

Lampiran 1.

**LEMBAR KUESIONER ANALISIS KEBUTUHAN  
UNTUK DOSEN PENGAJAR**

**A. Identitas**

Nama : .....

NIP/NIDN : .....

Pangkat/Gol. : .....

Tempat, Tanggal Lahir : .....

Jenis Kelamin : .....

Agama : .....

**B. Pendidikan**

Pendidikan Tertinggi : .....

Asal Lulusan : .....

Tahun Tamat : .....

Jurusan/ Program Studi : .....

**C. Riwayat Pekerjaan**

Lama Menjadi Dosen : .....

Tahun Pertama Diangkat : .....

Tempat Pertama Mengajar : .....

Mata Kuliah yang Diampu : .....

**D. Petunjuk**

1. Pengisian kuesioner ini tidak ada kaitanya dengan penilaian Bapak/Ibu sebagai dosen pengajar, untuk itu isilah kuesioner ini secara objektif dan jujur.
2. Bapak/Ibu dosen dapat memberikan respon pada setiap pernyataan dalam lembar kuesioner ini dengan memberikan tanda centang (✓) pada kotak dan menuliskan memberikan alasannya pada kolom yang telah disediakan.
3. Setelah selesai mengisi silahkan mengumpulkan kusioner ini kepada petugas.

**E. Pembelajaran**

1. Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani yang pernah Bapak/Ibu terapkan di kelas atau di lapangan (boleh dijawab lebih dari satu)?

- Lingkungan       Kelompok       Individual
- Konstruktivisme       Pemecahan Masalah       Ekspositori (ceramah)
- Contextual Teaching anda Learning (CTL)*
- .....

2. Tuliskan secara berurutan 3 pendekatan pembelajaran yang frekuensinya paling banyak digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani?

.....  
.....  
.....

3. Model pembelajaran yang pernah Bapak/Ibu gunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya sub pokok bahasan pendidikan kesehatan (boleh dijawab lebih dari satu)?

- Model Kooperatif
- Model *Problem Based Learning* (PBL)
- Model Pembelajaran Langsung (*Direct Interaction*)
- Model Pembelajaran Penjas berbasis *Collaborative Teamwork Learning* berbantuan Video Pembelajaran
- .....

4. Tuliskan secara berurutan 3 model pembelajaran yang frekuensinya paling banyak digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada materi pendidikan kesehatan!

.....  
.....  
.....

5. Jelaskan secara singkat langkah-langkah pembelajaran pendidikan jasmani yang paling sering dilaksanakan?

.....  
.....  
.....

6. Menurut Bapak/Ibu apakah perlu pengembangan model pembelajaran yang sifatnya kerja sama tim/kelompok pada mata kuliah pendidikan jasmani khususnya sub pokok bahasan materi pendidikan kesehatan?

.....  
.....  
.....

7. Media pembelajaran apa yang digunakan dalam membantu penyampaian materi pembelajaran pendidikan jasmani khususnya sub pokok bahasan pada materi pendidikan kesehatan?

.....  
.....  
.....

8. Menurut Bapak/Ibu pengajar apakah penggunaan media berupa video dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani itu penting? Sertakan alasannya!

.....  
.....  
.....

9. Tuliskan fasilitas atau faktor pendukung yang diperlukan untuk menunjang perkuliahan pada mata kuliah pendidikan jasmani materi pendidikan kesehatan?

.....  
.....  
.....

Terima kasih atas kesungguhan dan kejujuran Bapak/Ibu dalam mengisi kuesioner ini.



Lampiran 2.

## KUESIONER ANALISIS KEBUTUHAN UNTUK MAHASISWA

### F. Identitas

Nama : .....  
 NIM : .....  
 No Absen : .....  
 Tempat, Tanggal Lahir : .....  
 Jenis Kelamin : .....  
 Agama : .....  
 Alamat : .....

### G. Tujuan

Kuesioner ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat dari mahasiswa selama proses pembelajaran yang sudah diterapkan.

