerakan tidak sadar, antara lain : gerakan jantung untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh, gerakan paru-paru untuk bernapas, dan gerakan usus untuk mencernakan makanan. Untuk gerakan-gerakan tersebut diperlukan tenaga atau panas, baik untuk gerakan sadar maupun tidak sadar. Manusia yang normal memerlukan panas untuk mengatur suhu tubuh. Suhu tubuh lebih kurang 36° . Apabila suhu disekitar menjadi lebih rendah, maka tubuh harus dapat membuat sejumlah panas untuk menggantikan panas tubuh yang hilang karena dilepaskan ke sekeliling kita. Panas atau tenaga yang diperlukan oleh tubuh dapat dihitung dan dinyatakan dalam satuan kalori.

c. Mengatur proses faali tubuh

Agar tubuh dapat berfungsi dengan baik, berbagai fungsi faali dalam tubuh harus diatur dan dikoordinasikan. Misalnya, proses pengaturan suhu tubuh agar tetap normal, proses pembekuan darah bila terjadi

pendarahan, mengatur keseimbangan asam dan basa dalam tubuh, pembentukan zat pelindung guna menjaga tubuh dari serangan penyakit atau zat yang membahayakan. Zat gizi yang diperlukan untuk mengatur proses-proses faali tersebut disebut zat pelindung, yaitu protein, mineral, vitamin, dan air.

2. Pengaruh gizi terhadap kesehatan

Manusia sehat memiliki tubuh yang dapat berfungsi dengan baik, dan dalam jaringan-jaringan tubuhnya tersimpan cadangan zat gizi yang cukup untuk mempertahankan kesehatannya. Cadangan zat gizi akan dipergunakan apabila kebutuhan tubuh akan zat gizi sehari-hari tidak terpenuhi. Sebaiknya, bila konsumsi zat gizi berlebihan maka kelebihan tersebut akan ditimbun dalam jaringan-jaringan tubuh dalam batas-batas tertentu. Apabila jaringan-jaringan tubuh telah terlalu jenuh akan zat gizi, maka kelebihan zat gizi tersebut tidak dapat lagi ditampung dan akan mengganggu proses dalam tubuh. Kekurangan maupun kelebihan zat gizi akan dapat menyebabkan kelainan-kelainan. Keadaan semacam ini disebut gizi salah, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih. Sedangkan gizi baik terletak di antara keduanya.

- a. Perubahan-perubahan dalam tubuh akibat gizi salah
 1. Pengurangan cadangan
 2. Perubahan-perubahan biokimiawi
 3. Perubahan-perubahan fungsi
 4. Perubahan-perubahan anatomi
- b. Pengaruh gizi terhadap daya kerja, daya tahan, pertumbuhan jasmani dan mental
 1. Pengaruh terhadap daya kerja
 2. Pengaruh terhadap daya tahan
 3. Pengaruh terhadap pertumbuhan jasmani dan mental

B. Pengetahuan tentang makanan sehat

1. Arti makanan sehat

Kekurangan maupun kelebihan zat gizi dapat berakibat negatif terhadap kesehatan tubuh. Keadaan yang sempurna akan diperoleh apabila tubuh mendapat semua zat gizi dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan, dan dalam perbandingan yang seimbang. Oleh sebab itu, makanan sehat sering disebut makanan seimbang. Artinya, di dalam menu atau susunan hidangan sehari-hari mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang memenuhi kebutuhan, dan tiap-tiap zat gizi dalam perbandingan yang sesuai atau seimbang satu dengan yang lainnya. Di samping hal-hal yang menyangkut mutu gizi, makanan sehat harus pula bebas dari kuman-kuman atau zat yang dapat menyebabkan penyakit. Oleh sebab itu, makanan sehat, selain mutu gizi, faktor kebersihan makanan perlu pula mendapat perhatian.

2. Guna Zat Gizi

Sesuai dengan fungsinya, zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga, antara lain sebagai berikut.

- Zat tenaga : hidrat arang, lemak, dan protein.
- Zat pembangun : protein, mineral, dan protein.
- Zat pengatur : vitamin, mineral, protein, dan air.

Dari penggolongan tersebut dapat dilihat bahwa beberapa zat gizi mempunyai fungsi lebih dari satu. Misalnya, protein dapat berfungsi sebagai zatpembangun, zat tenaga maupun zat pengatur. Demikian pula dengan mineral dan air dapat berfungsi sebagai zat pembangun maupun zat pengatur.

a. Hidrat arang

Hidrat arang atau karbohidrat disebut juga zat pati atau zat tepung atau zat gula. Susunan hidrat arang terdiri dari unsur Karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Hidrat arang dalam tubuh akan dibakar dan menghasilkan tenaga dan panas. Satu gram hidrat arang akan menghasilkan empat kalori.

b. Lemak

Molekul lemak terdiri dari unsur-unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O). Fungsi utama lemak ialah memberi tenaga kepada tubuh. Satu gram lemak yang dibakar dalam tubuh akan menghasilkan 9 kalori. Selain fungsinya sebagai sumber tenaga, lemak juga merupakan bahan pelarut dari beberapa vitamin, yaitu vitamin A, D, E, dan K. Pencernaan lemak di dalam tubuh memerlukan waktu yang lebih lama. Oleh karena itu, lemak akan tinggal lebih lama di dalam lambung. Oleh sebab itulah bila makan makanan yang mengandung lemak banyak akan memberi rasa kenyang yang lebih lama. Selain itu, lemak memberi rasa gurih pada makanan.

