







# LAMPIRAN

## Lampiran 01. Surat Ijin Melakukan Observasi.

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b> <b>UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA</b> <b>FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN</b> Alamat : Jalan Jinengdalem Singaraja - Bali <a href="http://fkk.undiksha.ac.id">http://fkk.undiksha.ac.id</a> Telp. (0362) 25571, Fax. (0362) 25571 Kode Pos. 81116
Singaraja, 19 September 2022	
No	: 205/UN48.12/PP/2021
Lampiran	: -
Prihal	: Ijin melakukan observasi
Yth.	: Kepala SMP N 2 Kubutambahan di Kubutambahan
<p>Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (FOK) UNDIKSHA diwajibkan untuk melakukan observasi awal tentang Proposal Penelitian, untuk penelitian (skripsi) di Jurusan Pendidikan Olahraga kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengijinkan mahasiswa dibawah ini untuk melakukan observasi di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.</p>	
Nama	: Kadek Yudi Ariyanta
NIM	: 1816011053
Tahun Akademik	: 2021/2022
Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan Undiksha
<p>Atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.</p>	
 a.n Dekan Wakil Dekan 1  Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or NIP 196805172001121001	

## Lampiran 02. Surat Ijin Melakukan Penelitian.

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

Singaraja, 6 Juli 2023


No : 124/UN48.12.1/KM/2023  
Lampiran : -  
Prihal : Melakukan Penelitian

Yth. : Kepala SMP Negeri 2 Kubutambahan  
di  
Kubutambahan

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

Nama : Kadek Yudi Ariyanta  
NIM : 1816011053  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Penerapan pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Kubutambahan Tahun Ajaran 2022/2023.

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

  
a.n Dekan  
Wakil Dekan I  
Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or  
NIP 196805172001121001

## Lampiran 03. Surat Keterangan Sekolah Tempat Penelitian


**PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG**  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA**  
**SMP NEGERI 2 KUBUTAMBAHAN**


*Alamat: Banjar Dinas Tangkid, Desa Tamblang, Kec. Kubutambahan, Kab. Buleleng*

**SURAT KETERANGAN**  
 Nomor : 423.2/235/SMPN2KBT/VIII/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Gede Ratuana, S.Pd  
 NIP : 19660403 198803 1 025  
 Pangkat/Golongan : Pembina, IV/a  
 Jabatan : Plt.Kepala Sekolah

Menugaskan kepada :

Nama : I Nyoman Toya, S.Pd  
 NIP : 196507121992031012  
 Pangkat/Golongan : Pembina, IV/a  
 Jabatan : Guru  
 Tempat Tugas : SMP Negeri 2 Kubutambahan

Untuk menjadi pembimbing Mahasiswa dalam Melakukan Penelitian Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Ganesha

Nama : KADEK YUDI ARIYANTA  
 NIM : 1816011053  
 Prodi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Fakultas : Fakultas Olahraga dan Kesehatan


Memang benar nama tersebut telah diterima untuk mengadakan Penelitian pada guru PJOK pada SMP Negeri 2 Kubutambahan.

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

Tamblang, 14 Agustus 2023  
 Plt. Kepala SMP Negeri 2 Kubutambahan  
  
 I Gede Ratuana, S.Pd  
 NIP. 19660403 198803 1 025



## Lampiran 04. Surat Tugas Pembimbing


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

---

**SURAT TUGAS**

Nomor: 13.03/UN48.12.5/PP/2022

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

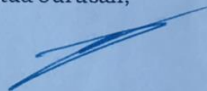
1. Nama : Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd, M.Pd.  
 NIP : 197309262001121001  
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.  
 NIP : 198503082019031005  
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Sebagai : Pembimbing Wakil


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

Nama : Kadek Yudi Ariyanta  
 NIM : 1816011053  
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jurusan : Pendidikan Olahraga  
 Judul : Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 meter pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Kubutambahan Tahun Ajaran 2023/2024

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 28 Maret 2022  
 Ketua Jurusan,

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

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

Lampiran 05. Instrumen Penelitian.

### 1) Penilaian Aspek Pengetahuan

Lembar penilaian aspek kognitif ini dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan dalam bentuk isian yang sesuai dengan materi pembelajaran.

**Tabel 3.1 Lembar Penilaian Aspek Pengetahuan (Kognitif) Lari Jarak Pendek.**

NO	Pertanyaan	Jawaban	Skor
1	Sebutkan langkah-langkah pada saat aba-aba bersedia !	b. Aba-aba “bersedia”: Salah satu kaki diletakkan di tanah dengan jarak kurang lebih satu setengah tapak kaki dari garis <i>start</i> , kaki lainnya di samping kaki depan sesuai dengan teknik <i>start</i> yang digunakan, badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah tepat di belakang garis <i>start</i> , dan jari tangan keempatnya di rapatkan dengan membentuk huruf V, kepala menunduk dan leher <i>rileks</i> serta pandangannya ke bawah, konsentrasi ke aba-aba berikutnya.	5
2	Sebutkan langkah-langkah pada saat aba-aba siap !	b. Aba-aba “siap”: Lutut tungkai belakang yang terletak di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke depan, kepala tetap tunduk, leher <i>rileks</i> dan pandangan ke bawah, dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.	5
3	Sebutkan langkah-langkah pada saat aba-aba ya !	b. Aba-aba “ya”: Menolak ke depan dengan kuat tetapi jangan melompat, melainkan meluncur, badan dicondongkan ke depan, disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan dengan kuat, disusul dengan	5

		gerakan langkah kaki pendek-pendek tetapi cepat agar badan tidak tersungkur.	
4	Sebutkan teknik pada saat berlari !	e. Lari pada bola kaki (telapak kaki bagian depan), lutut atau paha diangkat tinggi sehingga sejajar dengan pinggul, dan menumpu dengan kuat, agar mendapatkan dorongan ke depan dengan kuat.	5
		f. Badan condongkan ke depan $\pm 60$ derajat, sehingga titik berat badan selalu di depan	5
		g. Ayunan lengan kuat dan cepat, membentuk sudut siku-siku dan langkah kaki juga cepat.	5
		h. Setelah $\pm 20$ meter garis <i>start</i> , langkah kaki diperlebar tetapi badan tetap condong ke depan dan ayunan lengan serta gerakan kaki dipertahankan kecepatannya.	5
5	Sebutkan teknik pada saat memasuki garis <i>finish</i> !	d. Berlari terus secepat mungkin	5
		e. Setelah sampai garis <i>finish</i> memutar bahu kanan maupun kiri tanpa mengurangi kecepatan	5
		f. Setelah sampai $\pm 1$ meter di depan garis <i>finish</i> merebahkan badan ke depan seperti orang yang jatuh atau tersungkur tanpa mengurangi kecepatan	5

**Tabel 3.2 Lembar Penilaian Aspek Pengetahuan (Kognitif) Lari Jarak Pendek.**

No	Soal Aspek Pengetahuan	Skor
----	------------------------	------

NO.	NAMA PESEERTA	JK	Penilaian Aspek Pengetahuan	Nilai Akhir					Keterangan
				1	2	3	4	5	
1			Sebutkan langkah-langkah pada saat aba-aba bersedia !						
2			Sebutkan langkah-langkah pada saat aba-aba siap !						
3			Sebutkan langkah-langkah pada saat aba-aba ya !						
4			Sebutkan teknik pada saat berlari !						
5			Sebutkan teknik pada saat memasuki garis <i>finish</i> !						

$$\text{Rumus Penilaian Kognitif : } \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

**Keterangan :**

Nilai 5 = Sangat lengkap dan sesuai dengan teknik dasar atletik lari jarak pendek

