


## LAMPIRAN

### Lampiran 02. Surat Tugas



**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: 05.07/UN48.12.5/PP/2022


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

1. Nama : Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd.  
 NIP : 198008112008121001  
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd., M.Pd.  
 NIP : 198403032008122004  
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Sebagai : Pembimbing Wakil

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

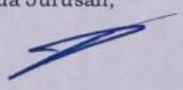
Nama : Aiter Asmira Wandik  
 NIM : 1916013001  
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jurusan : Pendidikan Olahraga  
 Judul : Implementasi Senam Maumere untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani (Kelincahan) pada Siswa Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2022/ 2023

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan  
 I Made Satyawan, S.Pd., M.Or.  
 NIP. 196804081997031002

Singaraja, 12 Juli 2022  
 Ketua Jurusan,



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

## Lampiran 03. Surat Observasi Awal


**PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG**  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA**  
**SMP NEGERI 7 SINGARAJA**  
 Desa Alasangka, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng  
 Kode Pos. 81119 Telp.(081353542211).  
 e-mail : [smpnegeri7singaraja@yahoo.com](mailto:smpnegeri7singaraja@yahoo.com)


---

**SURAT KETERANGAN**  
 Nomor : 421.2/072/ SMPN.7 SGR / DP.1 /IV/ 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 7 Singaraja :

N a m a	: <b>Ni Ketut Santi Heppy, S.Pd.</b>
N I P	: 19790222 200801 2 017
Pangkat, Gol/Ruang	: Pembina, IV/a
Jabatan	: Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa memang benar mahasiswa di bawah ini :

Nama	: Aiter Asmira Wandik
NIM	: 1916013001
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

Menerangkan Bahwa Mahasiswa tersebut diatas telah diberikan ijin untuk melakukan Observasi awal tentang proses pembelajaran di sekolah pada SMP Negeri 7 Singaraja untuk melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha ( UNDIKSHA).

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.


 Singaraja, 19 April 2023  
 Kepala SMP Negeri 7 Singaraja  
  
 Ni Ketut Santi Heppy, S.Pd.  
 Pembina IV/a  
 NIP.19790222 200801 2 017

## Lampiran 04. Surat Ijin Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG**  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA**  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 7 SINGARAJA**  
 Desa Alasangker, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng  
 Kode Pos. 81119 Email : [smpn7singaraja@yahoo.com](mailto:smpn7singaraja@yahoo.com)



---

**SURAT KETERANGAN**  
 Nomor : 421.2/ 055/ SMPN 7 SGR/DP.1/IV/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 7 Singaraja :

N a m a	: Ni Ketut Santi Heppy, S.Pd.
N I P	: 19790222 200801 2 017
Pangkat, Gol/Ruang	: Pembina, IV/a
Jabatan	: Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa memang benar mahasiswa di bawah ini :

Nama	: Aiter Asmira Wandik
NIM	: 1916013001
Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan

Menerangkan Bahwa Mahasiswa tersebut diatas telah diberikan ijin untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 7 Singaraja dengan Judul Skripsi ***"Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together (NHT) Dengan Bantuan Media Vidio Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Aktivitas Ritmik pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 7 Singaraja Tahun Pelajaran 2022/2023.***

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Singaraja, 11 April 2023  
 Kepala SMP Negeri 7 Singaraja  
  
**Ni Ketut Santi Heppy, S.Pd.**  
 Pembina, IVa  
 Nip. 19790222 200801 2 017

## Lampiran 05. Daftar Nama Pembagian Kelompok Siklus I

**Nama Kelompok Siklus I**

<b>Nama Peserta Didik</b>	
<p><b>Kelompok I</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gede Agus Suputra</li> <li>2. Gede Ari Nova Yoga</li> <li>3. Gede Bagus Sandoz Prawiratama</li> <li>4. Gede Bayu Septa Pratama</li> <li>5. Gede Nara Weda Dharmawan</li> </ol>	<p><b>Kelompok II</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ketut Dicky Adytia</li> <li>2. Ketut Pasak Agus Susanta</li> <li>3. Ketut Raditya Ugraha Saputra</li> <li>4. Komang Restu Trio Ananta Putra</li> <li>5. Komang Ulik Mei Handayani</li> </ol>
<p><b>Kelompok III</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gede Pasek Tedymandala</li> <li>2. Gede Suka Pradnyana</li> <li>3. Gede Yogi Budiartana</li> <li>4. Gustu Ayu Gandha Wati</li> <li>5. I Luh Ayu Rismayani</li> </ol>	<p><b>Kelompok IV</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Luh Rismayani</li> <li>2. Putu Andika Prawirta</li> <li>3. Putu Senawati</li> <li>4. Putu Widi Admika</li> <li>5. Ketut Apriadi</li> </ol>
<p><b>Kelompok V</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kadek Candriwati</li> <li>2. Kadek Karuna Putri</li> <li>3. Kadek Perameyasa</li> <li>4. Kadek Yoga Astawa</li> <li>5. Kd Agus Sudiartawan</li> </ol>	

## Lampiran 06. Daftar Nama Pembagian Kelompok Siklus II

**Nama Kelompok Siklus II**

<b>Nama Peserta Didik</b>	
<p><b>Kelompok I</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gede Agus Suputra</li> <li>2. Ketut Dicky Adytia</li> <li>3. Gede Pasek Tedymandala</li> <li>4. Luh Rismayani</li> <li>5. Kadek Candriwati</li> </ol>	<p><b>Kelompok II</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ketut Pasak Agus Susanta</li> <li>2. Gede Ari Nova Yoga</li> <li>3. Putu Andika Prawirta</li> <li>4. Gede Suka Pradnyana</li> <li>5. Kadek Karuna Putri</li> </ol>
<p><b>Kelompok III</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gede Yogi Budiartana</li> <li>2. Gede Bagus Sandoz Prawiratama</li> <li>3. Ketut Raditya Ugraha Saputra</li> <li>4. Putu Senawati</li> <li>5. Kadek Perameyasa</li> </ol>	<p><b>Kelompok IV</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Putu Widi Admika</li> <li>2. Kadek Yoga Astawa</li> <li>3. Komang Restu Trio Ananta Putra</li> <li>4. Gede Bayu Septa Pratama</li> <li>5. Gustu Ayu Gandha Wati</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>Kelompok V</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kd Agus Sudiartawan</li> <li>2. I Luh Ayu Rismayani</li> <li>3. Gede Nara Weda Dharmawan</li> <li>4. Ketut Apriadi</li> <li>5. Komang Ulik Mei Handayani</li> </ol>	

