


## Lampiran 1. Surat tugas dosen pembimbing



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

---

**SURAT TUGAS**  
Nomor: 28.11/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. H. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd.  
NIP : 197001291994031002  
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : I Putu Darmayasa, S.Pd, M.For.  
NIP : 196902061996011001  
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Sebagai : Pembimbing Wakil

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

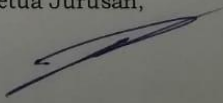
Nama : Nelvin Astuti Waruwu  
NIM : 1916011007  
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Judul : Penerapan Tutor Teman Sebaya untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani pada Peserta Didik Kelas VII-3 SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2022/2023

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Dekan,

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

Singaraja, 11 November 2022  
Ketua Jurusan,

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

## Lampiran 2. Surat izin meneliti

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

---

Singaraja, 4 Juli 2023

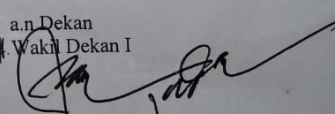
No : 118/UN48.12.1/KM/2023  
Lampiran : -  
Prihal : Melakukan Penelitian

Yth. : Kepala SMP N 2 Singaraja  
di  
Singaraja

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

Nama : Nelvin Astuti Waruwu  
NIM : 1916011007  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Penerapan Tutor Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Kelas VII-3 SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2022/2023.

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

a.n Dekan  
4. Wakil Dekan I  


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

### Lampiran 3. Surat keterangan selesai penelitian

  
Pemerintah Kabupaten Buleleng  
Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga  
SMP Negeri 2 Singaraja  


Jalan Jenderal Sudirman No. 78 Singaraja Telp : (0362) 21942  
e-mail : smpnegeriduasingaraja@gmail.com website : smpn2singaraja.sch.id

---

**SURAT KETERANGAN**  
No : 070/204 /SMPN2/IX/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Nyoman Sudiarsa,S.Pd
NIP	: 19630909 198601 1 003
Pangkat / Gol	: Pembina Utama Muda / IV/c
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SMP Negeri 2 Singaraja

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama	: Nelvin Astuti Waruwu
NIM	: 1916011007
Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Olahraga dan kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja

Memang benar mahasiswa yang tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian dari tanggal 21 Agustus 2023 – 10 September 2023

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Singaraja, 21 September 2023  
Kepala SMP Negeri 2 Singaraja  
  
**Nyoman Sudiarsa,S.Pd**  
NIP.19630909 198601 1 003



Lampiran 4. Foto siklus I dan siklus II



**Lampiran 5. Hasil belajar peserta didik**

**Nilai prasiklus**

No	NIPN	NAMA	L/P	NILAI		
				Afektif	Kognitif	Psikomotor
1	24100	Budi Surya Dharma	L	87	64	66
2	24101	Desak Kadek Santiana	P	72	68	62
3	24102	Desak N.C Sundari Dewi	P	91	72	68
4	24103	Desak P.F Anindhita Husada	P	90	80	75
5	24104	Desak Putu Rea Ariena	P	85	76	73
6	24105	Dewa Ayu Viona Shiladitha	P	90	72	73
7	24106	I Gusti A.A.M Pratama M	L	85	68	73
8	24107	I Made A.K Nayotama	L	90	64	78
9	24108	I Made Hendra D.P	L	85	68	78
10	24109	I Made Tara Bagastiya	L	83	72	73
11	24110	Kade Andini Dewantari	P	75	64	75
12	24111	Kadek Jodhy Adyastha	L	82	56	66
13	24112	Kadek Merry Aulya Pratiwi	P	90	76	70
14	24113	Kadek Santi Rahayu	P	90	72	68
15	24114	Kadek Sekar Indriani	P	81	56	73
16	24115	Kadek Sudiva Wijayanti	L	75	72	76
17	24116	Ketut Agus Rizki Gunawan	L	85	60	76
18	24117	Ketut Prima Nata	L	86	64	68
19	24118	Ketut Rai Riski Hartawan	L	87	68	70
20	24119	Komang Dino Prasetya	L	88	64	68
21	24120	Komang Meli Desiyanti	P	75	72	73
22	24121	Komang Nelsen Algiana G	L	86	72	66
23	24122	Komang Sista Pradnya Dewi	P	86	56	66
24	24123	Luh Arista Cahyani	P	75	76	68
25	24124	Luh Tia Agustini	P	86	52	66
26	24125	Made Wendi Aditya Wirama	L	75	76	65
27	24126	Ni Komang Herlin Aprilia	P	88	76	65
28	24127	Nico Natanael Raharjo	L	86	72	76
29	24128	Putu Agus Koriana	L	87	60	71
30	24129	Putu Ayu Meisyantini	P	87	60	68
31	24130	Putu Evania Damayanti	P	88	60	68
31	24131	Putu Nova Xaviana Putra	L	75	68	76
33	24132	Riswan Dea Paramita Arsana	P	88	72	72
34	24133	Wayan Andra Widya P.	L	88	72	78
<b>Rata-Rata Nilai</b>				<b>84,4</b>	<b>67,1</b>	<b>70,3</b>