Nilai 4 = Lengkap dan sesuai dengan teknik dasar atletik lari jarak pendek

Nilai 3 = Cukup lengkap dan sesuai dengan teknik dasar atletik lari jarak pendek

Nilai 2 = Kurang lengkap dan sesuai dengan teknik dasar atletik lari jarak pendek

Nilai 1 = Tidak sesuai dengan teknik dasar atletik lari jarak pendek

**Tabel 3.3 Format Penilaian Aspek Pengetahuan (Kognitif) Lari Jarak Pendek**



			Soal Essay		
1					
2					
3					

## 2) Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek psikomotor berdasarkan unjuk kerja peserta didik dalam melakukan teknik dasar atletik. Asesmen Penilaian Teknik dasar atletik lari jarak pendek

**Tabel 3.4 Lembar Penilaian Aspek Keterampilan (Psikomotor) Atletik Lari Jarak Pendek**

Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor				
		1	2	3	4	5
Sikap Awal	d. Aba-aba “bersedia”: Salah satu kaki diletakkan di tanah dengan jarak kurang lebih satu setengah tapak kaki dari garis <i>start</i> , kaki lainnya di samping kaki depan sesuai dengan teknik <i>start</i> yang digunakan, badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah tepat di belakang garis <i>start</i> , dan jari tangan keempatnya di rapatkan dengan membentuk huruf V, kepala menunduk dan leher <i>rileks</i> serta pandangannya ke bawah, konsentrasi ke aba-aba					

	berikutnya.					
	e. Aba-aba “siap”: Lutut tungkai belakang yang terletak di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke depan, kepala tetap tunduk, leher <i>rileks</i> dan pandangan ke bawah, dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.					
	f. Aba-aba “ya”: Menolak ke depan dengan kuat tetapi jangan melompat, melainkan meluncur, badan dicondongkan ke depan, disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan dengan kuat, disusul dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek tetapi cepat agar badan tidak tersungkur.					
Sikap Pelaksanaan	e. Lari pada bola kaki (telapak kaki bagian depan), lutut atau paha diangkat tinggi sehingga sejajar dengan pinggul, dan menumpu dengan kuat, agar mendapatkan dorongan ke depan dengan kuat.					
	f. Badan condongkan ke depan $\pm$ 60 derajat, sehingga titik berat badan selalu di depan					

	g. Ayunan lengan kuat dan cepat, membentuk sudut siku-siku dan langkah kaki juga cepat.					
	h. Setelah $\pm$ 20 meter garis <i>start</i> , langkah kaki diperlebar tetapi badan tetap condong ke depan dan ayunan lengan serta gerakan kaki dipertahankan kecepatannya.					
Sikap Akhir	d. Berlari terus secepat mungkin					
	e. Setelah sampai garis <i>finish</i> memutar bahu kanan maupun kiri tanpa mengurangi kecepatan					
	f. Setelah sampai $\pm$ 1 meter di depan garis <i>finish</i> merebahan badan ke depan seperti orang yang jatuh atau tersungkur tanpa mengurangi kecepatan					

Keterangan :

Nilai 5 = Sangat baik dalam melakukan teknik dasar atletik lari jarak pendek

Nilai 4 = Baik dalam melakukan teknik dasar atletik lari jarak pendek

Nilai 3 = Cukup baik dalam melakukan teknik dasar atletik lari jarak pendek

Nilai 2 = Kurang baik dalam melakukan teknik dasar atletik lari jarak pendek

Nilai 1 = Tidak baik dalam melakukan teknik dasar atletik lari jarak pendek

**Tabel 3.5 Format Lembar Penilaian Aspek Psikomotor Teknik Dasar Atletik**

No	Nama Peserta didik	Aspek yang diamati									Skor	Nilai
		Sikap Awal			Sikap Pelaksanaan				Sikap Akhir			
		a	b	c	a	b	c	d	a	b		
1.												
2.												
3.												

Keterangan :

c. Pada kriteria yang terpenuhi beri tanda centang (√)

d. Pada kriteria yang tidak terpenuhi kosongkan

Keterangan skor :

4. Sikap Awal : 15

5. Sikap Pelaksanaan : 20

6. Sikap Akhir : 15

Jumlah : 50

Rumus penilaian psikomotor : 
$$\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$



## Lampiran 06. Daftar Nama Peserta Didik.

No.	Nama Siswa
1	Gede Deva Juanda Soma Wardana
2	Gede Rangga Ariaska Putra
3	I Dewa Ayu Rai Maheswari
4	I Gede Putra Eka Darma
5	I Gede Widi Widiana
6	I MADE SUWALITA
7	Kadek Dwita Putri Diani
8	Kadek Gabriel Bastian Rudi Sudiana
9	Kadek Ganecia Wahyu Ciptaning
10	Kadek Kania Intan Putri Agustina
11	Kadek Sukma Wijayani
12	KADEK TIINA DWI HARI PRATIWI
13	Ketut Andika Wardana
14	Ketut Dude Suartana
15	Komang Andika Yasa
16	Komang Ardi Sudarma Triyasa
17	Komang Ayu Budi Lestari
18	Komang Hendra Susila Budi Adnyana
19	Komang Ovan Denata
20	MADE BAYU ADNYANA
21	MADE SUMERTA RATNADA YASA
22	Ni Cening Ratna Suari
23	Ni Cening Sovi Warilita
24	Ni Kadek Widia Pramaswari
25	Ni Komang Mitriani
26	Ni Luh Maytha Putri Handayani
27	NI NYOMAN RAMIASIH
28	Ni Putu Karmini
29	Nyoman Adi Suyasa
No.	Nama Siswa

30	Putu Angga Kusuma Wijaya
31	Putu Octavia Udayani
32	Putu Sentana Putra Kertiasa



## Lampiran 07. Absensi Peserta Didik

No.	Nama Siswa	JK	Nilai Akhir	Keterangan
-----	------------	----	-------------	------------

**DAFTAR HADIR SISWA**  
SMP NEGERI 2 KUBUTAMBAHAN  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

nis Rombel: Kelas Utama - Nama Rombel: 8 A - Semester Ganjil - Wali Kelas: Gede Yudi Sumertayasa

RUT	NOMOR NISN / NIS	NAMA SISWA	L/P	Tahun 2023																																	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
				1/	2/	3/	4/	5/	6/	7/	8/	9/	10/	11/	12/	13/	14/	15/	16/	17/	18/	19/	20/	21/	22/	23/	24/	25/	26/	27/	28/	29/	30/	31/			
1	0098629706 / 8890	Gede Deva Juanda Soma Wardana	L	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
2	0108362359 / 8891	Gede Rangga Ariaska Putra	L	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
3	0093499949 / 8892	I Dewa Ayu Rai Maheswari	P	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
4	0102022628 / 8893	I Gede Putra Eka Darma	L	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
5	0094713968 / 8894	I Gede Widi Widiana	L	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
6	0103378786 / 8895	I MADE SUWALITA	L	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
7	0093832818 / 8896	Kadek Dwita Putri Diani	P	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
8	0096186741 / 8897	Kadek Gabriel Bastian Rudi Sudiana	L	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
9	0094382093 / 8898	Kadek Ganecia Wahyu Ciptaning	P	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
10	0108736302 / 8899	Kadek Kania Intan Putri Agustina	P	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
11	0096359643 / 8900	Kadek Sukma Wijayani	P	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
12	0099374488 / 8901	KADEK TIINA DWI HARI PRATIWI	P	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
13	0102399076 / 8902	Ketut Andika Wardana	L	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
14	0094101812 / 8903	Ketut Dude Suartana	L	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
15	0099358264 / 8904	Komang Andika Yasa	L	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
16	0096632847 / 8905	Komang Ardi Sudarma Triyasa	L	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
17	0099193209 / 8906	Komang Ayu Budi Leslari	P	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
18	0103790343 / 8907	Komang Hendra Susila Budi Adnyana	L	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
19	0102262769 / 8908	Komang Ovan Denata	L	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
20	0097620713 / 8909	MADE BAYU ADNYANA	L	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
21	0097126978 / 8910	MADE SUMERTA RATNADA YASA	L	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
22	0108213971 / 8911	Ni Cening Ratna Suari	P	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
23	0102315588 / 8912	Ni Cening Sovi Warlita	P	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
24	0091680111 / 8913	Ni Kadek Widia Pramaswari	P	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
25	0103499798 / 8914	Ni Komang Mitriani	P	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