Lampiran 07. (RPP)

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

Nama sekolah : SMP Negeri 7 Singaraja

Mata pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Kelas/Semester : VIII E/ genap

Materi : Aktivitas Ritmik (*senam kebugaran jasmani*) SKJ

Alokasi waktu : 4 x Pertemuan (3 JP 60 Menit)

Hari/Tanggal : Kamis 27 April s/d 18 Mei 2023

Tempat : Lapangan Olahraga SMP Negeri 7 Singaraja

Tujuan Pembelajaran : Peserta didik mampu melakukan dan melaksanakan tahapan-tahapan pembelajaran materi aktivitas ritmik senam SKJ pelajar

---

#### A. Kompetensi Inti (KI) :

- KI-1: Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- KI-2: Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, sopan santun, peduli (gotong royong, Kerjasama, toleran damai), bertanggung jawab, responsif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat, dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, Kawasan regional, dan kawasan internasional.
- KI-3: Memahami menerapkan dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya 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 minatnya untuk memecahkan masalah.

- KI-4 : Mengolah, menalar, dan menyajikan dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

## B. Kompetensi Dasar (KD)

Kompetensi Dasar	Indikator
1.1 Menjelaskan konsep belajar gerak aktivitas ritmik senam SKJ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan tahapan-tahapan gerak aktivitas ritmik senam SKJ</li> <li>• Menjelaskan sejarah senam SKJ pelajar dengan hitungan dan kegiatan senam SKJ</li> <li>• Menjelaskan aktivitas ritmik dan senam SKJ pelajar dengan hitungan</li> <li>• Mendeskripsikan gerak senam SKJ pelajar</li> </ul>
1.2 Menganalisis berbagai gerakan senam SKJ pelajar dengan hitungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan perbedaan aktivitas ritmik senam SKJ dan jenis senam lainnya</li> </ul>

## C. Tujuan Pembelajaran

Melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe Numbered Together (NHT) peserta didik :

- Dapat menjawab soal-soal senam SKJ yang diberikan
- Dapat menganalisis berbagai gerakan senam SKJ yang diperagakan
- Dapat melakukan senam SKJ yang dipelajari
- Dapat mengamati senam SKJ yang diberikan

## D. Pendekatan, Model, Metode, Pembelajaran

Pendekatan yang digunakan pada pertemuan pertama menggunakan pendekatan saintifik dan pada pertemuan kedua menggunakan pendekatan dengan model pembelajaran kooperatif tipe Numbered Head Together (NHT) dan metode yang digunakan adalah metode pembelajaran berkelompok.

## E. Sarana dan Bahan Pembelajaran

1. Sarana : laptop, HP, speaker, lapangan sekolah, dan koneksi internet
2. Alat/Bahan : Spidol, papan tulis, alat tulis, meja dan kursi

## F. Sumber dan Media Pembelajaran

Media :

1. Lembar kerja soal senam SKJ pelajar
2. video pembelajaran senam SKJ
3. Kamera untuk dokumentasi
4. Lembar observasi/ evaluasi
5. Format penilaian aspek psikomotor dan keterampilan senam SKJ

Sumber Belajar :

1. Buku pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas VIII
2. Buku lain yang menunjang

### G. Langkah-Langkah Pembelajaran NHT

#### Kegiatan Pembelajaran Siklus I

#### Pertemuan-Pertama (2 x 60 Menit)

No	Fase	Langkah-Langkah Pembelajaran	Waktu
1	NHT	<p><b>Persiapan Sebelum Pembelajaran</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan perangkat pembelajaran (Silabus, RPP, Lembar Presensi dan Penilaian).</li> <li>2. Menyiapkan sarana dan prasarana.</li> </ol>	5 menit
	Fase 1: menyampaikan tujuan dan motivasi peserta didik	<p><b>Pembelajaran Pendahuluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdoa dan Presensi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dibariskan empat bersaf dengan rapi</li> <li>• Membuka pembelajaran dengan menyapa, mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada seluruh peserta didik</li> <li>• Mengajak peserta didik untuk berdoa bersama menurut kepercayaan agama masing-masing sebelum pembelajaran dimulai</li> <li>• Peneliti melakukan pengabsenan kepada peserta didik</li> </ul> </li> <li>2. Apersepsi <ul style="list-style-type: none"> <li>Memberikan pertanyaan yang mengarah kepada materi yang akan di ajarkan,</li> <li>➤ Pernahkan kali malakukan gerakan senam SKJ pelajar dengan hitungan?</li> <li>➤ Ada berapa tahapan gerak senam SKJ yang kalian ketahui ? sebutkan!</li> </ul> </li> <li>3. Menyampaikan ruang lingkup materi aktivitas ritmik senam SKJ pelajar dari tahapan gerakan awal. Gerakan inti dan gerakan pendinginan.</li> <li>4. Menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi peserta didik</li> </ol>	10 menit