### Nilai Siklus 1

No	NIPN	NAMA	L/P	NILAI		
				Afektif	Kognitif	Psikomotor
1	24100	Budi Surya Dharma	L	87	64	66
2	24101	Desak Kadek Santiana	P	87	68	62
3	24102	Desak N.C Sundari Dewi	P	91	72	68
4	24103	Desak P.F Anindhita Husada	P	90	80	75
5	24104	Desak Putu Rea Ariena	P	92	84	73
6	24105	Dewa Ayu Viona Shiladitha	P	90	72	73
7	24106	I Gusti A.A.M Pratama M	L	85	68	73
8	24107	I Made A.K Nayotama	L	90	64	78
9	24108	I Made Hendra D.P	L	85	68	78
10	24109	I Made Tara Bagastiya	L	83	82	73
11	24110	Kade Andini Dewantari	P	87	84	75
12	24111	Kadek Jodhy Adyastha	L	82	56	76
13	24112	Kadek Merry Aulya Pratiwi	P	90	76	70
14	24113	Kadek Santi Rahayu	P	90	72	73
15	24114	Kadek Sekar Indriani	P	81	56	93
16	24115	Kadek Sudiva Wijayanti	L	85	80	76
17	24116	Ketut Agus Rizki Gunawan	L	85	60	76
18	24117	Ketut Prima Nata	L	86	64	81
19	24118	Ketut Rai Riski Hartawan	L	87	68	70
20	24119	Komang Dino Prasetya	L	93	64	72
21	24120	Komang Meli Desiyanti	P	88	76	73
22	24121	Komang Nelsen Algiana G	L	86	72	66
23	24122	Komang Sista Pradnya Dewi	P	86	56	66
24	24123	Luh Arista Cahyani	P	85	76	68
25	24124	Luh Tia Agustini	P	86	52	77
26	24125	Made Wendi Aditya Wirama	L	85	76	65
27	24126	Ni Komang Herlin Aprilia	P	90	76	65
28	24127	Nico Natanael Raharjo	L	90	72	76
29	24128	Putu Agus Koriana	L	87	60	71
30	24129	Putu Ayu Meisyantini	P	87	60	68
31	24130	Putu Evania Damayanti	P	88	60	68
31	24131	Putu Nova Xaviana Putra	L	87	68	76
33	24132	Riswan Dea Paramita Arsana	P	88	72	72
34	24133	Wayan Andra Widya P.	L	91	72	78
<b>Rata-Rata Nilai</b>				<b>87,6</b>	<b>69,1</b>	<b>73,3</b>