URUT	NOMOR NISN / NIS	NAMA SISWA	L/P	Tahun 2023																																		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
26	0084027058 / 8915	Ni Luh Maytha Putri Handayani	P	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
27	0092012145 / 8916	NI NYOMAN RAMIASIH	P	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
28	0101366982 / 9115	Ni Putu Karmini	P	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
29	0099274827 / 8917	Nyoman Adi Suyasa	L	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
30	0107368877 / 8918	Putu Anngga Kusuma Wijaya	L	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
31	0096928231 / 8919	Putu Octavia Udayani	P	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
32	0097060656 / 8920	Putu Sentana Putra Kertiasa	L	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

Keterangan	
S	Sakit
I	Itzin
A	Alpa

Laki-Laki : 17 Orang  
Perempuan : 15 Orang  
Jumlah : 32 Orang

1	Gede Deva Juanda Soma Wardana	L	65	TT
2	Gede Rangga Ariaska Putra	L	68	TT
3	I Dewa Ayu Rai Maheswari	P	75	T
4	I Gede Putra Eka Darma	L	81	T
5	I Gede Widi Widiana	L	65	TT
6	I MADE SUWALITA	L	67	TT
7	Kadek Dwita Putri Diani	P	75	T
8	Kadek Gabriel Bastian Rudi Sudiana	L	68	TT
9	Kadek Ganecia Wahyu Ciptaning	P	81	T
10	Kadek Kania Intan Putri Agustina	P	84	T
11	Kadek Sukma Wijayani	P	75	T
12	KADEK TIINA DWI HARI PRATIWI	P	81	T
13	Ketut Andika Wardana	L	65	TT
14	Ketut Dude Suartana	L	81	T
15	Komang Andika Yasa	L	81	T
16	Komang Ardi Sudarma Triyasa	L	65	TT
17	Komang Ayu Budi Lestari	P	81	T
18	Komang Hendra Susila Budi Adnyana	L	65	TT
19	Komang Ovan Denata	L	68	TT
20	MADE BAYU ADNYANA	L	81	T
21	MADE SUMERTA RATNADA YASA	L	84	T
22	Ni Cening Ratna Suari	P	81	T
23	Ni Cening Sovi Warilita	P	87	T
24	Ni Kadek Widia Pramaswari	P	87	T
25	Ni Komang Mitriani	P	84	T
26	Ni Luh Maytha Putri Handayani	P	81	T
27	NI NYOMAN RAMIASIH	P	81	T
28	Ni Putu Karmini	P	84	T
29	Nyoman Adi Suyasa	L	69	TT
30	Putu Angga Kusuma Wijaya	L	75	T
31	Putu Octhavia Udayani	P	87	T
32	Putu Sentana Putra Kertiasa	L	84	T
<b>JUMLAH</b>			2459	

Lampiran 08. Hasil Belajar Aspek Kognitif Prasiklus

Prasiklus Aspek Kognitif
--------------------------



Rata-Rata	77
-----------	----

No.	Nama Siswa	JK	Nilai Akhir	Keterangan
-----	------------	----	-------------	------------



Nilai Tertinggi	87
Nilai Terendah	65
Tuntas	22
Tidak Tuntas	10

1	Gede Deva Juanda Soma Wardana	L	78	T
2	Gede Rangga Ariaska Putra	L	80	T
3	I Dewa Ayu Rai Maheswari	P	78	T
4	I Gede Putra Eka Darma	L	78	T
5	I Gede Widi Widiana	L	65	TT
6	I MADE SUWALITA	L	80	T
7	Kadek Dwita Putri Diani	P	83	T
8	Kadek Gabriel Bastian Rudi Sudiana	L	78	T
9	Kadek Ganecia Wahyu Ciptaning	P	65	TT
10	Kadek Kania Intan Putri Agustina	P	65	TT
11	Kadek Sukma Wijayani	P	63	TT
12	KADEK TIINA DWI HARI PRATIWI	P	70	T
13	Ketut Andika Wardana	L	68	TT
14	Ketut Dude Suartana	L	80	T
15	Komang Andika Yasa	L	65	TT
16	Komang Ardi Sudarma Triyasa	L	68	TT
17	Komang Ayu Budi Lestari	P	80	T
18	Komang Hendra Susila Budi Adnyana	L	68	TT
19	Komang Ovan Denata	L	65	TT
20	MADE BAYU ADNYANA	L	75	T
21	MADE SUMERTA RATNADA YASA	L	65	TT
22	Ni Cening Ratna Suari	P	66	TT
23	Ni Cening Sovi Warilita	P	65	TT
24	Ni Kadek Widia Pramaswari	P	65	TT
25	Ni Komang Mitriani	P	75	T
26	Ni Luh Maytha Putri Handayani	P	75	T
27	NI NYOMAN RAMIASIH	P	80	T
28	Ni Putu Karmini	P	68	TT
29	Nyoman Adi Suyasa	L	80	T
30	Putu Angga Kusuma Wijaya	L	68	TT
31	Putu Octhavia Udayani	P	68	TT
32	Putu Sentana Putra Kertiasa	L	66	TT
<b>JUMLAH</b>			2293	

Lampiran 09. Hasil Belajar Aspek Psikomotor Prasiklus

Prasiklus Aspek Psikomotor
----------------------------

NO.	NAMA SISWA	JK	Penilaian Aspek Pengetahuan	Nilai	Keterangan
-----	------------	----	-----------------------------	-------	------------



Rata-Rata	72
Nilai Tertinggi	83
Nilai Terendah	63
Tuntas	15
Tidak Tuntas	17

			Soal Essay		
1	Gede Deva Juanda Soma Wardana	L	20	80	T
2	Gede Rangga Ariaska Putra	L	17	68	TT
3	I Dewa Ayu Rai Maheswari	P	19	76	T
4	I Gede Putra Eka Darma	L	20	80	T
5	I Gede Widi Widiana	L	17	68	TT
6	I MADE SUWALITA	L	20	80	T
7	Kadek Dwita Putri Diani	P	19	76	T
8	Kadek Gabriel Bastian Rudi Sudiana	L	17	68	TT
9	Kadek Ganecia Wahyu Ciptaning	P	20	80	T
10	Kadek Kania Intan Putri Agustina	P	21	84	T
11	Kadek Sukma Wijayani	P	19	76	T
12	KADEK TIINA DWI HARI PRATIWI	P	20	80	T
13	Ketut Andika Wardana	L	16	64	TT
14	Ketut Dude Suartana	L	21	84	T
15	Komang Andika Yasa	L	20	80	T
16	Komang Ardi Sudarma Triyasa	L	21	84	T
17	Komang Ayu Budi Lestari	P	20	80	T
18	Komang Hendra Susila Budi Adnyana	L	17	68	TT
19	Komang Ovan Denata	L	17	68	TT
20	MADE BAYU ADNYANA	L	20	80	T
21	MADE SUMERTA RATNADA YASA	L	21	84	T
22	Ni Cening Ratna Suari	P	20	80	T
23	Ni Cening Sovi Warilita	P	22	88	T
24	Ni Kadek Widia Pramaswari	P	22	88	T
25	Ni Komang Mitriani	P	21	84	T
26	Ni Luh Maytha Putri Handayani	P	20	80	T
27	NI NYOMAN RAMIASIH	P	20	80	T
28	Ni Putu Karmini	P	21	84	T
29	Nyoman Adi Suyasa	L	17	68	TT
30	Putu Angga Kusuma Wijaya	L	19	76	T
31	Putu Octhavia Udayani	P	22	88	T
32	Putu Sentana Putra Kertiasa	L	21	84	T
<b>JUMLAH</b>				2508	