		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ peserta didik diharapkan mampu melakukan gerakan senam SKJ</li> <li>➤ Peneliti memberikan motivasi kepada peserta didik yaitu apabila gerakan aktivitas ritmik senam SKJ yang dilakukan dengan baik dan benar maka hal yang dilakukan akan terasa sangat menyenangkan</li> </ul> <p>5. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peserta didik membuka barisan dan melakukan kegiatan pemanasan, dimana pemanasan dilakukan untuk menyiapkan fisik dan mental untuk mengikuti kegiatan pembelajaran inti. Pemanasan yang diberikan berupa pemanasan statis dan dinamis</li> <li>➤ Setelah melakukan pemanasan peserta didik kembali berbaris dengan membentuk empat bersap</li> </ul>	
	<p>Fase 2 : menyajikan atau menyampaikan informasi</p> <p>Fase 3 : Pembentukan kelompok</p> <p>Fase 4 : pengajuan pertanyaan</p> <p>Fase 5: Berfikir bersama</p>	<p><b>Pembelajaran inti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mengamati</b></li> </ul> <p>2. Menyajikan dan menyampaikan informasi</p> <p>a. Peneliti menyajikan materi pembelajaran menyiapkan <i>powerPoint</i> dan video pembelajaran dengan materi aktivitas ritmik senam SKJ dengan sub topik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Menjelaskan konsep belajar gerak berirama aktivitas ritmik tentang senam SKJ</li> <li>➤ Menjelaskan tahapan-tahapan gerak senam SKJ mulai dari gerakan pemanasan gerakan inti dan gerakan pendinginan</li> <li>➤ menjelaskan materi pembelajaran melalui bantuan media berupa video pembelajaran senam SKJ pelajar yang di ambil dari aplikasi youtube untuk dijadikan sebagai bahan pembelajara</li> </ul> <p>b. Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi senam SKJ pelajar dengan hitungan. Dengan cara melihat, mengamati, mendengarkan, membaca melalui tayangan yang ditampilkan</p> <p>c. Peneliti mengorganisasikan peserta didik dalam 5 kelompok beranggotakan 5 orang masing-masing peserta didik dalam kelompok memakai nomor 1 sampai 5 sehingga tiap peserta didik dalam kelompok itu mempunyai nomor yang berbeda, dan boleh bergabung ke kelompoknya sesuai nomor yang didapat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Menanya</b></li> </ul> <p>a. Peneliti mengali pengetahuan peserta didik dengan cara mengajukan pertanyaan kepada peserta didik tentang tahapan gerakan aktivitas ritmik senam SKJ pelajar agar peneliti mengetahui sejauh mana pemahaman peserta didik mengenai tahapan gerakan aktivitas ritmik senam SKJ pelajar</p> <p>b. Peserta didik bersama kelompoknya menyatuhkn pendapatnya terhadap jawaban pertanyaan yang diajukan oleh peneliti mengenai tahapan gerakan senam SKJ pelajar dan meyakinkan bahwa tiap</p>	30 menit

	<p>Fase 6: Menjawab</p> <p>Fase 7: penilaian kelompok</p>	<p>anggota kelompok mengetahui jawaban dari pertanyaan yang diajukan seain itu</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan kesempatan kepada peserta didik menanggapi atau bertanya mengenai materi yang belum dipahami</li> <li>2. Memberikan tanggapan jika ada peserta didik yang bertanya</li> <li>3. memberikan soal pilihan ganda kepada peserta didik mengenai materi yang di pelajari, peserta didik berfikir bersama dan menjawabnya</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mengelolah Informasi atau Mencoba</b></li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pemberian tugas gerak       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peneliti membimbing kelompok-kelompok belajar dalam melaksanak gerakan senam SKJ pelajar mulai dari gerakan pemanasan inti dan pendinginan dalam kelompoknya masing-masing.</li> <li>b. Peneliti mengimplementasikan peserta didik untuk dapat melakukan gerakan senam SKJ pelajar dimana setiap kelompok diminta untuk berbaris berjajar sesuai dengan kelompoknya peserta didik yang nomornya di panggil diminta untuk melakukan tugas gerakan senam SKJ yang sudah di pelajari dalam kelompoknya.</li> </ol> </li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mengasosiasikan</b></li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peneliti memonitor dan evaluasi kelompok peserta didik untuk mengetahui hambatan ataupun kesulitan belajar yang di alami peserta didik dalam melakukan pembelajaran menjawab soal dan melakukan gerakan senam SKJ yang telah di berikan.</li> <li>b. Peneliti kembali mengimplementasikan peserta didik untuk dapat melakukan gerakan senam SKJ yang dapat dilakukan bersama kelompok masing-masing untuk melakukan tahapan gerakan senam SKJ secara bergantian.</li> <li>c. Peneliti menyebut salah satu nomor misalnya nomor 5 untuk menjawab pertanyaan peserta didik nomor 5 dari kelompok 1,2,3,4, dan 5 mewakili kelompoknya menjawab pertanyaan yang dilakukan oleh peneliti terkait senam SKJ</li> <li>d. Peserta didik melakukan diskusi dan tanya jawab atas gerakan-gerakan yang telah dilakukan bersama rekan kelompoknya</li> <li>e. Peneliti menyebut satu nomor dan parah peserta didik dari tiap kelompok dengan nomor yang dipanggil mengangkat tangan kemudian peneliti meminta mereka untuk mempraktekkan senam SKJ yang telah di pelajari setiap kelompok didepan</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Konfirmasi</b></li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peneliti memonitor dan evaluasi kelompok peserta didik untuk mengetahui hambatan-hambatan dan kesulitan-kesulitan yang di alami peserta didik dalam melakukan pembelajaran dalam tahapan aktivitas ritmik senam SKJ pelajar. Evaluator memotivasi belajar peserta didk yang dilakukan</li> </ol>	
--	---	---	--