## Nilai Siklus 2

No	NIPN	NAMA	L/P	NILAI		
				Afektif	Kognitif	Psikomotor
1	24100	Budi Surya Dharma	L	87	84	95
2	24101	Desak Kadek Santiana	P	87	76	87
3	24102	Desak N.C Sundari Dewi	P	91	80	90
4	24103	Desak P.F Anindhita Husada	P	90	92	87
5	24104	Desak Putu Rea Ariena	P	92	92	97
6	24105	Dewa Ayu Viona Shiladitha	P	90	92	87
7	24106	I Gusti A.A.M Pratama M	L	85	84	91
8	24107	I Made A.K Nayotama	L	90	80	98
9	24108	I Made Hendra D.P	L	85	80	98
10	24109	I Made Tara Bagastiya	L	83	76	98
11	24110	Kade Andini Dewantari	P	87	90	97
12	24111	Kadek Jodhy Adyastha	L	82	92	90
13	24112	Kadek Merry Aulya Pratiwi	P	90	80	97
14	24113	Kadek Santi Rahayu	P	90	82	90
15	24114	Kadek Sekar Indriani	P	81	92	71
16	24115	Kadek Sudiva Wijayanti	L	85	88	85
17	24116	Ketut Agus Rizki Gunawan	L	85	96	96
18	24117	Ketut Prima Nata	L	86	80	92
19	24118	Ketut Rai Riski Hartawan	L	87	76	95
20	24119	Komang Dino Prasetya	L	93	84	97
21	24120	Komang Meli Desiyanti	P	88	80	98
22	24121	Komang Nelsen Algiana G	L	86	72	87
23	24122	Komang Sista Pradnya Dewi	P	86	92	98
24	24123	Luh Arista Cahyani	P	85	84	92
25	24124	Luh Tia Agustini	P	86	76	92
26	24125	Made Wendi Aditya Wirama	L	85	88	90
27	24126	Ni Komang Herlin Aprilia	P	90	88	98
28	24127	Nico Natanael Raharjo	L	90	90	100
29	24128	Putu Agus Koriana	L	87	80	100
30	24129	Putu Ayu Meisyantini	P	87	72	92
31	24130	Putu Evania Damayanti	P	88	72	92
31	24131	Putu Nova Xaviana Putra	L	87	92	92
33	24132	Riswan Dea Paramita Arsana	P	88	94	98
34	24133	Wayan Andra Widya P.	L	91	84	96
<b>Rata-Rata Nilai</b>				<b>87,6</b>	<b>84,1</b>	<b>93,4</b>

Evaluator I



I Gst Agung Indra Yana, S.Pd  
NIP. 1986111820111007

Singaraja, 13 September 2023

Evaluator II



I Gusti Nyoman Astawa, S.Pd  
NIP. 196802011998021005

## Lampiran 6. Instrumen uji pakar

### INSTRUMEN VALIDITAS

Judul	: <b>PENERAPAN TUTOR TEMAN SEBAYA UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA DIDIK KELAS VII-3 SMP NEGERI 2 SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2023/2024</b>
Instrumen	: Aspek Pengetahuan Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sasaran	: Peserta Didik Kelas VII-3 SMP Negeri 2 Singaraja
Peneliti	: Nelvin Astuti Waruwu
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan

#### Validitas Isi

#### Aspek Sikap pada Aktivitas Kebugaran Jasmani

#### Petunjuk Instrumen

- 1) Baca dan cermati komponen penilaian/ Pernyataan instrumen.
- 2) Berikan tanda *checklist* (✓) pada kolom kriteria penilaian yang paling sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap setiap komponen penilaian pertanyaan.
- 3) Rentang skor setiap komponen penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut :
  - 1 = Sangat Kurang Relevan
  - 2 = Kurang Relevan
  - 3 = Cukup Relevan
  - 4 = Relevan

#### Petunjuk Isian Ahli

Berikan tanda centang (✓) pada kolom kriteria penilaian yang paling sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap setiap pertanyaan komponen penilaian