c. Protein

Protein berasal dari bahasa Yunani yang berarti menempati tempat pertama. Protein sering pula disebut zat putih telur. Kata ini berasal dari bahasa Belanda "Eiwit" yang berarti putih telur. Untuk pertama kali protein memang ditemukan dalam putih telur. Namun kemudian terbukti bahwa protein tidak hanya terdapat dalam putih telur, sehingga istilah putih telur sebenarnya tidak tepat lagi. Selain berfungsi sebagai zat pembangun, protein juga berfungsi sebagai zat pengatur dan zat tenaga.

d. Zat mineral

Meskipun mineral hanya dibutuhkan dalam jumlah kecil tetapi zat ini mempunyai peranan penting dalam berbagai proses tubuh, yaitu sebagai zat pembangun dan zat pengatur.

e. Vitamin

Vitamin ialah zat organik yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit, namun penting untuk mempertahankan kesehatan tubuh. Fungsi utama vitamin ialah mengatur proses metabolisme protein, lemak, dan hidrat arang. Vitamin A dan D apabila dikonsumsi berlebihan akan berakibat buruk. Beberapa hal yang menyebabkan timbulnya kekurangan vitamin antara lain sebagai berikut.

- 1) Kurang memakan bahan makanan yang mengandung vitamin.
- 2) Tubuh kekurangan zat tertentu, sehingga penyerapan vitamin dalam tubuh terganggu, sebagai contoh :

- (a) Untuk penyerapan vitamin K diperlukan garam-garam empedu.
- (b) Untuk penyerapan vitamin A dan D diperlukan zat lemak yang cukup.
- 3) Akibat penyakit-penyakit saluran pencernaan, misalnya penyakit disentri atau typhus, penyerapan zat tertentu dalam tubuh mengalami gangguan.
- 4) Adanya zat tertentu dalam bahan makanan atau dalam obat yang akan mengganggu penyerapan vitamin tertentu.
- 5) Dalam tubuh terjadi interaksi dari beberapa vitamin. Kekurangan salah satu vitamin akan menyebabkan terganggunya fungsi vitamin lain.

Menurut sifatnya, vitamin dapat digolongkan menjadi dua, yaitu vitamin yang larut dalam lemak (vitamin A, D, E, dan K) dan vitamin yang larut dalam air (vitamin B dan C).

f. Air

Kebutuhan tubuh akan air dapat dikatakan nomor dua setelah oksigen. Orang dapat hidup tanpa makan untuk beberapa minggu. Tetapi tanpa air, orang hanya dapat bertahan untuk beberapa hari. Kehilangan 10% dari cairan tubuh akan sangat membahayakan. Kematian yang terjadi bila kehilangan cairan tubuh mencapai 20%. Tubuh sebagean besar terdiri dari air. Pada bayi jumlah cairan tubuh mencapai lebih kurang 20% dari berat badan, sedangkan pada orang dewasa lebih kurang 65%. Air terdapat disemua jaringan di dalam tubuh dengan kadar yang sangat berbeda-beda. Dalam gizi misalnya, jumlah cairan lebih kurang hanya 5%, dalam lemak atau tulang kira-kira 25%, sedang dalam jaringan otot dapat mencapai 80%. Air di dalam tubuh, selain berfungsi sebagai zat pembangun, berfungsi pula sebagai zat pengatur. Sebagai zat pengatur, air berperan antara lain sebagai pelarut hasil-hasil pencernaan, sehingga zat yang diperlukan tubuh dapat diserap melalui dinding usus. Tubuh memperoleh air dari tiga sumber, yaitu dari minuman, dari air yang terkandung dalam bahan-bahan makanan dan dari air yang terbentuk dalam jaringan sebagai hasil pembakaran zat makanan sumber tenaga.

c. Pembagian Kelompok Belajar

- a) Guru membagi peserta didik dalam kelompok belajar dan diberikan penomoran pada setiap peserta didik
- b) Peserta didik belajar dalam kelompok yang telah dibagikan
- d. Menanya
 - a) Peserta didik diberikan kesempatan bertanya tentang hal yang belum dipahami dalam kelompoknya
 - b) Guru menanyakan beberapa pertanyaan tentang materi pembelajaran untuk mengecek sejauh mana pemahaman peserta didik setelah berdiskusi dengan kelompoknya
- e. Kegiatan penutup (15 menit)
 - 1) Sambil istirahat, peserta didik diberi refleksi dan evaluasi tentang hasil pembelajaran
 - 2) Peserta didik dipersiapkan untuk berdoa dan menutup pembelajaran

H. PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

A. Pengetahuan

- B. Teknik penilaian : tes tulis
- C. Bentuk instrument : pilihan ganda
- D. Kisi-kisi :

No	Indicator	Jumlah butir soal	Nomor butir soal
1	Menjelaskan hubungan antara makanan dan Kesehatan	1	1
2	Menjelaskan pengetahuan tentang makanan sehat	1	2

a. Keterampilan

- 1) Teknik penilaian : observasi
- 2) Bentuk instrument : lembar observasi
- 3) Kisi-kisi :

No	Indicator	Nomor butir
1	Memaparkan hubungan antara makanan dan Kesehatan	1
2	Memaparkan pengetahuan tentang makanan sehat	2

a. Pembelajaran remedial

Dengan pemanfaatan tutor sebaya melalui belajar kelompok untuk menjawab pertanyaan yang diberikan guru tentang hal-hal yang berkaitan dengan pola hidup sehat, bergizi dan seimbang.