		<p>oleh satu evaluator yaitu guru PJOK yang ada di SMP N 7 Singaraja, sedagkn penilaian terhadap ranah kongnitif dan psikomotor peserta didik dilakukan oleh peneliti sendiri.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Memberikan Feedback (kebenaran tahapangerakan dalam melakukan senam SKJ pelajar</li> <li>Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber</li> <li>Kontruksi nilai-nilai olahraga, percaya diri,toleransi, berani, Kerjasama, menghargai</li> <li>Memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang dan belum berpartisipasi aktif</li> </ol>	
3		<p><b>Pembelajaran Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>), dengan gerakan pelepasan yang bisa dilakukan dengan cara saling menarik dan melenturkan otot dan saling memijat</li> <li>Kembali berbaris empat bersap</li> <li>Merefleksikan pengalam belajar peserta didik</li> <li>Melakukan evaluasi secara umum untuk mengetahui kesulitan belajar peserta didik</li> <li>Memberikan penghargaan atau apresiasi misalnya pujian, tepuk tangan, atau bentuk penghargaan lain yang relavan kepada kelompok yang kinerjanya baik</li> <li>Menugaskan peserta didik untuk terus mencari informasi dimana saja yang berkaitan dengan materi/pelajaran yang sedang atau yang akan dipelajari</li> <li>Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya</li> <li>Presensi peserta didik</li> <li>Menutup kegiatan pembelajaran dengan mengucapkan salam dan doa bersama</li> <li>Peserta didik dibubarkan</li> </ol>	15 Menit

## Kegiatan Pembelajaran Siklus II

### Pertemuan-Pertama (2 x 40 Menit)

No	Fase	Langkah-Langkah Pembelajaran	Waktu
1	NHT	<p><b>Persiapan Sebelum Pembelajaran</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perangkat pembelajaran (Silabus, RPP, Lembar Presensi dan Penilaian).</li> <li>Menyiapkan sarana dan prasarana.</li> </ol>	5 menit

	<p>Fase 1: menyampaikan tujuan dan motivasi peserta didik</p>	<p><b>Pembelajaran Pendahuluan</b></p> <p>5. Berdoa dan Presensi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dibariskan empat bersaf dengan rapi</li> <li>• Membuka pembelajaran dengan menyapa, mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada seluruh peserta didik</li> <li>• Mengajak peserta didik untuk berdoa bersama menurut kepercayaan agama masing-masing sebelum pembelajaran dimulai</li> <li>• Peneliti melakukan pengabsenan kepada peserta didik</li> </ul> <p>6. Apersepsi</p> <p>Memberikan pertanyaan yang mengarah kepada materi yang akan diajarkan,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pernahkah kali melakukan gerakan senam SKJ pelajar dengan hitungan?</li> <li>➤ Ada berapa tahapan gerak senam SKJ yang kalian ketahui ? sebutkan!</li> </ul> <p>7. Menyampaikan ruang lingkup materi aktivitas ritmik senam SKJ pelajar dari tahapan gerakan awal. Gerakan inti dan gerakan pendinginan.</p> <p>8. Menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi peserta didik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ peserta didik diharapkan mampu melakukan gerakan senam SKJ</li> <li>➤ Peneliti memberikan motivasi kepada peserta didik yaitu apabila gerakan aktivitas ritmik senam SKJ yang dilakukan dengan baik dan benar maka hal yang dilakukan akan terasa sangat menyenangkan</li> </ul> <p>5. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peserta didik membuka barisan dan melakukan kegiatan pemanasan, dimana pemanasan dilakukan untuk menyiapkan fisik dan mental untuk mengikuti kegiatan pembelajaran inti. Pemanasan yang diberikan berupa pemanasan statis dan dinamis</li> <li>➤ Setelah melakukan pemanasan peserta didik kembali berbaris dengan membentuk empat bersaf</li> </ul>	<p>10 Menit</p>
	<p>Fase 2 : menyajikan atau menyampaikan informasi</p>	<p><b>Pembelajaran inti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mengamati</b></li> </ul> <p>3. Menyajikan dan menyampaikan informasi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peneliti menyajikan materi pembelajaran menyiapkan Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi <i>senam SKJ pelajar dengan hitungan</i>. Dengan cara melihat, mengamati gerakan, mendengarkan, melalui tayangan yang ditampilkan di depan menggunakan praga yaitu model dari peserta didik sendiri sebagai contoh untuk ditiru gerakannya</li> <li>b. menjelaskan materi pembelajaran melalui bantuan media berupa video pembelajaran senam SKJ pelajar yang di ambil dari aplikasi youtube</li> <li>c. Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi senam SKJ pelajar dengan hitungan. Dengan cara</li> </ol>	<p>30 menit</p>

	<p>Fase 3 : Pembentukan kelompok</p> <p>Fase 4 : pengajuan pertanyaan</p> <p>Fase 5: Berfikir bersama</p> <p>Fase 6: Menjawab</p>	<p>melihat,mengamati, mendengarkan, membaca melalui tayangan yang ditampilkan dan memberikan waktu untuk dipajari garakkanya</p> <p>d. Peneliti mengorganisasikan peserta didik dalam 5 kelompok beranggotakan 5 orang masing-masing peserta didik dalam kelompok memakai nomor 1 sampai 5 sehingga tiap peserta didik dalam kelompok itu mempunyai nomor yang berbeda, dan boleh bergabung ke kelompoknya sesuai nomor yang didapat</p> <p>• <b>Menanya</b></p> <p>a. Peneliti mengali pengetahuan peserta didik dengan cara mengajukan pertanyaan kepada peserta didik tentang tahapan gerakan aktivitas ritmik senam SKJ pelajar agar peneliti mengetahui sejauh mana pemahaman peserta didik mengenai tahapan gerakan aktivitas ritmik senam SKJ pelajar</p> <p>b. Peserta didik bersama kelompoknya menyatuhkan pendapatnya terhadap jawaban pertanyaan yang diajukan oleh peneliti mengenai tahapan gerakan senam SKJ pelajar dan meyakinkan bahwa tiap anggota kelompok mengetahui jawaban dari pertanyaan yang diajukan seain itu</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan kesempatan kepada peserta didik menanggapi atau bertanya mengenai materi yang belum dipahami</li> <li>2. Memberikan tanggapan jika ada peserta didik yang bertanya</li> </ol> <p>• <b>Mengelolah Informasi atau Mencoba</b></p> <p>2. Pemberian tugas gerak</p> <p>a. Peneliti membimbing kelompok-kelompok belajar dalam melaksanak gerakan senam SKJ pelajar mulai dari gerakan pemanasan inti dan pendinginan dalam kelompoknya masing-masing.</p> <p>b. Peneliti mengimplementasikan peserta didik untuk dapat melakukan gerakan senam SKJ pelajar dimana setiap kelompok diminta untuk berbaris berjajar sesuai dengan kelompoknya peserta didik yang nomornya di panggil diminta untuk melakukan tugas gerakan senam SKJ yang sudah di pelajari dalam kelompoknya.</p> <p>• <b>Mengasosiasikan</b></p> <p>f. Peneliti memonitor dan evaluasi kelompok peserta didik untuk mengetahui hambatan ataupun kesulitan belajar yang di alami peserta didik dalam melakukan pembelajaran menjawab soal dan melakukan gerakan senam SKJ yang telah di berikan.</p> <p>g. Peneliti kembali mengimplementasikan peserta didik untuk dapat melakukan gerakan senam SKJ yang dapat dilakukan bersama kelompok masing-</p>	
--	---	---	--