No	Aspek yang dinilai	Deskripsi sikap yang dinilai	Skor				KR	SR
			1	2	3	4		
1	Religius	a. Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				✓		
		b. Menjalani ibadah sesuai agama dan kepercayaan yang dianut				✓		
		c. Menghargai sesama teman dalam melaksanakan ibadah				✓		
2	Nasionalis	a. Hadir tepat waktu				✓		
		b. Mengikuti instruksi yang diberikan oleh peneliti			✓			
		c. Tidak membuat kelas menjadi tidak kondusif				✓		
3	Mandiri	a. Menyampaikan sesuatu sesuai dengan keadaan				✓		
		b. Tidak menutupi kesalahan individu maupun kelompok				✓		
		c. Mau mengakui kesalahan sendiri				✓		
4	Gotong-royong	a. Mengerjakan tugas yang diberikan peneliti			✓			
		b. Memimpin kelompok dengan baik				✓		
		c. Mengembalikan alat yang sudah selesai digunakan				✓		
5	Integritas	a. Berinteraksi dengan peneliti secara sopan			✓			
		b. Berinteraksi dengan teman secara ramah				✓		
		c. Berinteraksi dengan bahasa yang tidak menyinggung				✓		
		d. Berprilaku sopan				✓		
<b>Total</b>								

Singaraja, 07 Agustus 2023

Pakar I Validasi Instrumen



I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For  
NIP. 196902061996001

## INSTRUMEN VALIDITAS

Instrumen : Aspek Pengetahuan Aktivitas Kebugaran Jasmani

Sasaran : Peserta Didik Kelas VII-3 di SMP Negeri 2 Singaraja

Nama Peneliti : Nelvin Astuti Waruwu

Prodi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

### Validitas Isi

#### Aspek Pengetahuan pada Aktivitas Kebugaran Jasmani

##### Petunjuk Isian Ahli

1. Berikan tanda centang (✓) pada kolom kriteria penilaian yang paling sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap setiap pertanyaan komponen penilaian.
2. Rentang skor setiap komponen penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut.
  - 1 = Sangat Tidak Relevan
  - 2 = Tidak Relevan
  - 3 = Relevan
  - 4 = Sangat Relevan

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor				KR	SR
			1	2	3	4		
1	Kebutuhan kebugaran jasmani seseorang berbeda-beda, kebutuhan tersebut tergantung pada ....	A. Berat ringannya beban B. Kondisi keuangan C. Pola makan D. <b>Aktivitas yang dilakukan</b>				✓		
2	Cara Membantu Teman Yang Melakukan Sit Up, Dilakukan Dengan ....	A. Memegang Kepala B. <b>Memegang punggung Kaki</b> C. Memegang Perut				✓		

		D. Memegang Punggung						
3	Yang bukan unsur-unsur dari kebugaran jasmani adalah .....	A. <i>Endurance</i> B. <i>Strength</i> C. <b><i>Stretching</i></b> D. <i>Speed</i>				✓		
4	Pemulihan setelah melakukan latihan disebut .....	A. <b><i>Recovery</i></b> B. <i>Competition</i> C. <i>Performance</i> D. Frekuensi				✓		
5	Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teratur akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit yang berkaitan dengan peredaran darah....	A. <b>Jantung</b> B. Paru-paru C. Liver D. Diabetes				✓		
6	Seseorang yang sering melakukan latihan kebugaran jasmani terhindar dari	A. Pingsan saat upacara B. <b>Gangguan kesehatan</b> C. Cidera saat makan D. Kram haid				✓		
7	Olahraga yang dapat melatih kekuatan otot perut adalah....	A. <i>Push up</i> B. <b><i>Sit up</i></b> C. <i>Pull up</i> D. <i>Back up</i>				✓		
8	Cara melatih kekuatan otot punggung adalah....	A. <i>push up</i> B. <b><i>Back up</i></b> C. <i>Squat rush</i> D. <i>Sit up</i>				✓		
9	Pada saat kita melakukan gerakan <i>sit up</i> posisi kaki harus.....	A. Diluruskan B. Dibuka C. Diangkat D. <b>Ditekuk</b>						
10	Olahraga yang dominan memerlukan kekuatan otot tungkai adalah.....	A. Berkuda B. <b>Lompat jauh</b> C. Tinju D. Lompat tinggi				✓		
11	Setelah kita melakukan olahraga pasti ada gerakan penutup yaitu....	A. <i>Training</i> B. <i>Take off</i> C. <i>Stretching</i> D. <b><i>Colling down</i></b>				✓		
12	Untuk melakukan latihan kebugaran	A. <b>Setiap hari</b>						