Lampiran 10. Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus I

Lampiran 11. Hasil Belajar Aspek Psikomotor Siklus I

		JK	Penilaian Aspek Psikomotor											Ket.	
NO.	Nama Peserta Didik	JK	Penilaian Aspek Pengetahuan									Nilai	Nilai	Keterangan	
			Sikap Awal			Sikap Pelaksanaan				Sikap Akhir					
			a	b	c	a	b	c	d	a	b	c			
1.	Gede Deva Juanda Soma Wardana	L	10			19				10		39	78	T	
2.	Gede Rangga Ariaska Putra	L	15			15				10		40	80	T	
3.	I Dewa Ayu Rai Maheswari	P	15			10				15		40	80	T	
4.	I Gede Putra Eka Darma	L	10			20				10		40	80	T	
5.	I Gede Widi Widiana	L	14			14				10		38	76	T	
6.	I MADE SUWALITA	L	10			15				15		40	80	T	
7.	Kadek Dwita Putri Diani	P	15			10				15		40	80	T	
8.	Kadek Gabriel Bastian Rudi Sudiana	L	15			10				15		40	80	T	
9.	Kadek Ganecia Wahyu Ciptaning	P	10			14				10		34	68	TT	
10.	Kadek Kania Intan Putri Agustina	P	13			11				10		34	68	TT	
11.	Kadek Sukma Wijayani	P	15			13				10		38	76	T	
12.	KADEK TIINA DWI HARI PRATIWI	P	13			12				14		39	78	T	
13.	Ketut Andika Wardana	L	14			12				12		38	76	T	
14.	Ketut Dude Suartana	L	15			11				15		41	82	T	
15.	Komang Andika Yasa	L	12			12				10		34	68	TT	
16.	Komang Ardi Sudarma Triyasa	L	12			10				12		34	68	TT	
17.	Komang Ayu Budi Lestari	P	15			15				10		40	80	T	
18.	Komang Hendra Susila Budi Adnyana	L	15			12				12		39	78	T	
19.	Komang Ovan Denata	L	13			10				11		34	68	TT	
20.	MADE BAYU ADNYANA	L	14			10				14		38	76	T	
21.	MADE SUMERTA RATNADA YASA	L	10			12				12		34	68	TT	
22.	Ni Cening Ratna Suari	P	11			11				12		34	68	TT	
23.	Ni Cening Sovi Warilita	P	12			12				10		34	68	TT	
24.	Ni Kadek Widia Pramaswari	P	14			14				10		38	76	T	
25.	Ni Komang Mitriani	P	14			15				10		39	78	T	
26.	Ni Luh Maytha Putri Handayani	P	14			10				15		39	78	T	
27.	NI NYOMAN RAMIASIH	P	15			10				15		40	80	T	
28.	Ni Putu Karmini	P	15			10				15		40	80	T	
29.	Nyoman Adi Suyasa	L	15			15				10		40	80	T	
30.	Putu Angga Kusuma Wijaya	L	13			15				10		38	76	T	
31.	Putu Octhavia Udayani	P	15			11				10		38	76	T	
32.	Putu Sentana Putra Kertiasa	L	10			13				10		33	66	TT	
<b>JUMLAH</b>												2414			

Lampiran 12. Hasil Belajar Aspek Kognitif Siklus II

			Soal Essay		
1	Gede Deva Juanda Soma Wardana	L	17	68	TT
2	Gede Rangga Ariaska Putra	L	19	76	T
3	I Dewa Ayu Rai Maheswari	P	23	92	T
4	I Gede Putra Eka Darma	L	22	88	T
5	I Gede Widi Widiana	L	19	76	T
6	I MADE SUWALITA	L	22	88	T
7	Kadek Dwita Putri Diani	P	19	76	T
8	Kadek Gabriel Bastian Rudi Sudiana	L	20	80	T
9	Kadek Ganecia Wahyu Ciptaning	P	20	80	T
10	Kadek Kania Intan Putri Agustina	P	21	84	T
11	Kadek Sukma Wijayani	P	23	92	T
12	KADEK TIINA DWI HARI PRATIWI	P	22	88	T
13	Ketut Andika Wardana	L	21	84	T
14	Ketut Dude Suartana	L	21	84	T
15	Komang Andika Yasa	L	23	92	T
16	Komang Ardi Sudarma Triyasa	L	23	92	T
17	Komang Ayu Budi Lestari	P	22	88	T
18	Komang Hendra Susila Budi Adnyana	L	22	88	T
19	Komang Ovan Denata	L	17	68	TT
20	MADE BAYU ADNYANA	L	21	84	T
21	MADE SUMERTA RATNADA YASA	L	23	92	T
22	Ni Cening Ratna Suari	P	20	80	T
23	Ni Cening Sovi Warilita	P	24	96	T
24	Ni Kadek Widia Pramaswari	P	23	92	T
25	Ni Komang Mitriani	P	22	88	T
26	Ni Luh Maytha Putri Handayani	P	21	84	T
27	NI NYOMAN RAMIASIH	P	22	88	T
28	Ni Putu Karmini	P	23	92	T
29	Nyoman Adi Suyasa	L	19	76	T
30	Putu Angga Kusuma Wijaya	L	20	80	T
31	Putu Octhavia Udayani	P	23	92	T
32	Putu Sentana Putra Kertiasa	L	22	88	T
<b>JUMLAH</b>				2716	

Lampiran 13. Hasil Belajar Aspek Psikomotor Siklus II

No	Nama Peserta didik	JK	Penilaian Aspek Psikomotor	Skor	Nilai	Ket.
----	--------------------	----	----------------------------	------	-------	------