	<p>Fase 7: penilaian kelompok</p>	<p>masing untuk melakukan tahapan gerakan senam SKJ secara bergantian.</p> <p>h. Peneliti menyebut salah satu nomor misalnya nomor 5 untuk menjawab pertanyaan peserta didik nomor 5 dari kelompok 1,2,3,4, dan 5 mewakili kelompoknya menjawab pertanyaan yang dilakukan oleh peneliti terkait senam SKJ</p> <p>i. Peserta didik melakukan diskusi dan tanya jawab atas gerakan-gerakan yang telah dilakukan bersama rekan kelompoknya</p> <p>j. Peneliti menyebut satu nomor dan parah peserta didik dari tiap kelompok dengan nomor yang dipanggil mengangkat tangan kemudian peneliti meminta mereka untuk mempraktekkan senam SKJ yang telah di pelajari setiap kelompok didepan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peneliti menyiapkan perlengkapan seperti speaker, laptop, dan musik senam SKJ pelajar yang akan diputar</li> <li>➤ Peneliti menyetelkan lagu senam SKJ pelajar dengan hitungan yang durasi waktu 6 menit 23 detik dan peserta didik dapat melanjutkan diskusi untuk melakukan tahapan gerakan mulai dari gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan sambil mendengarkan dan mengikuti alunan musik lagu senam SKJ yang dipelajari untuk durasi waktu dari masing-masing penampilan berikan 7 menit.</li> </ul> <p>• <b>Konfirmasi</b></p> <p>b. Peneliti memonitor dan evaluasi kelompok peserta didik untuk mengetahui hambatan-hambatan dan kesulitan-kesulitan yang di alami peserta didik dalam melakukan pembelajaran dalam tahapan aktivitas ritmik senam SKJ pelajar. Evaluator memotivasi belajar peserta didik yang dilakukan oleh satu evaluator yaitu guru PJOK yang ada di SMP N 7 Singaraja, sedangkn penilaian terhadap ranah kognitif dan psikomotor peserta didik dilakukan oleh peneliti sendiri.</p> <p>e. Memberikan Feedback (kebenaran tahapgerakan dalam melakukan senam SKJ pelajar</p> <p>f. Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber</p> <p>g. Kontruksi nilai-nilai olahraga, percaya diri,toleransi, berani, Kerjasama, menghargai</p> <p>h. Memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang dan belum berpartisipasi aktif</p>	
3		<p><b>Pembelajaran Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>), dengan gerakan pelemasan yang bisa dilakukan dengan cara saling menarik dan melenturkan otot dan saling memijat</li> <li>2. Kembali berbaris empat bersap</li> <li>3. Merefleksikan pengalaman belajar peserta didik</li> </ol>	15 menit

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Melakukan evaluasi secara umum untuk mengetahui kesulitan belajar peserta didik</li> <li>5. Memberikan penghargaan atau apresiasi misalnya pujian, tepuk tangan, atau bentuk penghargaan lain yang relevan kepada kelompok yang kinerjanya baik</li> <li>6. Menugaskan peserta didik untuk terus mencari informasi dimana saja yang berkaitan dengan materi/pelajaran yang sedang atau yang akan dipelajari</li> <li>7. Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya</li> <li>8. Presensi peserta didik</li> <li>9. Menutup kegiatan pembelajaran dengan mengucapkan salam dan doa bersama</li> <li>10. Peserta didik dibubarkan</li> </ol>	
--	--	--

#### a. Penilaian Hasil Belajar

1. penilaian sikap : observasi dalam proses pembelajaran
2. penilaian pengetahuan : tes soal (tes lisan dan tes tulis bentuk uraian)
3. Penilaian keterampilan : peraktek/rubrik

Aspek	Teknik	Instrument
Pengetahuan	Tes	Tes tertulis (pilihan ganda)

Guru PJOK,

Peneliti,

Made Edi Sudarsana, S.Pd  
NIP. 197806262009021002

Aiter Asmira Wandik  
NIM. 1916013001

## Lampiran 08. Instrumen Penilaian Pengetahuan

**INSTRUM EN PENILAIAN AKTIVITAS RITMIK ASPEK  
PENGETAHUAN (*KONGNITIF*) SENAM SKJ PELAJAR DENGAN  
HITUNGAN PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 7  
SINGARAJA 2022/2023**

---

Nama :  
Mata Pelajaran :  
Kelas/Semester :  
Hari/Tanggal :

**Soal Pilihan Ganda*****Petunjuk Pengisian !***

1. Tulislah kelengkapan data diri peserta didik
2. Bacalah setiap soal dengan teliti
3. Kerjakan dulu soal yang kamu anggap mudah
4. Periksa kembali pekerjaanmu sebelum diserahkan

Pilihlah salah satu jawaban yang tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf a, b, c, d dan e!