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 1 Melaya

I Wayan Timpuh, S.Pd
NIP . 19630415 198911 1 004

Guru,
Mata Pelajaran PJOK

Drs. I Putu Budiarsana
NIP. -



Lampiran Hasil Uji Validitas kuesioner Motivasi Belajar pada SPSS (n = 20)

Correlations

		Item_1	Item_2	Item_3	Item_4	Item_5	Item_6	Item_7	Item_8	Item_9	Item_10	Item_11	Item_12	Item_13	Item_14	Item_15	Item_16	Item_17	Item_18	Total
Item_1	Pearson Correlation	1	.344	.203	-.086	.163	-.183	.103	-.214	-.219	.323	.363	.167	.229	.317	-.249	.144	.149	.000	.204
	Sig. (2-tailed)		.138	.391	.720	.492	.441	.665	.366	.354	.164	.116	.483	.331	.173	.290	.545	.530	1.000	.389
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Item_2	Pearson Correlation	.344	1	.067	.232	.029	.165	.233	.279	-.156	.508 [*]	.201	.472 [*]	.538 [*]	.585 ^{**}	.106	.225	.449 [*]	.564 ^{**}	.490 [*]
	Sig. (2-tailed)	.138		.778	.325	.902	.487	.323	.234	.511	.022	.396	.036	.014	.007	.655	.341	.047	.010	.028
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Item_3	Pearson Correlation	.203	.067	1	.175	.354	.317	.359	.485 [*]	.344	.223	.345	.308	.500 [*]	.549 [*]	-.046	.601 ^{**}	.399	.181	.558 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.391	.778		.461	.125	.174	.120	.030	.138	.344	.136	.187	.025	.012	.849	.005	.081	.444	.011
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Item_4	Pearson Correlation	-.086	.232	.175	1	.595 ^{**}	.881 ^{**}	.524 [*]	.541 [*]	.357	.320	.426	.567 ^{**}	.167	.201	.246	.111	.423	.403	.637 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.720	.325	.461		.006	.000	.018	.014	.123	.169	.061	.009	.481	.396	.295	.640	.063	.078	.003
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Item_5	Pearson Correlation	.163	.029	.354	.595 ^{**}	1	.611 ^{**}	.757 ^{**}	.532 [*]	.258	.435	.641 ^{**}	.540 [*]	.319	.287	.293	.394	.269	.322	.691 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.492	.902	.125	.006		.004	.000	.016	.272	.055	.002	.014	.171	.219	.210	.085	.252	.167	.001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Item_6	Pearson Correlation	-.183	.165	.317	.881 ^{**}	.611 ^{**}	1	.898 ^{**}	.752 ^{**}	.428	.452 [*]	.489 [*]	.547 [*]	.284	.322	.411	.230	.516 [*]	.502 [*]	.752 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.441	.487	.174	.000	.004		.001	.000	.060	.045	.029	.013	.225	.167	.072	.329	.020	.024	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Item_7	Pearson Correlation	.103	.233	.359	.524 [*]	.757 ^{**}	.698 ^{**}	1	.695 ^{**}	.320	.675 ^{**}	.599 ^{**}	.585 ^{**}	.352	.373	.364	.450 [*]	.437	.648 ^{**}	.802 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.665	.323	.120	.018	.000	.001		.001	.169	.001	.005	.007	.128	.105	.115	.046	.054	.002	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Item_8	Pearson Correlation	-.214	.279	.485 [*]	.541 [*]	.532 [*]	.752 ^{**}	.695 ^{**}	1	.408	.585 ^{**}	.296	.543 [*]	.502 [*]	.534 [*]	.287	.331	.628 ^{**}	.526 [*]	.788 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.366	.234	.030	.014	.016	.000	.001		.074	.007	.206	.013	.024	.015	.220	.154	.003	.017	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Item_9	Pearson Correlation	-.219	-.156	.344	.357	.258	.428	.320	.408	1	.018	.239	.198	.082	.020	-.148	.319	.358	-.094	.344
	Sig. (2-tailed)	.354	.511	.138	.123	.272	.060	.169	.074		.941	.310	.403	.730	.932	.534	.170	.122	.695	.138
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Item_10	Pearson Correlation	.323	.508 [*]	.223	.320	.435	.452 [*]	.675 ^{**}	.585 ^{**}	.018	1	.467 [*]	.701 ^{**}	.694 ^{**}	.588 ^{**}	.287	.470 [*]	.600 ^{**}	.673 ^{**}	.774 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.164	.022	.344	.169	.055	.045	.001	.007	.941		.038	.001	.001	.006	.220	.037	.005	.001	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Item_11	Pearson Correlation	.363	.201	.345	.426	.641 ^{**}	.489 [*]	.599 ^{**}	.296	.239	.467 [*]	1	.544 [*]	.495 [*]	.400	.446 [*]	.467 [*]	.371	.346	.708 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.116	.396	.136	.061	.002	.029	.005	.206	.310	.038		.013	.027	.080	.049	.038	.107	.135	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Item_12	Pearson Correlation	.167	.472 [*]	.308	.567 ^{**}	.540 [*]	.547 [*]	.585 ^{**}	.543 [*]	.198	.701 ^{**}	.544 [*]	1	.644 ^{**}	.545 [*]	.349	.642 ^{**}	.596 ^{**}	.624 ^{**}	.832 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.483	.036	.187	.009	.014	.013	.007	.013	.403	.001	.013		.002	.013	.132	.002	.006	.003	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Item_13	Pearson Correlation	.229	.538 [*]	.500 [*]	.167	.319	.284	.352	.502 [*]	.082	.694 ^{**}	.495 [*]	.644 ^{**}	1	.753 ^{**}	.307	.673 ^{**}	.655 ^{**}	.347	.734 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.331	.014	.025	.481	.171	.225	.128	.024	.730	.001	.027	.002		.000	.188	.001	.002	.134	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Item_14	Pearson Correlation	.317	.585 ^{**}	.549 [*]	.201	.287	.322	.373	.534 [*]	.020	.588 ^{**}	.400	.545 [*]	.753 ^{**}	1	.074	.592 ^{**}	.836 ^{**}	.519 [*]	.725 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.173	.007	.012	.396	.219	.167	.105	.015	.932	.006	.080	.013	.000		.756	.006	.000	.019	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Item_15	Pearson Correlation	-.249	.106	-.046	.246	.293	.411	.364	.287	-.148	.287	.446 [*]	.349	.307	.074	1	.217	.083	.377	.383
	Sig. (2-tailed)	.290	.655	.849	.295	.210	.072	.115	.220	.534	.220	.049	.132	.188	.756		.359	.727	.101	.095
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Item_16	Pearson Correlation	.144	.225	.601 ^{**}	.111	.394	.230	.450 [*]	.331	.319	.470 [*]	.467 [*]	.642 ^{**}	.673 ^{**}	.592 ^{**}	.217	1	.517 [*]	.348	.666 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.545	.341	.005	.640	.085	.329	.046	.154	.170	.037	.038	.002	.001	.006	.359		.019	.132	.001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Item_17	Pearson Correlation	.149	.449 [*]	.399	.423	.269	.516 [*]	.437	.628 ^{**}	.358	.600 ^{**}	.371	.596 ^{**}	.655 ^{**}	.836 ^{**}	.083	.517 [*]	1	.404	.751 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.530	.047	.081	.063	.252	.020	.054	.003	.122	.005	.107	.006	.002	.000	.727	.019		.077	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Item_18	Pearson Correlation	.000	.564 ^{**}	.181	.403	.322	.502 [*]	.648 ^{**}	.526 [*]	-.094	.673 ^{**}	.346	.624 ^{**}	.347	.519 [*]	.377	.348	.404	1	.661 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	1.000	.010	.444	.078	.167	.024	.002	.017	.695	.001	.135	.003	.134	.019	.101	.132	.077		.002
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Total	Pearson Correlation	.204	.490 [*]	.558 [*]	.637 ^{**}	.691 ^{**}	.752 ^{**}	.802 ^{**}	.768 ^{**}	.344	.774 ^{**}	.708 ^{**}	.832 ^{**}	.734 ^{**}	.725 ^{**}	.383	.666 ^{**}	.751 ^{**}	.661 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	.389	.028	.011	.003	.001	.000	.000	.000	.138	.000	.000	.000	.000	.000	.095	.001	.000	.002	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Motivasi Belajar (n = 20)