### H. Petunjuk

4. Pengisian kuesioner ini tidak ada kaitanya dengan penilaian mata kuliah pendidikan jasmani yang Anda ikuti, untuk itu isilah kuesioner ini secara objektif dan jujur.
5. Mahasiswa dapat memberikan respon pada setiap pernyataan dalam lembar kuesioner ini dengan memberikan tanda centang (✓) pada kotak dan menuliskan memberikan alasannya pada kolom yang telah disediakan.
6. Setelah selesai mengisi silahkan mengumpulkan kuesioner ini kepada petugas.

### I. Penilaian Mahasiswa Terhadap Mata Kuliah Pendidikan Jasmani

10. Bagaimanakah pendapat anda tentang pembelajaran yang diberikan?

Menyenangkan     Kurang Menyenangkan     Membosankan

Alasannya:

.....  
 .....  
 .....

11. Apakah materi pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan pengajar relevan dengan kebutuhan Anda?

Sangat Relevan     Relevan     Tidak Relevan

Alasannya:

.....  
 .....  
 .....

12. Bagaimana penilaian Anda secara umum tentang cara mengajar dosen pendidikan jasmani pada prodi PGSD?

Menarik    Kurang Menarik    Tidak Menarik

Alasannya:

.....  
 .....  
 .....

13. Bagaimana tingkat pemahaman Anda terhadap materi pembelajaran pendidikan jasmani sub pokok bahasan pendidikan kesehatan yang diberikan?

Kurang    Baik    Sedang

Alasannya:

.....  
 .....  
 .....

14. Apakah dosen pengajar pendidikan jasmani pernah memberikan pengalaman melakukan latihan dan memberikan contoh penerapan gerakan dengan baik khususnya pada sub pokok bahasan pendidikan kesehatan?

Tidak Pernah    Kadang-kadang    Sering

15. Jika pernah tuliskan contoh kegiatan yang pernah diekplorasi!

.....  
 .....  
 .....

16. Apakah dosen pengajar menggunakan media seperti video pembelajaran dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada sub pokok bahasan pendidikan kesehatan?

Tidak Pernah    Kadang-kadang    Sering

17. Kalau dosen pengajar menggunakan media berupa video pembelajaran, apakah diberikan penjelasan dan petunjuk mengenai video yang ditampilkan?

Ada    Tidak Ada    Ragu-ragu

18. Menurut anda apakah proses pemahaman terhadap materi pendidikan jasmani khususnya sub pokok bahasan pendidikan kesehatan perlu dilakukan dengan memberikan contoh, menjelaskan dengan kata-kata, memberikan kesempatan mahasiswa untuk melakukan analisis, dan menggunakan video pembelajaran dalam penyampaian materi?

Perlu    Tidak Perlu

Alasannya:

.....  
.....  
.....

Tuliskan saran tentang metode pembelajaran pendidikan jasmani yang Anda harapkan!

.....  
.....  
.....

Terima kasih atas kesungguhan dan kejujuran Anda dalam mengisi kuesioner ini.



Lampiran 3.

**VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN**  
**KUESIONER LEMBAR UJI AHLI**

Judul Penelitian : Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran

Sasaran : Mahasiswa PGSD

Nama : Gusti Ngurah Arya Yudaparmita

Prodi : S3 Ilmu Pendidikan

Konsentrasi : Pendidikan Olahraga

**J. TUJUAN**

Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat dari Bapak/Ibu terhadap validasi kuesioner untuk penelitian Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan Bapak/Ibu menjadi validator dan mengisi lembar validasi ini.

**K. PETUNJUK**

Bapak/Ibu dapat memberikan respon pada setiap pernyataan dalam lembar kuesioner ini dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom skala penilaian serta memberikan komentar dan saran yang membangun pada tempat yang telah disediakan, dan juga memberikan kesimpulan tentang lembar kuesioner validasi ahli dari Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran ini.