	jasmani sebaiknya dilakukan.....	B. 3 kali dalam seminggu C. 5 kali dalam seminggu D. 1 bulan sekali				✓		
13	Olahraga Teratur Harus Disertai Dengan...	A. <b>Makanan sehat</b> B. Makanan mie C. Main game D. Tidur sepanjang hari				✓		
14	Kemampuan Seseorang Dalam Rangka Melakukan Kegiatan Sehari-Harinya Tanpa Mengalami Kelelahan Yang Berarti, Merupakan Pengertian Dari...	A. Kesehatan Jasmani B. <b>Kebugaran Jasmani</b> C. Pendidikan Jasmani D. Jasmani Dan Kesehatan				✓		
15	Perubahan yang disebabkan oleh latihan dalam berbagai organ tubuh disebut .....	A. Derajat latihan B. tensitas latihan C. Metode latihan D. <b>Efek latihan</b>				✓		
16	Mula-mula tidur telungkup, lalu kaki rapat dan kedua tangan berpasangan ditaruh dibelakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, merupakan latihan ....	A. <i>Squard thrus</i> B. <i>Push-up</i> C. <i>Sit-up</i> D. <b><i>Back-up</i></b>				✓		
17	Pada saat kita ingin melakukan gerakan turun-naik bangku yang baik, maka terlebih dahulu kedua kaki harus....	A. <b>Diluruskan</b> B. Dibuka lebar C. Sedikit dibengkokkan D. Kangkang				✓		
18	Latihan yang dapat melatih kekuatan otot lengan, kecuali....	A. Lari B. <b>Menendang</b> C. Catur D. <i>Push up</i>			✓			
19	Olahraga yang dapat melatih kekuatan otot perut adalah	A. <i>Suttle run</i> B. <i>Push up</i> C. <b><i>Sit up</i></b> D. <i>Pull up</i>			✓			
20	Cara melatih kekuatan otot punggung adalah	A. <i>Push up</i> B. <i>Sit up</i>				✓		

		C. <i>Back up</i> D. <i>Pull up</i>						
21	Olahraga yang memerlukan kekuatan otot lengan adalah	A. <b>Tinju</b> B. Berkuda C. Sepak bola D. Lari				✓		
22	Latihan turun-naik bangku bertujuan untuk melatih otot ...	A. <b>Tungkai</b> B. Tangan C. Perut D. Punggung				✓		
23	Bentuk-bentuk latihan kekuatan otot, kecuali....	A. <i>Sit up</i> B. <i>Back up</i> C. <b>Bernyanyi</b> D. Turun-naik bangku				✓		
24	Yang tidak menjadi unsur-unsur kebugaran jasmani adalah....	A. Kemalasan B. Renang C. Senam irama D. <b>Daya ledak</b>				✓		
25	Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru adalah....	A. <b>Lari</b> B. <i>Pull up</i> C. <i>Back up</i> D. <i>Sit up</i>				✓		
<b>Total skor</b>								

Singaraja, 07 Agustus 2023

Pakar I Validasi Instrumen

I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For  
NIP.19690206199601100

### UNDIKSHA INSTRUMEN VALIDITAS

Instrumen : Aspek Keterampilan Aktivitas Kebugaran Jasmani

Sasaran : Peserta Didik Kelas VII-3 di SMP Negeri 2 Singaraja

Nama Peneliti : Nelvin Astuti Waruwu

Prodi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

### Validitas Isi

### Aspek Keterampilan Aktivitas Kebugaran Jasmani

### Petunjuk Isian Ahli

Berikan tanda centang (✓) pada kolom kriteria yang paling sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap setiap pernyataan komponen penilaian.