1. Jenis senam yang dilakukan dengan iringan musik atau hitungan disebut dengan senam?
  - a. Senam guling
  - b. Senam ketangkasan
  - c. Senam lantai
  - d. Senam dasar
  - e. Senam SKJ
2. Posisi awal manakah yang benar pada saat mau memulai senam SKJ?
  - a. Duduk
  - b. Jongkok
  - c. Lompat
  - d. Berdiri tegak lurus
  - e. Terlentang
3. Pada gerakan senam SKJ gerakan apa yang dilakukan setelah posisi awal?
  - a. Menarik dan membuang nafas
  - b. Jalan jonkok
  - c. Jalan di tempat
  - d. Berputar badan kekiri dan kekanan
  - e. Bertepuk tangan
4. Senam (SKJ) terdiri dari tiga kumpulan gerakan yaitu?
  - a. Pertama, kedua, dan ketiga



- b. Permulaan, pertengahan, dan akhir
  - c. Awalan, pertengahan, dan akhiran
  - d. Pemanasan, inti, dan pendinginan
  - e. pemanasan, pertengahan, dan selesai
5. Berapakah rangkaian kombinasi gerakan inti yang dilakukan pada senam SKJ?
    - a. 4 gerakan
    - b. 6 gerakan
    - c. 5 gerakan
    - d. 7 gerakan
    - e. 8 gerakan
  6. Dalam gerakan senam SKJ anggota badan yang paling banyak digerakkan adalah ?
    - a. Kepala dan leher
    - b. Badan dan kepala
    - c. Kaki dan pinggang
    - d. Tangan dan kaki
    - e. Bahu dan lengan
  7. Berapakah jumlah setiap hitungan dalam senam SKJ ?
    - a. 4 kali setiap hitungan
    - b. 10 kali setiap hitungan
    - c. 12 kali setiap hitungan
    - d. 8 kali setiap hitungan
    - e. 6 kali setiap hitungan
  8. Jawaban manakah yang tidak termasuk dalam manfaat senam SKJ?
    - a. Menjaga kesehatan
    - b. Meningkatkan berat badan lebih
    - c. Memperkuat sistem kekebalan tubuh
    - d. Meningkatkan kesehatan jantung
    - e. Membantu dalam mengatasi kecemasan dan stress
  9. Untuk menghindari terjadinya cedera pada otot, sebelum melakukan senam SKJ perlu mendahului dengan?
    - a. Gerakan pendinginan
    - b. Gerakan inti
    - c. Gerakan pemanasan
    - d. Gerakan awalan
    - e. Gerakan akhir
  10. Setelah melakukan senam SKJ untuk mengembalikan otot ke keadaan semula diperlukan?
    - a. Gerakan pemanasan
    - b. Gerakan pendinginan
    - c. Gerakan inti
    - d. Gerakan awalan
    - e. Gerakan pertama

**Keterangan :**

1. Jawaban benar = skor 3
2. Jawaban salah = skor 0

3. Skor maksimal = skor 30

Lampiran 09. Instrumen Penilaian Sikap dan Keterampilan

**Format Penilaian Aspek Psikomotor Aktivitas Ritmik Senam Kebugaran  
Jasmani ( SKJ pelajar dengan hitungan)**

**1. Penilaian sikap**

No	Nama Peserta Didik Kelas VIII E SMP Negeri 7 Singaraja Tahun Pelajaran 2022/2023	Sikap Yang Dinilai																Jumlah Skor	Nilai
		Disiplin dan Bertanggung Jawab				Kekompakkan kelompok				Keserasian Gerakan dan Musik				Power dan Semangat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
																		16	64
1	Gede Agus Suputra				✓				✓				✓				✓	16	64
2	Gede Ari Nova Yoga				✓				✓				✓				✓	16	64
3	Gede Bagus Sandoz Prawiratama				✓				✓				✓				✓	16	64
4	Gede Bayu Septa Pratama				✓				✓				✓				✓	16	64
5	Gede Nara Weda Dharmawan				✓				✓				✓				✓	16	64
6	Gede Pasek Tedymandala				✓				✓				✓				✓	16	64
7	Gede Suka Pradnyana				✓				✓				✓				✓	16	64
8	Gede Yogi Budiartana				✓				✓				✓				✓	16	64
9	Gustu Ayu Gandha Wati				✓				✓				✓				✓	16	64
10	I Luh Ayu Rismayani				✓				✓				✓				✓	16	64
11	Kadek Candriwati				✓				✓				✓				✓	16	64
12	Kadek Karuna Putri				✓				✓				✓				✓	16	64
13	Kadek Perameyasa				✓				✓				✓				✓	16	64
14	Kadek Yoga Astawa				✓				✓				✓				✓	16	64
15	Kd Agus Sudiartawan				✓				✓				✓				✓	16	64
16	Ketut Dicky Adytia				✓				✓				✓				✓	16	64
17	Ketut Pasak Agus Susanta				✓				✓				✓				✓	16	64
18	Ketut Raditya Ugraha Saputra				✓				✓				✓				✓	16	64
19	Komang Restu Trio Ananta Putra				✓				✓				✓				✓	16	64
20	Komang Ulik Mei Handayani				✓				✓				✓				✓	16	64
21	Luh Rismayani				✓				✓				✓				✓	16	64
22	Putu Andika Prawirta				✓				✓				✓				✓	16	64
23	Putu Senawati				✓				✓				✓				✓	16	64

24	Putu Widi Admika				✓				✓				✓			✓	16	64
25	Ketut Apriadi				✓				✓				✓			✓	16	64
Skor maks = 16																		
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																		