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.915	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	41.50	169.211	.132	.921
Item_2	41.50	160.789	.425	.915
Item_3	41.30	156.326	.486	.914
Item_4	41.35	153.713	.574	.911
Item_5	41.50	152.263	.636	.909
Item_6	41.45	148.682	.702	.907
Item_7	41.55	152.261	.770	.906
Item_8	41.25	151.566	.729	.907
Item_9	41.40	164.147	.261	.919
Item_10	41.10	151.568	.736	.907
Item_11	41.50	153.105	.660	.909
Item_12	41.10	148.095	.800	.905
Item_13	41.35	151.924	.687	.908
Item_14	41.10	155.568	.686	.909
Item_15	41.40	164.042	.313	.917
item_16	41.10	156.305	.618	.910
item_17	41.15	152.976	.712	.907
Item_18	41.15	156.345	.612	.910

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.697	6

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.832	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_7	12.40	17.832	.795	.694	.769
Item_8	12.10	18.095	.680	.620	.790
Item_9	12.25	21.461	.291	.315	.867
Item_10	11.95	18.366	.655	.664	.795
Item_11	12.35	18.976	.563	.483	.814
Item_12	11.95	17.418	.696	.581	.785

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.830	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_13	12.85	14.029	.760	.711	.766
Item_14	12.60	15.200	.781	.829	.767
Item_15	12.90	18.726	.265	.335	.865
item_16	12.60	15.832	.638	.476	.795
item_17	12.65	15.187	.681	.703	.785
Item_18	12.65	16.661	.520	.438	.819