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor		Kriteria Penilaian				K R	S R
			1	0	1	2	3	4		
1	Latihan kekuatan otot perut ( <i>sit up</i> )	a) Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakan di belakang kepala						✓		
		b) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.						✓		
		c) Latihan dilakukan selama 1 menit						✓		
2	Latihan kekuatan otot kedua lengan ( <i>push up</i> )	a) Sikap awal posisi terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.						✓		
		b) Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.						✓		
		c) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki sejajar.						✓		
		d) Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.						✓		
		e) Dilakukan berulang-ulang selama 1 menit.						✓		

<b>TOTAL</b>			
--------------	--	--	--

Singaraja, 07 Agustus 2023

Pakar I Validasi Instrumen



I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For  
NIP.196902061996011001

### INSTRUMEN VALIDITAS

Instrumen : Aspek Pengetahuan Aktivitas Kebugaran Jasmani  
 Sasaran : Peserta Didik Kelas VII-3 SMP Negeri 2 Singaraja  
 Peneliti : Nelvin Astuti Waruwu  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jurusan : Pendidikan Olahraga  
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

#### Validitas Isi

#### Aspek Sikap pada Aktivitas Kebugaran Jasmani

#### Petunjuk Instrumen

- 4) Baca dan cermati komponen penilaian/ Pernyataan instrumen.
- 5) Berikan tanda *checklist* (✓) pada kolom kriteria penilaian yang paling sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap setiap komponen penilaian pertanyaan.
- 6) Rentang skor setiap komponen penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut :
  - 1 = Sangat Kurang Relevan
  - 2 = Kurang Relevan

3 = Cukup Relevan

4 = Relevan

**Petunjuk Isian Ahli**

Berikan tanda centang (✓) pada kolom kriteria penilaian yang paling sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap setiap pertanyaan komponen penilaian

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi sikap yang dinilai	Skor				KR	SR
			1	2	3	4		
1	Religius	d. Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				✓		
		e. Menjalani ibadah sesuai agama dan kepercayaan yang dianut				✓		
		f. Menghargai sesama teman dalam melaksanakan ibadah				✓		
2	Nasionalis	d. Hadir tepat waktu				✓		
		e. Mengikuti instruksi yang diberikan oleh peneliti				✓		
		f. Tidak membuat kelas menjadi tidak kondusif				✓		
3	Mandiri	d. Menyampaikan sesuatu sesuai dengan keadaan				✓		
		e. Tidak menutupi kesalahan individu maupun kelompok				✓		
		f. Mau mengakui kesalahan sendiri				✓		
4	Gotong-royong	d. Mengerjakan tugas yang diberikan peneliti				✓		
		e. Memimpin kelompok dengan baik				✓		
		f. Mengembalikan alat yang sudah selesai digunakan				✓		
5	Integritas	e. Berinteraksi dengan peneliti secara sopan				✓		
		f. Berinteraksi dengan teman secara ramah				✓		
		g. Berinteraksi dengan bahasa yang tidak menyinggung				✓		
		h. Berprilaku sopan				✓		
<b>Total</b>								



Keterangan : Penilaian terhadap kualitas sikap peserta didik, setiap deskripsi mendapatkan nilai 1 s/d 5