			Sikap Awal			Sikap Pelaksanaan				Sikap Akhir					
			a	b	c	a	b	c	d	a	b	c			
1.	Gede Deva Juanda Soma Wardana	L	15			15				10			40	80	T
2.	Gede Rangga Ariaska Putra	L	15			15				11			41	82	T
3.	I Dewa Ayu Rai Maheswari	P	15			10				15			40	80	T
4.	I Gede Putra Eka Darma	L	15			15				11			41	82	T
5.	I Gede Widi Widiana	L	15			15				10			40	80	T
6.	I MADE SUWALITA	L	15			13				10			38	76	T
7.	Kadek Dwita Putri Diani	P	15			12				11			38	76	T
8.	Kadek Gabriel Bastian Rudi Sudiana	L	15			13				12			40	80	T
9.	Kadek Ganecia Wahyu Ciptaning	P	13			15				10			38	76	T
10.	Kadek Kania Intan Putri Agustina	P	14			13				13			40	80	T
11.	Kadek Sukma Wijayani	P	15			10				15			40	80	T
12.	KADEK TIINA DWI HARI PRATIWI	P	15			11				15			41	82	T
13.	Ketut Andika Wardana	L	14			10				14			38	76	T
14.	Ketut Dude Suartana	L	15			15				15			45	90	T
15.	Komang Andika Yasa	L	14			10				10			34	68	TT
16.	Komang Ardi Sudarma Triyasa	L	15			14				10			39	78	T
17.	Komang Ayu Budi Lestari	P	15			14				15			44	88	T
18.	Komang Hendra Susila Budi Adnyana	L	15			15				10			40	80	T
19.	Komang Ovan Denata	L	15			14				12			41	82	T
20.	MADE BAYU ADNYANA	L	15			11				13			39	78	T
21.	MADE SUMERTA RATNADA YASA	L	14			10				10			34	68	TT
22.	Ni Cening Ratna Suari	P	14			14				10			38	76	T
23.	Ni Cening Sovi Warilita	P	15			13				12			40	80	T
24.	Ni Kadek Widia Pramaswari	P	14			13				11			38	76	T
25.	Ni Komang Mitriani	P	14			10				14			38	76	T
26.	Ni Luh Maytha Putri Handayani	P	14			10				14			38	76	T
27.	NI NYOMAN RAMIASIH	P	15			14				15			44	88	T
28.	Ni Putu Karmini	P	15			13				12			40	80	T
29.	Nyoman Adi Suyasa	L	14			16				14			44	88	T
30.	Putu Angga Kusuma Wijaya	L	15			13				15			43	86	T
31.	Putu Octavia Udayani	P	15			11				15			41	82	T
32.	Putu Sentana Putra Kertiasa	L	14			10				10			34	68	TT
<b>JUMLAH</b>													2538		

## Lampiran 14. Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) PJOK

**ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN****MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN FASED (KELAS VIII)**

<b>Rasional</b>					
<p>Rasional Alur Pembelajaran adalah rangkaian tujuan yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit.</p> <p>Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran dilakukan berdasarkan pengalaman peserta didik pada fase D.</p>					
<b>Capaian Pembelajaran</b>					
<p>Pada akhir fase D ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani</p>					
<b>Elemen Keterampilan Gerak</b>					
<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).</p>					
<b>SubElemen Keterampilan Gerak</b>					
<p>Mempraktikkan gerak spesifik permainan sebenarnya dengan menggunakan yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).</p>					
<b>Alur Tujuan Pembelajaran</b>	<b>Capaian Pembelajaran Fase D</b>	<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Perkiraan Waktu</b>	<b>Glosarium</b>	



<b>1. Permainan dan Olahraga Pilihan</b> <b>1.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan invansi (*):</b>		Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam fase ini adalah dimensi mandiri dan gotong royong	Profil Pelajar Pancasila: Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui system pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah profil pelajar Pancasila merupakan jawaban dari pertanyaan penting: "Karakter serta kemampuan esensial apa yang perl dipelajari dan di kembangkan terus menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah pertama?"  Keterampilan gerak: Gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakanyang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan
1.1.1 Permainan sepak bola: menendang / mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik menendang / mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar.		
1.1.2 Permainan bola basket: melempar / mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik melempar / mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola basket dengan benar.		

			<p>hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat tercapai prestasi.</p>
<p>1.1.3 Permainan bola tangan: melempar / mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik melempar / mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola tangan dengan benar.</p>		<p>Permainan Invasi / Serangan (<i>Invasion Games</i>) adalah Permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan.</p>

<b>1.2Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*):</b>			Permainan Net ( <i>Net/ Wall Games</i> ): Permainan tim atau individu dimana skor di dapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanupulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan
1.2.1 Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servisbawah, servisatas, <i>smash</i> , dan <i>block</i> /bendungan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block</i> / bendungan permainan bola voli dengan benar.		
1.2.2 Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri / <i>stance</i> , gerakan kaki / <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik memegang raket, posisi berdiri / <i>stance</i> , gerakan kaki / <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan		
	<i>Smes</i> permainan bulutangkis dengan benar.		kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus

<p>1.2.3 Permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri / <i>stance</i>, gerakan kaki/ <i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smes.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta dididapat menunjukkan kemampuandalammempraktikka ngerakspesifik memegang bet, posisiberdiri/<i>stance</i>, gerakankaki/ <i>footwork</i>, servis <i>fore-hand</i>,servis <i>backhand</i>, pukulan<i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dansmespermainantenismeja denganbenar.</p>		<p>mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.</p>
<p><b>1.3Mempraktikkangerakspesifikdalamberbagaipermainanlapangan(*):</b></p>		<p><b>9 – 27 JP</b></p>	
<p>1.3.1 Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap,memukul bola, berlari ke tianghinggal, danmematikanlawan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta dididapat menunjukkan kemampuandalammempraktikkan gerakspesifikmelempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola,berlari ke tiang hinggap, danmematikanlawanpermainanka sti denganbenar.</p>		<p>Permainan Lapangan (<i>Striking / Ffielding Games</i>): Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula.</p>
<p>1.3.2 Permainan rounders: melempar / mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap,dan mematikan lawan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didid dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik melempar / mengoper bola, menangkap, memukul bola,berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan Rounders dengan benar.</p>		

<p>1.3.3 Permainan bola bakar: melempar / mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ketiang hinggap, dan mematikan lawan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik melempar / mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar dengan benar.</p>			<p>Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.</p>
<p><b>1.4 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai olahraga beladiri (**):</b></p>				
<p>1.4.1 Pencak silat: kuda-kuda, polalangkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik kuda-kuda, polalangkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran pencak silat dengan benar.</p>			
<p>1.4.2 Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite karate dengan benar.</p>			

1.4.3 Taekwondo: kuda-kuda, pukulan,tendangan, tangkisan, dansabetan.	Pada akhir fase ini peserta dididapat menunjukkan kemampuandalammempraktikkan gerakspesifik kuda-kuda, pukulan,tendangan,tangkisan,dan sabetan taekwondodengan benar.			
<b>1.5Mempraktikkangerakspesifikdalamberbagaiolahragaatletik(*):</b>				
1.5.1 Jalancepat: <i>start</i> ,gerakanjalancepat,dan memasuki garis <i>finis</i> .	Pada akhir fase ini peserta dididapat menunjukkan kemampuandalammempraktikkan gerakspesifik <i>start</i> ,gerakanjalancepat,danmemasukigaris <i>finis</i> jalan cepatdenganbenar.			
1.5.2Larijarak pendek: <i>start</i> , gerakanlarijarak pendek, dan memasuk <i>finish</i>	Pada akhir fase ini peserta dididapat menunjukkan kemampuandalammempraktikka ngerakspesifik <i>start</i> , gerakan lari jarakpendek,danmemasukigaris <i>finis</i> larijarakpendekdengan benar.			
1.5.3 Lompat jauh: awalan,tolakan/tumpuan,melayangdiudara,dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta dididapat menunjukkan kemampuandalammempraktikkan gerakspesifikawalan,tolakan/tumpuan,melayangdiudara,danmendarat lompatjauh denganbenar.			