Lampiran Data Motivasi Belajar pada Masing-masing Kelompok

DATA MOTIVASI BELAJAR SISWA KELOMPOK KOOPERATIF NHT

No Resp .	Motivasi Belajar																		Total	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
33	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	67	1	
32	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	64	1	
30	4	4	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	4	63	1	
31	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	63	1	
28	4	4	3	4	4	3	4	3	1	4	3	4	3	4	2	3	4	61	1	
27	1	1	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	60	1	
28	2	2	4	3	4	4	3	4	1	4	4	3	4	4	4	3	3	60	1	
26	4	3	4	4	3	3	2	2	4	3	4	4	3	4	1	4	4	59	1	
24	4	3	4	4	4	2	3	4	2	3	3	1	4	4	4	3	4	58	1	
25	3	3	4	1	4	4	3	4	4	3	3	1	4	4	4	3	4	58	1	
21	3	4	4	2	3	2	4	3	4	3	1	4	2	4	4	4	3	57	1	
22	3	2	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	1	4	2	57	1	
23	2	4	3	4	4	3	4	1	4	4	3	4	2	3	3	1	4	57	1	
20	2	2	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	1	4	56	1	
19	1	3	1	4	3	4	3	4	2	3	2	4	2	3	3	2	3	51	1	
18	2	1	1	4	4	4	4	3	4	4	3	3	1	1	2	2	2	48	1	
14	1	3	4	1	1	1	2	2	2	3	1	1	2	2	3	2	2	34	2	
15	2	1	3	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3	4	1	2	3	34	2	
16	2	3	1	1	1	1	2	2	2	3	1	1	2	2	3	2	2	34	2	
17	2	2	3	3	1	2	1	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	34	2	
11	1	1	2	2	2	3	1	1	1	2	3	2	2	3	3	1	1	33	2	
12	2	1	3	1	2	1	2	2	4	1	3	1	2	2	1	2	2	33	2	
13	1	3	1	3	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	33	2	
9	1	1	2	2	1	1	3	1	2	1	2	2	3	2	2	2	1	32	2	
10	3	2	3	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	3	1	2	3	32	2	
7	1	3	3	1	2	1	2	2	1	1	3	1	2	2	1	2	2	31	2	
8	3	1	3	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	31	2	
5	2	1	2	1	2	2	2	3	1	1	1	2	2	1	1	3	1	30	2	
6	1	1	1	3	1	3	1	2	3	1	1	1	1	2	2	2	3	30	2	
3	2	1	2	2	1	1	3	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	28	2	
4	1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	28	2	
2	3	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	26	2	
1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	1	1	1	25	2	

Keterangan:

Kategori 1: Motivasi Belajar Tinggi

Kategori 2: Motivasi Belajar Rendah

DATA MOTIVASI BELAJAR SISWA KELOMPOK KONVENSIONAL

No Resp.	Motivasi Belajar																		Total	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
33	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	64	1
32	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	1	3	4	3	4	4	4	62	1
31	3	4	4	3	3	4	3	3	3	1	3	4	3	4	4	4	4	4	61	1
30	1	4	3	3	1	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	59	1
28	2	4	4	3	1	4	3	4	3	4	2	3	4	4	2	3	4	4	58	1
29	3	3	4	3	4	2	3	4	4	1	4	4	4	4	3	1	4	3	58	1
27	3	1	1	4	4	4	4	3	1	4	3	4	3	4	2	3	4	4	56	1
26	3	2	1	2	2	4	3	1	4	4	4	4	3	1	4	3	4	3	52	1
25	2	3	3	1	2	1	2	4	3	4	1	4	4	4	1	4	4	3	50	1
24	3	3	1	1	1	1	2	1	1	4	4	4	4	3	4	4	3	3	47	1
22	4	2	3	1	1	3	3	1	2	1	2	4	3	4	1	4	4	3	46	
23	4	2	1	1	4	4	4	4	3	3	1	2	1	2	2	4	1	3	46	
20	4	4	4	3	3	3	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	44	
21	3	1	2	1	2	2	4	1	3	1	1	4	4	4	4	3	3	1	44	
18	1	2	4	3	4	1	4	4	3	3	1	1	3	3	1	2	1	2	43	
19	1	4	4	3	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	2	4	3	43	
17	3	3	1	4	3	1	3	1	2	1	2	4	3	3	1	2	1	2	40	
16	2	3	1	3	1	3	3	2	3	1	1	1	1	2	2	2	3	1	35	
15	2	2	2	3	1	1	1	1	4	3	1	3	1	2	1	2	1	3	34	
12	3	3	1	2	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1	33	
13	2	1	2	1	2	1	1	1	4	2	3	3	1	3	1	2	1	2	33	
14	1	2	3	1	1	2	3	2	1	2	1	1	2	2	2	3	3	1	33	
11	3	2	2	3	1	1	1	1	2	3	1	2	1	2	2	1	2	2	32	
8	1	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	4	1	3	31	2
9	4	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	3	2	3	1	1	31	2
10	2	2	1	1	3	1	3	1	3	1	1	3	2	3	1	1	1	1	31	2
6	2	1	1	1	2	3	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	30	2
7	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	1	30	2
4	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	3	28	2
5	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	28	2
3	1	2	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	3	1	2	1	27	2
2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	26	2
1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	24	2

Keterangan:

Kategori 1: Motivasi Belajar Tinggi

Kategori 2: Motivasi Belajar Rendah

Lampiran Data Hasil Belajar Peserta Didik pada Kelompok Model Pembelajaran NHT

Hasil Belajar Kognitif

DATA HASIL BELAJAR KOGNITIF KELOMPOK KOOPERATIF NHT

No Resp.	Kategori	Nomor Soal										Jumah	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
33	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	80
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
30	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
31	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	8	80
28	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	7	70
27	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	7	70
28	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8	80
26	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90
24	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8	80
25	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	7	70
9	2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	6	60
10	2	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	6	60
7	2	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	6	60
8	2	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8	80
5	2	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	7	70
6	2	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	80
3	2	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	6	60
4	2	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	7	70
2	2	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7	70
1	2	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	5	50

Keterangan:

Kategori 1: Motivasi Belajar Tinggi

Kategori 2: Motivasi Belajar Rendah

Lampiran Data Hasil Belajar Peserta Didik pada Kelompok Model Pembelajaran Konvensional

Hasil Belajar Kognitif

DATA HASIL BELAJAR KELOMPOK KONVENSIONAL

No Resp.	Kategori	Nomor Soal										Jumah	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
33	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8	80
32	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	80
31	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	6	60
30	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	7	70
28	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	7	70
29	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	6	60
27	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	7	70
26	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	6	60
25	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	7	70
24	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	7	70
8	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
9	2	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	80
10	2	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	7	70
6	2	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	80
7	2	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	7	70
4	2	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	6	60
5	2	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8	80
3	2	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	6	60
2	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	6	60
1	2	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	5	50

Keterangan:

Kategori 1: Motivasi Belajar Tinggi

Kategori 2: Motivasi Belajar Rendah

Lampiran Hasil Analisis Data SPSS

Hasil Analisis Deskriptif

Statistics

		MPKNHT-HB	MPK-HB	MBT-HB	MBR-HB
N	Valid	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0
Mean		73.00	69.50	74.50	68.00
Std. Deviation		11.286	9.987	9.445	11.050
Variance		127.368	99.737	89.211	122.105
Range		40	40	30	40
Minimum		50	50	60	50
Maximum		90	90	90	90
Sum		1460	1390	1490	1360

Tabel Frekwensi

MPKNHT-HB

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	1	5.0	5.0	5.0
	60	4	20.0	20.0	25.0
	70	6	30.0	30.0	55.0
	80	6	30.0	30.0	85.0
	90	3	15.0	15.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

MPK-HB

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	1	5.0	5.0	5.0
	60	6	30.0	30.0	35.0
	70	7	35.0	35.0	70.0
	80	5	25.0	25.0	95.0
	90	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

MBT-HB

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60	3	15.0	15.0	15.0
	70	8	40.0	40.0	55.0
	80	6	30.0	30.0	85.0
	90	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

MBR-HB

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	2	10.0	10.0	10.0
	60	7	35.0	35.0	45.0
	70	5	25.0	25.0	70.0
	80	5	25.0	25.0	95.0
	90	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Hasil Analisis Statistik Deskriptif berdasarkan motivasi belajar

Statistics

		MPKNHTMBT	MPKNHTMBR	MPKMBT	MPKMBR
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		80.00	66.00	69.00	70.00
Std. Deviation		8.165	9.661	7.379	12.472
Variance		66.667	93.333	54.444	155.556
Range		20	30	20	40
Minimum		70	50	60	50
Maximum		90	80	80	90
Sum		800	660	690	700

Tabel Frekuensi

MPKNHTMBT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	70	3	30.0	30.0	30.0
	80	4	40.0	40.0	70.0
	90	3	30.0	30.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

MPKNHTMBR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	1	10.0	10.0	10.0
	60	4	40.0	40.0	50.0
	70	3	30.0	30.0	80.0
	80	2	20.0	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

MPKMBT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60	3	30.0	30.0	30.0
	70	5	50.0	50.0	80.0
	80	2	20.0	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

MPKMBR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	1	10.0	10.0	10.0
	60	3	30.0	30.0	40.0
	70	2	20.0	20.0	60.0
	80	3	30.0	30.0	90.0
	90	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Hasil Analisis Normalitas Data Tiap Sel

Tests of Normality

	SEL	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HB	MPKNHT-MBT	.200	10	.200	.832	10	.635
	MPKNHT-MBR	.233	10	.133	.904	10	.245
	MPK-MBT	.254	10	.067	.833	10	.076
	MPK-MBR	.189	10	.200	.940	10	.550

Hasil Analisis Normalitas Data Berdasarkan Motivasi Belajar

Tests of Normality

	MB	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HB	MBT	.233	20	.070	.887	20	.624
	MBR	.215	20	.082	.915	20	.078

Hasil Analisis Data Berdasarkan Model Pembelajaran

Tests of Normality

	MP	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HB	MPKNHT	.182	20	.080	.924	20	.117
	MPK	.180	20	.089	.918	20	.091

Hasil Analisis Homognitas Data Berdasarkan Model Pembelajaran

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HB	Based on Mean	.731	1	38	.398
	Based on Median	.487	1	38	.489
	Based on Median and with adjusted df	.487	1	37.488	.489
	Based on trimmed mean	.754	1	38	.391

Hasil Analisis Homognitas Data Berdasarkan Motivasi Belajar

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HB	Based on Mean	.561	1	38	.458
	Based on Median	.487	1	38	.489
	Based on Median and with adjusted df	.487	1	37.537	.489
	Based on trimmed mean	.589	1	38	.447

HASIL ANALISIS ANAVA DUA JALUR

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
MP	1	MPKNHT	20
	2	MPK	20
MB	1	MBT	20
	2	MBR	20