## 2. Penilaian Keterampilan

No	Nama Peserta Didik Kelas VIII E SMP Negeri 7 Singaraja Tahun Pelajaran 2022/2023	Aspek Yang Dinilai																Jumlah Skor	Nilai
		Penguasaan Gerakan				Gerakan Pemanasan				Gerakan inti				Gerakan Pendiginan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
					✓				✓				✓				✓	16	64
1	Gede Agus Suputra				✓				✓				✓				✓	16	64
2	Gede Ari Nova Yoga				✓				✓				✓				✓	16	64
3	Gede Bagus Sandoz Prawiratama				✓				✓				✓				✓	16	64
4	Gede Bayu Septa Pratama				✓				✓				✓				✓	16	64
5	Gede Nara Weda Dharmawan				✓				✓				✓				✓	16	64
6	Gede Pasek Tedymandala				✓				✓				✓				✓	16	64
7	Gede Suka Pradnyana				✓				✓				✓				✓	16	64
8	Gede Yogi Budiartana				✓				✓				✓				✓	16	64
9	Gustu Ayu Gandha Wati				✓				✓				✓				✓	16	64
10	I Luh Ayu Rismayani				✓				✓				✓				✓	16	64
11	Kadek Candriwati				✓				✓				✓				✓	16	64
12	Kadek Karuna Putri				✓				✓				✓				✓	16	64
13	Kadek Perameyasa				✓				✓				✓				✓	16	64
14	Kadek Yoga Astawa				✓				✓				✓				✓	16	64
15	Kd Agus Sudiartawan				✓				✓				✓				✓	16	64
16	Ketut Dicky Adytia				✓				✓				✓				✓	16	64
17	Ketut Pasak Agus Susanta				✓				✓				✓				✓	16	64
18	Ketut Raditya Ugraha Saputra				✓				✓				✓				✓	16	64
19	Komang Restu Trio Ananta Putra				✓				✓				✓				✓	16	64
20	Komang Ulik Mei Handayani				✓				✓				✓				✓	16	64
21	Luh Rismayani				✓				✓				✓				✓	16	64
22	Putu Andika Prawirta				✓				✓				✓				✓	16	64
23	Putu Senawati				✓				✓				✓				✓	16	64

24	Putu Widi Admika					✓						✓					✓	16	64
25	Ketut Apriadi					✓						✓					✓	16	64
Skor maks = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

Pengamatan dilakukan untuk individual dan kelompok diberikan tanda cek (✓) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 yaitu :

Keterangan :

- a. Sangat baik = 4                      c. Cukup = 2  
b. Baik = 3                                d. Kurang = 1



## Lampiran 10. Daftar Hadir Peserta Didik

**DAFTAR HADIR SISWA KELAS VIII E**  
**SMP NEGERI 7 SINGARAJA**  
**TAHUN PELAJARAN : 2022/2023, SEMESTER GENAP**

No	NIS	NAMA	JK		TANGGAL/PERTEMUAN KE-			
			L	P	1	2	3	4
1.	1679	Gede Agus Suputra	L		✓	✓	✓	✓
2.	1680	Gede Ari Nova Yoga	L		✓	✓	✓	✓
3.	1682	Gede Bagus Sandoz Prawiratama	L		✓	✓	✓	✓
4.	1983	Gede Bayu Septa Pratama	L		✓	✓	✓	✓
5.	1689	Gede Nara Weda Dharmawan	L		✓	✓	✓	✓
6.	1690	Gede Pasek Tedymandala	L		✓	✓	✓	✓
7.	1989	Gede Suka Pradnyana	L		✓	✓	✓	✓
8.	1986	Gede Yogi Budiartana	L		✓	✓	✓	✓
9.	1696	Gustu Ayu Gandha Wati		P	✓	✓	✓	✓
10.	1707	I Luh Ayu Rismayani		P	✓	✓	✓	✓
11.	1720	Kadek Candriwati		P	✓	✓	✓	✓
12.	1738	Kadek Karuna Putri		P	✓	✓	✓	✓
13.	1764	Kadek Perameyasa	L		✓	✓	✓	✓
14.	1748	Kadek Yoga Astawa	L		✓	✓	✓	✓
15.	1749	Kd Agus Sudiartawan	L		✓	✓	✓	✓
16.	1753	Ketut Dicky Adytia	L		✓	✓	✓	✓
17.	1754	Ketut Pasak Agus Susanta	L		✓	✓	✓	✓
18.	1755	Ketut Raditya Ugraha Saputra	L		✓	✓	✓	✓
19.	1794	Komang Restu Trio Ananta Putra	L		✓	✓	✓	✓
20.	1786	Komang Ulik Mei Handayani		P	✓	✓	✓	✓
21.	1800	Luh Rismayani		P	✓	✓	✓	✓
22.	1828	Putu Andika Prawirta	L		✓	✓	✓	✓
23.	1825	Putu Senawati		P	✓	✓	✓	✓

24.	1834	Putu Widi Admika	L		✓	✓	✓	✓
25.	1835	Ketut Apriadi	L		✓	✓	✓	✓
JUMLAH : 25 Peserta Didik			18	7				