<p>1.5.4 Tolakpeluru:memegangpeluru,awalan,menolakpeluru,dangeraklanjutan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta dididapatmenunjukkankemampuan dalam mempraktikkangerak spesifik memegang peluru,awalan, menolak peluru, dangeraklanjutanolak peluru dengan benar.</p>			
<p><b>1.6Mempraktikkangerakspesifikdalamrbagaiolahragatradisional(**):</b></p>				
<p>1.6.1 Permainansepaktakraw:</p>	<p>Padaakhirfaseinipesertadidik</p>			
<p>menepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dansmes.</p>	<p>dapatmenunjukkankemampuan dalam mempraktikkangerak spesifik menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dansmesepak takraw dengan benar.</p>			
<p>1.6.2 Permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta dididapatmenunjukkankemampuan dalam permainan egrang, balapkarung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa dengan benar.</p>			

<p><b>1.7 Aktivitas Gerak Berirama</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak beraturan rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</li> </ul>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak beraturan rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.</p>			
<p><b>1.8 Aktivitas Senam</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktikkan berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting.</li> </ul>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantaidengan benar.</p>			
<p><b>1.9 Aktivitas Permainan dan Olahraga</b></p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik</p>			
<p><b>Air (Pilihan)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktikkan keterampilan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	<p>dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.</p>			



<b>Elemen Pengetahuan Gerak</b>				
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).				
<b>Sub Elemen Pengetahuan Gerak</b>				
Menganalisis fakta, konsep dan prosedur gerak spesifik permainan sebenarnya dengan menggunakan yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).				
<b>Alur Tujuan Pembelajaran</b>	<b>Katafrasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat</b>	<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Prakiraan Jam</b>	<b>Glosarium</b>
<b>2. Permainan dan Olahraga Pilihan</b>				
<b>2.1 Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi (*):</b>				
2.1.1 Permainan sepakbola: menendang/mengoper, menghentikan menggiring, dan menyundul.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		Pengetahuan gerak: cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan
2.1.2 Permainan bola basket: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan			

	<p>prosedur gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket dengan benar.</p>			sebelumnya.
2.1.3	<p>Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak bola.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak bola permainan bola basket dengan benar.</p>		
<b>2.2 Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*):</b>			<b>9 – 27</b>	
2.2.1	<p>Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block</i>/bendungan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block</i>/bendungan permainan bola voli dengan benar.</p>	<b>JP</b>	

<p>2.2.2 Permainan bulu tangkis:memegang raket, posisiberdiri/<i>stance</i>,gerakankaki/<i>footwork</i>, servis panjang,servispendek,pukulan<i>forehand</i>, pukulan<i>backhand</i>, dan pukulan</p>	<p>Padaakhirfaseinipesertadidikmemahami dan dapatmenganalisis fakta, konsep, danprosedur gerak spesifikmemegangraket, posisi berdiri/<i>stance</i>,gerakan</p>			
<p><i>smes</i></p>	<p>kaki/<i>footwork</i>, servis panjang,servispendek,pukulan<i>forehand</i>,pukulan <i>backhand</i>, dan pukulansmespermainanbulutangkis dengan benar.</p>			
<p>2.2.3 Permainan tenis meja memegangbet,posisiberdiri/<i>stance</i>,gerakankaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>,servis <i>backhand</i>, pukulan<i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dansmes.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didikmemahami dan dapatmenganalisis fakta, konsep, danprosedur gerak spesifikmemegang bet, posisiberdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis<i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>,pukulan <i>backhand</i>, dan <i>smes</i>permainantenis mejadengan benar.</p>			
<p><b>2.3Menganalisisgerakspesifikdalampermainanlapangan(*):</b></p>				

<p>2.3.1 Permainankasti: melempar/mengoper bola,menangkap, memukul bola,berlari ke tiang hinggap, danmematikanlawanpermain an.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didikmemahami dan dapatmenganalisis fakta, konsep, danprosedur gerak spesifikmelempar/mengoper bola,menangkap, memukul bola,berlari ke tiang hinggap, danmematikanlawanpermainanka sti dengan benar.</p>			
<p>2.3.2 Permainan rounders:melempar/meng operbola, menangkap,memukulbola,</p>	<p>Padaakhirfaseinipesertadidikme mahamidan dapat dan menganalisisfakta,konsep,dan</p>			
<p>berlariketianghinggap,danm ematikanlawan.</p>	<p>prosedur gerak spesifikmelempar/mengoper bola,menangkap, memukul bola,berlari ke tiang hinggap, danmematikanlawanpermain an roundersdengan benar.</p>			

<p>2.3.3 Permainan bola bakar:melempar/mengoper bola,menangkap, memukul bola,berlari ketianghinggap, danmematikanlawan.</p>	<p>Peserta didik dapat dan mampumenganalisis fakta, konsep, danprosedur gerak spesifikmelempar/mengoper bola,menangkap, memukul bola,berlari ke tiang hinggap, danmematikanlawanpermainanbo la bakardengan benar.</p>			
<p><b>2.4Menganalisisgerakspesifikdalamrbagaiolahragabeladiri(**):</b></p>				
<p>2.4.1 Pencak silat: kuda-kuda, polalangkah, pukulan, tendangan,tangkisan,elakan,dan hindaran.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didikmemahami dan dapat danmenganalisis fakta, konsep, danprosedur gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan,tendangan,tangkisan,ela kan,danhindaranpencak silatdengan benar.</p>			
<p>2.4.2 Karate: kuda-kuda, pukulan,tendangan,tangkisan,kih on,kata,dankomite</p>	<p>Padaakhirfaseinipesertadidikme mahami dan dapatmenganalisis fakta, konsep, danprosedur gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan,kihon, kata,dan komite</p>			
	<p>karatedengan benar.</p>			

<p>2.4.3 Taekwondo kuda-kuda, pukulan tendangan, tangkisan, dan sabetan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan taekwondo dengan benar.</p>			
<p><b>2.5 Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik (*):</b></p>				
<p>2.5.1 Jalancepat: <i>start</i>, gerakan jalancepat, dan memasuki <i>finish</i>.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki <i>finish</i> jalancepat dengan benar.</p>			
<p>2.5.2 Lari jarak pendek <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki <i>finish</i>.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki <i>finish</i> lari jarak pendek dengan benar.</p>			

2.5.3 Lompat jauh: awalan,tolakan/tumpuan,melayangdiudara,danmendarat.	Padaakhirfaseini pesertadidikmemahami dan dapatmenganalisis fakta, konsep, danprosedur gerak spesifik awalan,tolakan/tumpuan,melayangdi udara,danmendaratlompat jauh			
2.5.4 Tolakpeluru memegang peluru,awalan,menolakpeluru,dan geraklanjutan.	dengan benar. Padaakhirfaseini pesertadidikmemahami dan dapatmenganalisis fakta, konsep, danprosedur gerak spesifikmemegang peluru, awalan,menolakpeluru, dangerak lanjutan tolak pelurudengan benar.			
<b>2.6Menganalisisgerakspesifikdalamberbagaiolahragatradisional(**):</b>				
2.6.1 Permainan sepak takrawmenyepak/menendang,mengumpan, menyundul,melemparbola, dan smes	Pada akhir fase ini peserta didikmemahami dan dapatmenganalisis fakta, konsep, danprosedur gerak spesifik dalammenyepak/menendang,mengumpan, menyundul,melemparbola,dans mesepak takrawdengan benar.			