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: HB

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	1107.500 ^a	3	369.167	3.991	.015
Intercept	203062.500	1	203062.500	2195.270	.000
MP	122.500	1	122.500	1.324	.025
MB	422.500	1	422.500	4.568	.039
MP * MB	562.500	1	562.500	6.081	.019
Error	3330.000	36	24.500		
Total	207500.000	40			
Corrected Total	4437.500	39			

Estimated Marginal Means

1. MP

Estimates

Dependent Variable: HB

MP	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
MPKNHT	73.000	2.151	68.638	77.362
MPK	69.500	2.151	65.138	73.862

Pairwise Comparisons

Dependent Variable: HB

(I) MP	(J) MP	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^a	95% Confidence Interval for Difference ^a	
					Lower Bound	Upper Bound
MPKNHT	MPK	3.500	3.041	.026	-2.668	9.668
MPK	MPKNHT	-3.500	3.041	.026	-9.668	2.668

2. MB

Estimates

Dependent Variable: HB

MB	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
MBT	74.500	2.151	70.138	78.862
MBR	68.000	2.151	63.638	72.362

Pairwise Comparisons

Dependent Variable: HB

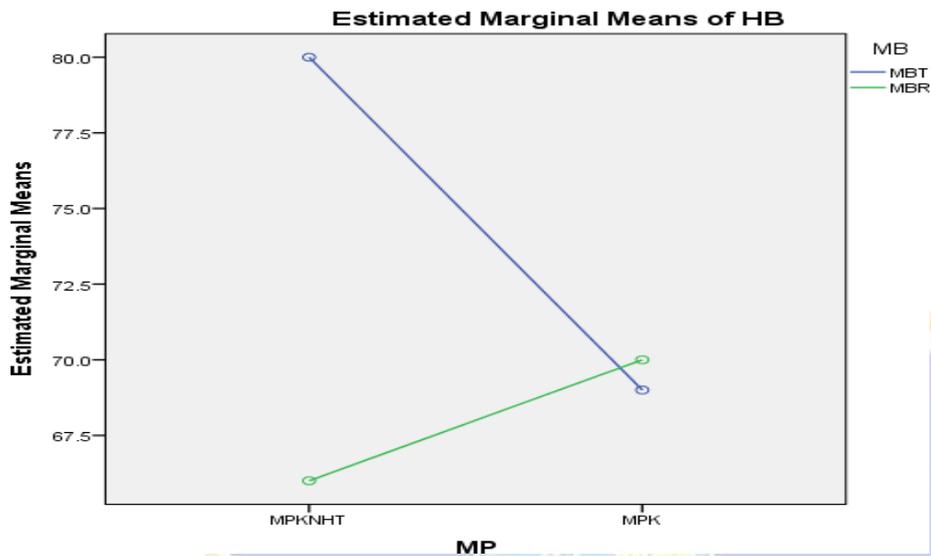
(I) MB	(J) MB	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
					Lower Bound	Upper Bound
MBT	MBR	6.500	3.041	.039	.332	12.668
MBR	MBT	-6.500	3.041	.039	-12.668	-.332

Profile Plots

MP * MB

Dependent Variable: HB

MP	MB	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
MPKNHT	MBT	80.000	3.041	73.832	86.168
	MBR	66.000	3.041	59.832	72.168
MPK	MBT	69.000	3.041	62.832	75.168
	MBR	70.000	3.041	63.832	76.168



Hasil Analisis Rumusan Masalah No 3

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: HB

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	605.000 ^a	1	605.000	9.991	.005
Intercept	111005.000	1	111005.000	1833.110	.000
MP	605.000	1	605.000	9.991	.005
Error	1090.000	18	60.556		
Total	112700.000	20			
Corrected Total	1695.000	19			

Estimated Marginal Means

Estimates

Dependent Variable: HB

MP	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
MPKNHT	80.000	2.461	74.830	85.170
MPK	69.000	2.461	63.830	74.170

Pairwise Comparisons

Dependent Variable: HB

(I) MP	(J) MP	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
					Lower Bound	Upper Bound
MPKNHT	MPK	11.000	3.480	.005	3.689	18.311
MPK	MPKNHT	-11.000	3.480	.005	-18.311	-3.689

Hasil Analisis Rumusan Masalah No 4

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: HB

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	605.000 ^a	1	605.000	5.762	.027
Intercept	96605.000	1	96605.000	920.048	.000
MP	605.000	1	605.000	5.762	.027
Error	1890.000	18	105.000		
Total	99100.000	20			
Corrected Total	2495.000	19			

Estimated Marginal Means

Estimates

Dependent Variable: HB

MP	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
MPKNHT	64.000	3.240	57.192	70.808
MPK	75.000	3.240	68.192	81.808

Pairwise Comparisons

Dependent Variable: HB

(I) MP	(J) MP	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
					Lower Bound	Upper Bound
MPKNHT	MPK	-11.000	4.583	.027	-20.628	-1.372
MPK	MPKNHT	11.000	4.583	.027	1.372	20.628

HASIL ANALISIS LSD HIPOTESIS 1

Metode Least Significant Difference(LSD)