Singaraja, Agustus 2023

Pakar II Validasi Instrumen

I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or

NIP. 198503082019031005

**INSTRUMEN VALIDITAS**

Instrumen : Aspek Pengetahuan Aktivitas Kebugaran Jasmani

Sasaran : Peserta Didik Kelas VII-3 di SMP Negeri 2 Singaraja

Nama Peneliti : Nelvin Astuti Waruwu

Prodi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Validitas Isi**

**Aspek Pengetahuan pada Aktivitas Kebugaran Jasmani**

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor				KR	SR
			1	2	3	4		
1	Kebutuhan kebugaran jasmani seseorang berbeda-beda, kebutuhan tersebut tergantung pada ....	E. Berat ringannya beban F. Kondisi keuangan G. Pola makan H. <b>Aktivitas yang dilakukan</b>				✓		

2	Cara Membantu Teman Yang Melakukan Sit Up, Dilakukan Dengan ....	E. Memegang Kepala F. <b>Memegang punggung Kaki</b> G. Memegang Perut H. Memegang Punggung				✓		
3	Yang bukan unsur-unsur dari kebugaran jasmani adalah .....	E. <i>Endurance</i> F. <i>Strength</i> G. <b><i>Stretching</i></b> H. <i>Speed</i>				✓		
4	Pemulihan setelah melakukan latihan disebut .....	E. <b><i>Recovery</i></b> F. <i>Competition</i> G. <i>Performance</i> H. Frekuensi				✓		
5	Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teratur akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit yang berkaitan dengan peredaran darah....	E. <b>Jantung</b> F. Paru-paru G. Liver H. Diabetes				✓		
6	Seseorang yang sering melakukan latihan kebugaran jasmani terhindar dari	E. Pingsan saat upacara F. <b>Gangguan kesehatan</b> G. Cidera saat makan H. Kram haid				✓		
7	Olahraga yang dapat melatih kekuatan otot perut adalah....	E. <i>Push up</i> F. <b><i>Sit up</i></b> G. <i>Pull up</i> H. <i>Back up</i>				✓		
8	Cara melatih kekuatan otot punggung adalah....	E. <i>push up</i> F. <b><i>Back up</i></b> G. <i>Squat rush</i> H. <i>Sit up</i>				✓		
9	Pada saat kita melakukan gerakan <i>sit up</i> posisi kaki harus.....	E. Diluruskan F. Dibuka G. Diangkat H. <b>Ditekuk</b>						
10	Olahraga yang dominan memerlukan kekuatan otot tungkai adalah.....	E. Berkuda F. <b>Lompat jauh</b> G. Tinju H. Lompat tinggi				✓		

11	Setelah kita melakukan olahraga pasti ada gerakan penutup yaitu....	E. <i>Training</i> F. <i>Take off</i> G. <i>Stretching</i> H. <i>Colling down</i>				✓		
12	Untuk melakukan latihan kebugaran jasmani sebaiknya dilakukan.....	<b>E. Setiap hari</b> F. 3 kali dalam seminggu G. 5 kali dalam seminggu H. 1 bulan sekali				✓		
13	Olahraga Teratur Harus Disertai Dengan...	<b>E. Makanan sehat</b> F. Makanan mie G. Main game H. Tidur sepanjang hari				✓		
14	Kemampuan Seseorang Dalam Rangka Melakukan Kegiatan Sehari-Harinya Tanpa Mengalami Kelelahan Yang Berarti, Merupakan Pengertian Dari...	E. Kesehatan Jasmani <b>F. Kebugaran Jasmani</b> G. Pendidikan Jasmani H. Jasmani Dan Kesehatan				✓		
15	Perubahan yang disebabkan oleh latihan dalam berbagai organ tubuh disebut .....	E. Derajat latihan F. tensitas latihan G. Metode latihan <b>H. Efek latihan</b>				✓		
16	Mula-mula tidur telungkup, lalu kaki rapat dan kedua tangan berpasangan ditaruh dibelakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, merupakan latihan ....	E. <i>Squard thrus</i> F. <i>Push-up</i> G. <i>Sit-up</i> <b>H. Back-up</b>				✓		
17	Pada saat kita ingin melakukan gerakan turun-naik bangku yang baik, maka terlebih dahulu kedua kaki harus....	<b>E. Diluruskan</b> F. Dibuka lebar G. Sedikit dibengkokkan H. Kangkang				✓		
18	Latihan yang dapat melatih kekuatan otot lengan, kecuali....	E. Lari <b>F. Menendang</b> G. Catur H. <i>Push up</i>				✓		