**Keterangan skor penilaian:**

1. = Sangat Tidak Sesuai
2. = Tidak Sesuai
3. = Kurang Sesuai
4. = Sesuai
5. = Sangat Sesuai

**L. PENILAIAN**

No.	Aspek	Indikator	Penilaian					Perbaikan
			1	2	3	4	5	
1	Kejelasan	a. Kejelasan judul lembar kuesioner						
		b. Kejelasan butir pernyataan						

No.	Aspek	Indikator	Penilaian					Perbaikan
			1	2	3	4	5	
		c. Kejelasan petunjuk pengisian kuesioner						
2	Ketepatan Isi	d. Ketepatan pernyataan dengan jawaban yang diharapkan						
3	Relevansi	e. Pernyataan berkaitan dengan tujuan penelitian						
		f. Pernyataan sesuai dengan aspek yang ingin dicapai						
4	Kevalidan isi	g. Pernyataan mengungkapkan informasi yang benar						
5	Tidak ada bias	h. Pernyataan berisi satu gagasan yang lengkap						
6	Ketepatan bahasa	i. Bahasa yang digunakan mudah dipahami						
		j. Bahasa yang digunakan efektif						
		k. Penulisan sesuai dengan EYD						

#### M. KOMENTAR UMUM DAN SARAN

.....

.....

.....

.....

#### N. KESIMPULAN

Berdasarkan penilaian yang dilakukan lembar validasi kuesioner ini dinyatakan:

- Layak untuk digunakan uji coba tanpa revisi
- Layak untuk digunakan uji coba setelah revisi
- Tidak layak untuk digunakan uji coba

Mohon diberi tanda centang (✓) pada salah satu kesimpulan yang sesuai menurut Bapak/Ibu.

Singaraja,  
Validator

( \_\_\_\_\_ )

Lampiran 4.

## VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN KUESIONER UNTUK UJI KEPRAKTISAN

Judul Penelitian : Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran

Sasaran : Mahasiswa PGSD

Nama : Gusti Ngurah Arya Yudaparmita

Prodi : S3 Ilmu Pendidikan

Konsentrasi : Pendidikan Olahraga

### O. TUJUAN

Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat dari Bapak/Ibu terhadap validasi kuesioner untuk penelitian “Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran”. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan Bapak/Ibu menjadi validator dan mengisi lembar validasi ini.

### P. PETUNJUK

Bapak/Ibu dapat memberikan respon pada setiap pernyataan dalam lembar kuesioner ini dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom skala penilaian serta memberikan komentar dan saran yang membangun pada tempat yang telah disediakan, dan juga memberikan kesimpulan tentang lembar validasi ahli dari Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran ini.

#### Keterangan skor penilaian:

- 6. = Sangat Tidak Sesuai
- 7. = Tidak Sesuai
- 8. = Kurang Sesuai
- 9. = Sesuai
- 10. = Sangat Sesuai

### Q. PENILAIAN

No.	Aspek	Indikator	Penilaian					Perbaikan
			1	2	3	4	5	
1	Kejelasan	a. Kejelasan judul lembar kuesioner						
		b. Kejelasan butir pernyataan						

No.	Aspek	Indikator	Penilaian					Perbaikan
			1	2	3	4	5	
		c. Kejelasan petunjuk pengisian kuesioner						
2	Ketepatan Isi	d. Ketepatan pernyataan dengan jawaban yang diharapkan						
3	Relevansi	e. Pernyataan berkaitan dengan tujuan penelitian						
		f. Pernyataan sesuai dengan aspek yang ingin dicapai						
4	Kevalidan isi	g. Pernyataan mengungkapkan informasi yang benar						
5	Tidak ada bias	h. Pernyataan berisi satu gagasan yang lengkap						
6	Ketepatan bahasa	i. Bahasa yang digunakan mudah dipahami						
		j. Bahasa yang digunakan efektif						
		k. Penulisan sesuai dengan EYD						

#### R. KOMENTAR UMUM DAN SARAN

.....

.....

.....

.....

#### S. KESIMPULAN

Berdasarkan penilaian yang dilakukan lembar validasi kuesioner ini dinyatakan:

- Layak untuk digunakan uji coba tanpa revisi
- Layak untuk digunakan uji coba setelah revisi
- Tidak layak untuk digunakan uji coba

Mohon diberi tanda centang (✓) pada salah satu kesimpulan yang sesuai menurut Bapak/Ibu.