## Lampiran 11. Asesmen Penilaian

## Asesmen Penilaian Aktivitas Ritmik SKJ (Senam Kebugaran Jasmani)

## SKJ Pelajar Dengan Hitungan

No	Nama Peserta Didik Kelas VIII E SMP Negeri 7 Singaraja Tahun Pelajaran 2022/2023	JK	Nilai			Keterangan
			Observasi Awal	Siklus I	Siklus II	
1	Gede Agus Suputra	L	75	80	85	Tuntas
2	Gede Ari Nova Yoga	L	80	85	95	Tuntas
3	Gede Bagus Sandoz Prawiratama	L	80	80	95	Tuntas
4	Gede Bayu Septa Pratama	L	65	80	90	Tuntas
5	Gede Nara Weda Dharmawan	L	66	82	93	Tuntas
6	Gede Pasek Tedymandala	L	50	80	95	Tuntas
7	Gede Suka Pradnyana	L	64	65	79	Tuntas
8	Gede Yogi Budiartana	L	73	80	93	Tuntas
9	Gustu Ayu Gandha Wati	P	80	75	79	Tuntas
10	I Luh Ayu Rismayani	P	65	70	90	Tuntas
11	Kadek Candriwati	P	85	69	95	Tuntas
12	Kadek Karuna Putri	P	69	65	75	Tuntas
13	Kadek Perameyasa	L	90	69	79	Tuntas
14	Kadek Yoga Astawa	L	67	70	80	Tuntas
15	Kd Agus Sudiartawan	L	88	58	78	Tuntas
16	Ketut Dicky Adytia	L	56	68	80	Tuntas
17	Ketut Pasak Agus Susanta	L	55	70	85	Tuntas
18	Ketut Raditya Ugraha Saputra	L	65	50	77	Tuntas
19	Komang Restu Trio Ananta Putra	L	85	95	98	Tuntas
20	Komang Ulik Mei Handayani	P	68	60	80	Tuntas
21	Luh Rismayani	P	95	70	80	Tuntas

22	Putu Andika Prawirta	L	50	80	85	Tuntas
23	Putu Senawati	P	60	65	80	Tuntas
24	Putu Widi Admika	L	58	60	85	Tuntas
25	Ketut Apriadi	L	65	50	75	Tuntas
Jumlah : 25 Peserta Didik						100% Tuntas

Guru PJOK,

Peneliti,

Made Edi Sudarsana, S.Pd

NIP. 197806262009021002

Aiter Asmira Wandik

NIM. 1916013001





## Lampiran 12. Model Pembelajaran NHT

**Langkah-Langkah Model Kongnitif Tipe NHT**

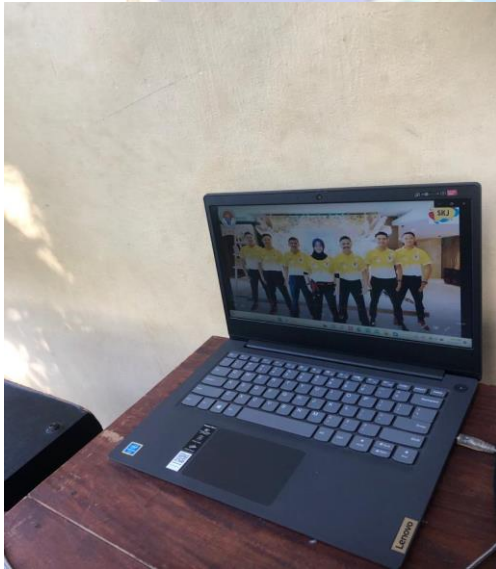
Kegiatan	Fase	Keterangan	Deskriptif
Pendahuluan	1	Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru melakukan apersepsi</li> <li>2. Guru menjelaskan tentang model pembelajaran NHT</li> <li>3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran</li> <li>4. Guru memberikan motivasi</li> </ol>
Inti	2	Pelaksanaan pembelajaran kooperatif tipe NHT	<p><b>Tahap pertama</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penomoran: Guru membagi peserta didik dalam kelompok yang beranggotakan 4 orang dan kepada setiap anggota diberi nomor 1-4.</li> <li>2. Peserta didik bergabung dengan anggotanya masing-masing</li> </ol> <p><b>Tahap kedua</b></p> <p>Mengajukan pertanyaan: Guru mengajukan pertanyaan berupa tugas untuk mengerjakan soal-soal di LKS</p> <p><b>Tahap ketiga</b></p> <p>Berpikir bersama: peserta didik berpikir bersama dan menyatukan pendapatnya terhadap jawaban pertanyaan dalam LKS tersebut dan meyakinkan tiap anggota dalam timnya mengetahui jawaban tersebut</p> <p><b>Tahap keempat</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab: Guru memanggil peserta didik dengan nomor tertentu, kemudian peserta didik yang nomornya sesuai mengacungkan tangannya dan mencoba untuk menjawab pertanyaan atau mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya untuk seluruh kelas. Kelompok lain diberi kesempatan untuk berpendapat dan bertanya terhadap hasil diskusi kelompok tersebut.</li> <li>2. Guru mengamati hasil yang diperoleh masing-masing kelompok dan memberikan semangat bagi kelompok yang belum berhasil dengan baik.</li> </ol>

			Guru memberikan soal latihan sebagai pemantapan terhadap hasil dari pengerjaan LKS.
Akhir	3	Penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik bersama guru menyimpulkan materi yang telah diajarkan.</li><li>2. Guru memberikan tugas rumah</li><li>3. Guru mengingatkan peserta didik untuk mempelajari kembali materi yang telah diajarkan dan materi selanjutnya</li></ol>



Lampiran 13. Dokumentasi





### Riwayat Hidup



Peneliti Bernama Aiter Asmira Wandik dilahirkan pada tanggal 06 Agustus tahun 1998 di Nuga dari pasangan Bapak Andreas Wandik dan Ibu Yosina Wenda Peneliti berkebangsaan Indonesia dan beragama Kristen Protestan. Kini peneliti beralamat di yakop Lapar. Desa Karubaga. Kecamatan Karubaga. Kabupaten Tolikara Provinsi Papua pegunungan.

Setelah tamat dari SD Impres Nuga 2012. Anak Pertama ini melanjutkan pendidikan di SMP Negeri Karubaga lulus pada tahun 2015 kemudian peneliti melanjutkan pendidikan di SMA Negeri Karubaga dan lulus pada tahun 2018. Selanjutnya peneliti menempuh pendidikan S1 pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Pendidikan Ganesha dari tahun 2018 sampai saat ini memasuki semester akhir peneliti melakukan penelitian dengan judul “ Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together (NHT) Dengan Bantuan Media Video Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Aktivitas Ritmik Pada Peserta Didik Kelas VIII E SMP Negeri 7 Singaraja Tahun Pelajaran 2022/2023”.