<p>2.6.2 Permainan anak-anak Indonesia: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiakatau sandal raksasa dan lain-lain.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiakatau sandal raksasa dengan benar.</p>		
<p><b>2.7 Aktivitas Gerak Berirama</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik</li> </ul>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian</p>		
<p>sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</p>	<p>langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.</p>		



<p><b>2.8 Aktivitas Senam</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, danguling lenting.</li> </ul>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai dengan benar.</p>		
<p><b>2.9 Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis keterampilan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur renang gaya dada menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.</p>		
<b>Elemen Pemanfaatan Gerak</b>			
<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), berdasarkan prinsip latihan (<i>Frequency, Intensity, Time, Type/FITT</i>) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”, dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit.</p>			
<b>Sub Elemen Pemanfaatan Gerak</b>			
<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan</p>			

(*physical fitness related skills*), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”, dan keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

Alur Tujuan Pembelajaran	Katafrasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
<p>3.1 Aktivitas jasmani dan aktivitas kebugaran untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur serta mampu mempraktikkan aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak dalam latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.</li> </ul>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak dalam latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.</p>	<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong Royo ng.</p>		<p>Hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (<i>total fitness</i>) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.</p>

<p>3.2 Polaperilakuhidupsehat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahamidanmampumenerapkank onsep, prinsip, dan prosedur polaperilakuhidup sehat.</li> </ul>	<p>Padaakhirfaseinipesertadidik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami dan mampumenerapkan pertumbuhan,perkembangan, faktor-factoryang mempengaruhi perubahanfisik sekunder,danfaktor-factoryangmempengaruhi perubahanmental sesuai dengan polaperilakuhidup sehat.</li> <li>• Memahamidanmampu</li> </ul>		-	
	<p>menerapkanpolamakansehat,b ergizi dan seimbang sertapengaruhnya terhadapkesehatansesuidenga npola perilakuhidupsehat.</p>			
<b>ElemenPengembanganKarakter</b>				
<p>Padaakhirfaseinipesertadidik dapatmenggunakankemampuanuntukmemonitordiri sendiridalampeningkatanderajatkebugaranjasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikanperbedaan dan konflik antarindividu.</p>				
<b>SubElemenPersonalResponsibility(Tanggungjawabpersonal)</b>			<b>Glosarium</b>	
<b>DimensiMandiri(Pemahamanmandiridansituasiyangdihadapi danRegulasidiri)</b>			Pengembangan Karakter:unsur pokok dalam dirimanusia yang	
<b>IndikatorPemahaman diridansituasiyangdihadapi</b>				

Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi (Membuat penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, serta prioritas pengembangan diri berdasarkan pengalaman belajar dan aktivitas lain yang dilakukannya)	dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
Mengembangkan refleksi diri (Memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan pribadi dan akademik yang akan muncul berlandaskan pada pengalamannya untuk mempertimbangkan strategi belajar yang sesuai).	
<b>Indikator Regulasi diri</b>	
Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri (Mengkritisi efektivitas dirinya dalam bekerja secara mandiri dengan mengidentifikasi hal-hal yang menunjang maupun menghambat dalam mencapai tujuan).	
Mengembangkan disiplin diri (Berkomitmen dan menjaga konsistensi pencapaian tujuan yang telah direncanakannya untuk mencapai tujuan belajar dan pengembangan diri yang diharapkannya).	
<b>Sub Elemen Sosial Responsibility (Tanggung jawab Sosial)</b>	
<b>Dimensi Gotong Royong (Kolaborasi dan Kepedulian)</b>	
<b>Indikator Kolaborasi</b>	
Kerjasama (Menyelaraskan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan kegiatan dan mencapai tujuan kelompok di lingkungan sekitar, serta memberi semangat kepada orang lain untuk bekerja efektif membangun tim dan mengelola kerjasama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan dan mencapai tujuan bersama).	
Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama (Memahami informasi, gagasan, emosi, keterampilan dan keprihatinan yang diungkapkan oleh orang lain menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif, serta memanfaatkannya untuk meningkatkan kualitas hubungan interpersonal guna mencapai tujuan bersama).	
<b>Indikator Kepedulian</b>	
Tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat.	

Persepsi sosial (Menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu untuk menentukan tindak yang tepat agar orang lain menampilkan respon yang diharapkan).	
<b>Elemen Nilai-Nilai Gerak</b>	
Pada akhir ini peserta didik dapat menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang berperan sebagai media tumbuh-kembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.	
<b>Indikator Nilai-Nilai Gerak</b>	<b>Glosarium</b>
Menjelaskan hubungan antara kesehatan dan aktivitas fisik (Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan).	Nilai Gerak: keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
Menjelaskan bahwasantantangan dan keributan akan muncul dari adanya aktivitas baru. (Mengukur kemampuan diri terkait dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi).	
Memberikan alasan terhadap aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial. (Menganalisis bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan sebagai media untuk ekspresi diri dan interaksi sosial).	

**Keterangan:**

- 1) Tanda bintang satu(\*). Hal ini berarti sekolah dapat memilih salah satu materi atau lebih sesuai dengan kondisi sekolah.
- 2) Tanda bintang dua (\*\*). Hal ini berarti sekolah dapat memilih jenis beladiri (pencak silat, karate, taekwondo, dan lain-lain) sesuai dengan kompetensinya.
- 3) Tanda bintang tiga (\*\*\*). Hal ini berarti sekolah dapat melaksanakan atau tidak sesuai ketersediaan sarana dan prasarannya yang dimiliki. Apabila sekolah tidak dapat melaksanakan kegiatan tersebut, maka dapat digantikan dengan aktivitas yang lainnya seperti: penjelajahan, berkemah, atau aktivitas lainnya.

Mengetahui  
PLT SMPN 2 Kubutambahan

Guru Mata Pelajaran PJOK

I Gede Ratuana, S.Pd  
NIP. 196604031988031025

I Nyoman Toya, S.Pd  
NIP. 196507121992031012



Lampiran 15. Modul Ajar PJOK

## MODUL AJAR PJOK SMP NEGERI 2 KUBUTAMBAHAN

### Identitas Sekolah

Nama Sekolah : SMP N 2 Kubutambahan  
 Nama Penyusun : Kadek Yudi Ariyanta  
 Tahun : 2023/2024  
 Jenjang Sekolah : SMP  
 Kelas : VIII  
 Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1 Kali pertemuan).

### Kompetensi Awal:

Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

### Profil Pelajar Pancasila:

Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase D adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran gerak spesifik permainan invasi melalui lari jarak pendek.

### Sarana Prasarana

- Lapangan sepak bola atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah).
- Bola dan tongkat untuk permainan (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
- Rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
- Peluit dan *stopwatch*.

### Moda Pembelajaran

- Pada modul ini menggunakan mode luring.

### Pengaturan Pembelajaran

<b>Pengaturan Peserta Didik:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Individu.</li> <li>○ Berpasangan.</li> <li>○ Berkelompok</li> </ul>	<b>Metode:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Diskusi</li> <li>○ Demonstrasi</li> </ul>
<b>Asesmen Pembelajaran</b>	
<b>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Asesmen individu</li> <li>○ Asesmen berpasangan</li> </ul>	<b>Jenis Asesmen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengetahuan (lisan dan tertulis).</li> <li>○ Keterampilan (praktik dan kinerja).</li> <li>○ Sikap (mandiri dan gotong royong).</li> </ul>
<b>Tujuan Pembelajaran</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dapat mempraktikkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis gerak spesifik melakukan start pada lari jarak pendek dengan benar.</li> <li>2. Peserta didik dapat mempraktikkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis gerak spesifik saat berlari pada lari jarak pendek dengan benar.</li> <li>3. Peserta didik dapat mempraktikkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis gerak spesifik saat memasuki finish pada lari jarak pendek dengan benar.</li> </ol>	
<b>Pemahaman Bermakna</b>	
<p>Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?</p>	
<b>Pertanyaan Pemantik</b>	
<p>Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai gerak spesifik start, saat berlari dan memasuki finish dalam lari jarak pendek</p>	
<b>Prosedur Kegiatan Pembelajaran</b>	



### Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan atletik lari jarak pendek.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - 1) Bola dan tongkat atau sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
  - 2) Lapangan permainan bola basket atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman.
  - 3) Rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
  - 4) Peluit dan *stopwatch*.
  - 5) Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

### Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

#### A. Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan atletik lari jarak pendek: misalnya bahwa lari jarak pendek adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga atletik.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas keterampilan gerak spesifik start, saat berlari dan memasuki finish lari jarak pendek.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu

### 1. Asesmen Sikap

No	Tgl.	Nama Peserta didik	Catatan Sikap dan Perilaku peserta didik	Aspek Yang Diamati	Tindak lanjut
1					
2					

### 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Uraian dengan 5 pertanyaan	<p>a. Sebutkan langkah-langkah pada saat aba-aba bersedia !</p> <p>b. Sebutkan langkah-langkah pada saat aba-aba siap !</p> <p>c. Sebutkan langkah-langkah pada saat aba-aba ya !</p> <p>d. Sebutkan teknik pada saat berlari !</p> <p>e. Sebutkan teknik pada saat memasuki garis <i>finish</i> !</p> <p>Kunci :</p> <p>a. Aba-aba “bersedia”: Salah satu kaki diletakkan di tanah dengan jarak kurang lebih satu setengah tapak kaki dari garis <i>start</i>, kaki lainnya di samping kaki depan sesuai dengan teknik <i>start</i> yang digunakan, badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah tepat di belakang garis <i>start</i>, dan jari tangan keempatnya di rapatkan dengan membentuk huruf V, kepala menunduk dan leher <i>rileks</i> serta pandangannya ke bawah, konsentrasi ke aba-aba berikutnya.</p> <p>b. Aba-aba “siap”: Lutut tungkai belakang yang terletak di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi</p>	<p>Mendapatkan skor;</p> <p>5, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>4, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p> <p>3, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</p> <p>2, jika urutan dituliskan salah dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>

		<p>bahu dan berat badan dibawa ke depan, kepala tetap tunduk, leher <i>rileks</i> dan pandangan ke bawah, dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.</p> <p>c. Aba-aba “ya” : Menolak ke depan dengan kuat tetapi jangan melompat, melainkan meluncur, badan dicondongkan ke depan, disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan dengan kuat, disusul dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek tetapi cepat agar badan tidak tersungkur.</p> <p>d. Lari pada bola kaki (telapak kaki bagian depan), lutut atau paha diangkat tinggi sehingga sejajar dengan pinggul, dan menumpu dengan kuat, agar mendapatkan dorongan ke depan dengan kuat. Badan condongkan ke depan <math>\pm 60</math> derajat, sehingga titik berat badan selalu di depan. Ayunan lengan kuat dan cepat, membentuk sudut siku-siku dan langkah kaki juga cepat. Setelah <math>\pm 20</math> meter garis <i>start</i>, langkah kaki diperlebar tetapi badan tetap condong ke depan dan ayunan lengan serta gerakan kaki dipertahankan kecepatannya.</p> <p>e. Berlari terus secepat mungkin, Setelah sampai garis <i>finish</i> memutar bahu kanan maupun kiri tanpa mengurangi kecepatan, Setelah sampai <math>\pm 1</math> meter di depan garis <i>finish</i> merebahkan badan ke depan seperti orang yang jatuh atau tersungkur tanpa mengurangi kecepatan</p>	
--	--	--	--

### 3. Asesmen Keterampilan

- a. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik start, saat berlari dan memasuki finish lari jarak pendek.

Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik start, saat berlari dan memasuki finish lari jarak pendek. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

#### Petunjuk Asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

#### Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Skor				
			1	2	3	4	5
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki					
		b. Badan					
		c. Lengan dan tangan					
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki					
		b. Badan					
		c. Lengan dan tangan					
		d. Pandangan mata					
3.	Sikap Akhir	a. Kaki					
		b. Badan					
		c. Lengan dan tangan					
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir							

#### Pedoman penskoran

- a) Penskoran
  - o Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
  - (1) Sikap awalan melakukan gerakan
    - (a) Aba-aba “bersedia”: Salah satu kaki diletakkan di tanah dengan jarak kurang lebih satu setengah tapak kaki dari garis *start*, kaki lainnya di samping kaki depan sesuai dengan teknik *start* yang digunakan, badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah tepat di belakang garis *start*, dan jari tangan keempatnya di rapatkan dengan membentuk huruf V, kepala menunduk dan leher *rileks* serta pandangannya ke bawah, konsentrasi ke aba-aba berikutnya.
    - (b) Aba-aba “siap”: Lutut tungkai belakang yang terletak di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke depan, kepala tetap tunduk, leher *rileks* dan pandangan ke bawah, dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.
    - (c) Aba-aba “ya” : Menolak ke depan dengan kuat tetapi jangan melompat, melainkan meluncur, badan dicondongkan ke depan, disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan dengan kuat, disusul dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek tetapi cepat agar badan tidak tersungkur.
  - (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
    - (a) Lari pada bola kaki (telapak kaki bagian depan), lutut atau paha diangkat tinggi sehingga sejajar dengan pinggul, dan menumpu dengan kuat, agar mendapatkan dorongan ke depan dengan kuat.
    - (b) Badan condongkan ke depan  $\pm 60$  derajat, sehingga titik berat badan selalu di depan.
    - (c) Ayunan lengan kuat dan cepat, membentuk sudut siku-siku dan langkah kaki juga cepat.
    - (d) Setelah  $\pm 20$  meter garis *start*, langkah kaki diperlebar tetapi badan tetap condong ke depan dan ayunan lengan serta gerakan kaki dipertahankan kecepatannya.
  - (3) Sikap akhir melakukan gerakan
    - (a) Berlari terus secepat mungkin.
    - (b) Setelah sampai garis *finish* memutar bahu kanan maupun kiri tanpa mengurangi kecepatan
    - (c) Setelah sampai  $\pm 1$  meter di depan garis *finish* merebahan badan ke depan seperti orang yang jatuh atau tersungkur tanpa mengurangi kecepatan
- b) Pengolahan skor  
Skor maksimum: 50

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/50.

c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 20 kali	..... > 15 kali	Sangat Baik
17 – 19 kali	12 – 14 kali	Baik
14 – 16 kali	9 – 11 kali	Cukup
..... < 14 kali	..... < 9 kali	Kurang

## Pengayaan dan Remedial

### Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

### Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

## Refleksi Peserta Didik dan Guru

### 1. Refleksi Peserta Didik

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek.

### 2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran spesifik lari jarak pendek.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik lari jarak pendek tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik lari jarak pendek tersebut.

## Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....

Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Fase/Kelas : D / VIII

### 1. Panduan umum

- a. Pastikan peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
  - b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
  - c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
  - d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
2. Panduan aktivitas pembelajaran
- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 6 orang.
  - b. Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik lari jarak pendek secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
  - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:  
Cara aktivitas pembelajaran gerak spesifik lari jarak pendek antara lain:
    - 1) Aktivitas gerak spesifik start lari jarak pendek
    - 2) Aktivitas gerak spesifik saat berlari lari jarak pendek
    - 3) Konsep modifikasi aktivitas lari jarak pendek, serta mempraktikkan lari jarak pendek dengan berbagai modifikasi.
3. Bahan Bacaan Peserta Didik
- a. Peraturan atletik yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
  - b. Materi variasi dan kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Bahan Bacaan Guru
- a. Dasar-dasar atletik.
  - b. Bentuk-bentuk gerak dalam atletik lari jarak pendek.
  - c. Bentuk-bentuk permainan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

## Referensi

Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.



Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.

Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,  
PLT SMP N 2 Kubutambahan

Guru Mata Pelajaran PJOK

I Gede Ratuana, S.Pd  
NIP. 19660403 198803 1 025

I Nyoman Toya, S.Pd.  
NIP. 196507121992031012



Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian Siklus I dan Siklus II



## 1. Dokumentasi permainan lari membawa bola mengitari *cone*



## 2. Dokumentasi permainan lari setafet