Singaraja,  
Validator

( \_\_\_\_\_ )

Lampiran 5.

**VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN**  
**PENILAIAN TES HASIL BELAJAR**

Judul Penelitian : Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran

Sasaran : Mahasiswa PGSD

Nama : Gusti Ngurah Arya Yudaparma

Prodi : S3 Ilmu Pendidikan

Konsentrasi : Pendidikan Olahraga

**T. TUJUAN**

Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat dari Bapak/Ibu terhadap validasi penilaian tes hasil belajar untuk penelitian “Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran”. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan Bapak/Ibu menjadi validator dan mengisi lembar validasi ini.

**U. PETUNJUK**

Bapak/Ibu dapat memberikan respon pada setiap pernyataan dalam lembar kuesioner ini dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom skala penilaian serta memberikan komentar dan saran yang membangun pada tempat yang telah disediakan, dan juga memberikan kesimpulan tentang lembar validasi tes hasil belajar pada penelitian Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran ini.

**Keterangan skor penilaian:**

1. = Sangat Tidak Sesuai
2. = Tidak Sesuai
3. = Kurang Sesuai
4. = Sesuai
5. = Sangat Sesuai

**V. PENILAIAN**

No.	Aspek	Indikator	Penilaian					Perbaikan
			1	2	3	4	5	
1	Materi	a. Soal-soal sesuai dengan tujuan pembelajaran						
		b. Soal-soal sesuai dengan aspek yang akan						

No.	Aspek	Indikator	Penilaian					Perbaikan
			1	2	3	4	5	
		diukur						
		c. Batasan pertanyaan dirumuskan dengan jelas						
		d. Mencakup materi pelajaran secara representatif						
2	Konstruksi	e. Petunjuk mengerjakan soal dinyatakan dengan jelas						
		f. Kalimat soal tidak menimbulkan penafsiran ganda						
		g. Rumusan pertanyaan soal menggunakan kalimat tanya atau perintah yang jelas						
3	Bahasa	h. Menggunakan bahasa yang sesuai dengan kaidah bahasa Indonesia yang benar						
		i. Menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti						
		j. Menggunakan istilah (kata-kata) yang dikenal peserta didik						
4	Waktu	k. Kesesuaian waktu dengan tingkat kesukaran dan banyaknya butir soal.						

#### W. KOMENTAR UMUM DAN SARAN

.....

.....

.....

.....

#### X. KESIMPULAN

Berdasarkan penilaian yang dilakukan tes hasil belajar ini dinyatakan:

- Layak untuk digunakan uji coba tanpa revisi
- Layak untuk digunakan uji coba setelah revisi
- Tidak layak untuk digunakan uji coba

Mohon diberi tanda centang (✓) pada salah satu kesimpulan yang sesuai menurut Bapak/Ibu.

Singaraja,  
Validator

( \_\_\_\_\_ )

Lampiran 6.

**LEMBAR KUESIONER  
VALIDASI AHLI MODEL PEMBELAJARAN**

Judul Penelitian : Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran

Jenis Penelitian : Pendidikan

Sasaran Penelitian : Mahasiswa PGSD

Nama : Gusti Ngurah Arya Yudaparmita

Prodi : S3 Ilmu Pendidikan

Konsentrasi : Pendidikan Olahraga

Bapak/ Ibu yang terhormat,

Kami memohon bantuan Bapak/ Ibu untuk mengisi kuesioner ini. Kuesioner ini ditujukan untuk mengetahui pendapat Bapak/ Ibu tentang Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran. Aspek penilaian model ini terdiri atas 5 unsur utama model pembelajaran, yaitu: (1) sintaks; (2) sistem sosial; (3) prinsip reaksi; (4) sistem pendukung; dan (5) dampak instruksional dan dampak pengiring. Penilaian, saran, dan koreksi dari Bapak/ Ibu akan sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas buku ini. Atas perhatian dan kesediaannya untuk mengisi kuesioner ini, kami ucapkan terima kasih.