19	Olahraga yang dapat melatih kekuatan otot perut adalah	E. <i>Suttle run</i> F. <i>Push up</i> G. <b>Sit up</b> H. <i>Pull up</i>				✓		
20	Cara melatih kekuatan otot punggung adalah	A. <i>Push up</i> B. <i>Sit up</i> C. <b>Back up</b> D. <i>Pull up</i>				✓		
21	Olahraga yang memerlukan kekuatan otot lengan adalah	E. <b>Tinju</b> F. Berkuda G. Sepak bola H. Lari				✓		
22	Latihan turun-naik bangku bertujuan untuk melatih otot ...	E. <b>Tungkai</b> F. Tangan G. Perut H. Punggung				✓		
23	Bentuk-bentuk latihan kekuatan otot, kecuali....	E. <i>Sit up</i> F. <i>Back up</i> G. <b>Bernyanyi</b> H. Turun-naik bangku				✓		
24	Yang tidak menjadi unsur-unsur kebugaran jasmani adalah....	E. Kemalasan F. Renang G. Senam irama H. <b>Daya ledak</b>				✓		
25	Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru adalah....	E. <b>Lari</b> F. <i>Pull up</i> G. <i>Back up</i> H. <i>Sit up</i>				✓		
<b>Total skor</b>								

Keterangan : Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta didik, setiap jawaban benar mendapatkan nilai 1.

Singaraja, Agustus 2023

Pakar II Validasi Instrumen

I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or  
NIP.198503082019031005

## INSTRUMEN VALIDITAS

Instrumen : Aspek Keterampilan Aktivitas Kebugaran Jasmani

Sasaran : Peserta Didik Kelas VII-3 di SMP Negeri 2 Singaraja

Nama Peneliti : Nelvin Astuti Waruwu

Prodi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

### Validitas Tampang Aspek Keterampilan Aktivitas Kebugaran Jasmani

#### Petunjuk Instrumen

1. Berikan tanda centang (✓) pada kolom kriteria penilaian yang paling sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap setiap pernyataan komponen penilaian.
2. Rentang skor setiap komponen penilaian menggunakan skor 0-1 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut.  
1 = Sesuai  
0 = Tidak Sesuai

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor	
			1	0
1	Latihan kekuatan otot perut ( <i>sit up</i> )	a) Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakan di belakang kepala		
		b) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.		
		c) Latihan dilakukan selama 1 menit		
2	Latihan kekuatan otot kedua lengan	a) Sikap awal posisi terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.		

(push up)	b) Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.		
	c) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki sejajar.		
	d) Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.		
	e) Dilakukan berulang-ulang selama 1 menit.		
	<b>TOTAL</b>		

Singaraja, Agustus 2023

Pakar II Validasi Instrumen

I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or  
NIP.198503082019031005

UNDIKSHA



## RIWAYAT HIDUP

Nelvin Astuti Waruwu lahir di Afulu pada tanggal 06 Mei 2001. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak Saribudi Waruwu dan Ibu Eniati Lase. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Kristen Protestan. Kini penulis bertempat tinggal di jalan Ratna nomor 05, Desa Banyuasri, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali.

Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 074066 Sua Afulu dan lulus pada tahun 2013. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Afulu dan lulus pada tahun 2016. Pada tahun 2019, penulis lulus dari SMA Negeri 1 Afulu jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dan melanjutkan pendidikan ke S1 Jurusan Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2023 penulis telah menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Penerapan Tutor Teman Sebaya untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani pada Peserta Didik Kelas VII-3 SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2023/2024”.