Perbedaan nilai rata-rata hasil belajar budaya hidup sehat siswa pasangan kelompok model pembelajaran (MPKNHT-MPK)

$$LSD = t_{\alpha} \sqrt{\frac{2MSE}{n}}$$

Dengan, α = taraf signifikan = 0,05

N = jumlah sampel total = 40

a = jumlah kelompok = 2

n = jumlah sampel dalam kelompok = 20

MSE = Mean Square Error

Maka nilai $t_{\text{tabel}} = t_{(0,05/2;40-2)} = t_{(0,025;38)} = 2,024$. Berdasarkan analisis ANOVA 2 X 2 diperoleh nilai MS_{ϵ} untuk variabel *dependent* hasil belajar budaya hidup sehat siswa adalah 24,500

Maka besar penolakan LSD untuk KPM adalah

$$LSD = t_{\left(\begin{matrix} 0,05 \\ 2 \end{matrix} ; 40-2 \right)} \sqrt{\frac{2MSE}{n}}$$

$$= 2,024 \sqrt{\frac{2 \times 24,500}{20}}$$

$$= 2,024 \sqrt{2,45}$$

$$= 3,168$$

Karena $|\mu_{MPKNHT} - \mu_{MPK}| = |\mu_i - \mu_j| = 3,500$ untuk variabel hasil belajar budaya hidup sehat siswa (hasil analisis ANOVA 2 jalur)

Maka $|\mu_i - \mu_j| > LSD$, yang artinya H_0 ditolak.

Kesimpulan : terdapat perbedaan yang signifikan nilai rata-rata hasil belajar budaya hidup sehat siswa antar kelompok model pembelajaran

HASIL ANALISIS LSD HIPOTESIS 3

Metode Least Significant Difference (LSD)

Perbedaan nilai rata-rata hasil belajar budaya hidup sehat kelompok siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi pasangan kelompok model pembelajaran (MPKNHT-MPK)

$$LSD = t_{\alpha} \sqrt{\frac{2MSE}{n}}$$

Dengan, $\alpha =$ taraf signifikan $= 0,05$

$N =$ jumlah sampel total $= 40$

$a =$ jumlah kelompok $= 2$

$n =$ jumlah sampel dalam kelompok $= 20$

$MSE =$ Mean Square Error

Maka nilai $t_{tabel} = t_{(0,05/2;40-2)} = t_{(0,025;38)} = 2,024$. Berdasarkan analisis ANOVA 2 jalur diperoleh nilai MS_{ϵ} untuk variabel *dependent* nilai rata-rata hasil belajar budaya hidup sehat siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi adalah 60,556

Maka besar penolakan LSD untuk nilai rata-rata hasil belajar budaya hidup sehat siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi adalah

$$LSD = t_{\left(\frac{0,05}{2}; 40-2\right)} \sqrt{\frac{2MSE}{n}}$$

$$= 2,024 \sqrt{\frac{2 \times 60,556}{20}}$$

$$= 2,024 \sqrt{6,056}$$

$$= 4,979$$

Karena $|\mu_{\text{MPKNHT}} - \mu_{\text{MPK}}| = |\mu_i - \mu_j| = 11,000$ untuk variabel nilai rata-rata hasil belajar budaya hidup sehat siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi (hasil analisis ANOVA 2 jalur).

Maka $|\mu_i - \mu_j| > \text{LSD}$, yang artinya H_0 ditolak.

Kesimpulan : terdapat perbedaan yang signifikan nilai rata-rata hasil belajar budaya hidup sehat siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi antar kelompok model pembelajaran

HASIL ANALISIS LSD HIPOTESIS 4

Metode Least Significant Difference (LSD)

Perbedaan nilai rata-rata hasil belajar budaya hidup sehat siswa yang memiliki motivasi belajar rendah pasangan kelompok model pembelajaran (MPKNHT-MPK)

$$LSD = t_{\alpha} \sqrt{\frac{2MS_e}{n}}$$

Dengan, $\alpha =$ taraf signifikan $= 0,05$

$N =$ jumlah sampel total $= 40$

$a =$ jumlah kelompok $= 2$

$n =$ jumlah sampel dalam kelompok $= 20$

$MS_e =$ Mean Square Error

Maka nilai $t_{\text{tabel}} = t_{(0,05/2;40-2)} = t_{(0,025;38)} = 2,024$. Berdasarkan analisis ANOVA 2 jalur diperoleh nilai MS_e untuk variabel *dependent* nilai rata-rata hasil belajar budaya hidup sehat siswa yang memiliki motivasi belajar rendah adalah 105,00

Maka besar penolakan LSD untuk KPM siswa yang memiliki motivasi belajar rendah adalah

$$LSD = t_{\left(\frac{0,05}{2}; 40-2\right)} \sqrt{\frac{2MS_e}{n}}$$

$$= 2,024 \sqrt{\frac{2 \times 105,00}{20}}$$

$$= 2,024 \sqrt{10,5}$$

$$= 6,558$$

Karena $|\mu_{MPKNHT} - \mu_{MPK}| = |\mu_i - \mu_j| = 11,00$ untuk variabel nilai rata-rata hasil belajar budaya hidup sehat siswa yang memiliki motivasi belajar rendah (hasil analisis ANOVA 2 jalur)

Maka $|\mu_i - \mu_j| > LSD$, yang artinya H_0 ditolak.

Kesimpulan : terdapat perbedaan yang signifikan nilai rata-rata hasil belajar budaya hidup sehat siswa yang memiliki motivasi belajar rendah antar kelompok model pembelajaran