### 1. PETUNJUK PENGISIAN

- a) Isilah tanda check (√) pada kolom yang Bapak/ Ibu anggap sesuai dengan aspek penilaian yang ada.
- b) Kriteria penilaian:
  1. = Sangat Tidak Sesuai
  2. = Tidak Sesuai
  3. = Kurang Sesuai
  4. = Sesuai
  5. = Sangat Sesuai
- c) Berikanlah komentar berdasarkan kriteria penilaian yang dipilih

### 2. PENILAIAN

No	Butir Penilaian	Skala Penilaian					Saran Perbaikan
		1	2	3	4	5	
<b>A. Sintaks</b>							

No	Butir Penilaian	Skala Penilaian					Saran Perbaikan
		1	2	3	4	5	
1	Dapat memposisikan mahasiswa sebagai pusat pembelajaran						
2	Dapat mengembangkan suasana demokratis dan kolaboratif						
3	Ketercakupan langkah-langkah pembelajaran/sintaks dalam rangkaian kegiatan pembelajaran						
4	Potensi keterlaksanaan langkah-langkah pembelajaran/sintaks dalam rangkaian kegiatan pembelajaran						
5	Kesinambungan langkah-langkah pembelajaran/sintaks dalam rangkaian kegiatan pembelajaran						
<b>B. Sistem Sosial</b>							
6	Memberikan kesempatan kepada seluruh mahasiswa untuk mengkonstruksikan pengetahuannya						
7	Memungkinkan pengajar mewujudkan suasana belajar yang menyenangkan.						
8	Memungkinkan pengajar mewujudkan suasana belajar yang kreatif, kolaboratif dan komunikatif.						
9	Dapat memposisikan pengajar sebagai fasilitator dan mediator sehingga proses belajar berjalan interaktif.						
<b>C. Prinsip Reaksi</b>							
10	Menjamin seluruh mahasiswa dapat belajar dengan baik.						
11	Memberikan kesempatan mahasiswa untuk mengembangkan konsepsi saling menghargai antar peserta didik.						
12	Potensi keterlaksanaan prinsip reaksi dalam rangkaian kegiatan pembelajaran.						
<b>D. Sistem Pendukung</b>							
13	Memerlukan sistem pendukung yang bersifat <i>hard</i> dan <i>soft</i> seperti perangkat pembelajaran, lembar kerja soal, media, dan kepribadian pengajar						
14	Sistem pendukung yang disiapkan sangat membantu kelancaran pembelajaran						
15	Megembangkan kreativitas pengajar dan peserta didik						
<b>E. Dampak Instruksional dan Dampak Pengiring</b>							

No	Butir Penilaian	Skala Penilaian					Saran Perbaikan
		1	2	3	4	5	
16	Menimbulkan dampak instruksional (meningkatkan pemahaman materi, keterampilan, dan sikap positif).						
17	Menimbulkan dampak pengiring (kemampuan berkolaborasi atau bekerja sama dalam kelompok)						
18	Dampak instruksional dan dampak pengiring yang ditimbulkan oleh pembelajar sangat relevan						

### 3. CATATAN UMUM

Berikanlah catatan umum mengenai hasil evaluasi yang telah dilaksanakan:

.....

.....

.....

.....

### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan penilaian yang dilakukan produk pengembangan ini dinyatakan:


Layak diujicobakan di lapangan tanpa ada revisi.

Layak diujicobakan di lapangan dengan revisi.

Tidak layak diujicobakan di lapangan.

Mohon diberi tanda centang (✓) pada salah satu kesimpulan yang sesuai menurut

Bapak/Ibu.

Singaraja,  
Validator

( \_\_\_\_\_ )

Lampiran 7.

**LEMBAR KUESIONER  
VALIDASI AHLI MATERI PEMBELAJARAN**

Judul Penelitian : Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran

Jenis Penelitian : Pendidikan

Sasaran Penelitian : Mahasiswa PGSD

Nama : Gusti Ngurah Arya Yudaparmita

Prodi : S3 Ilmu Pendidikan

Konsentrasi : Pendidikan Olahraga

Bapak/ Ibu yang terhormat,

Kami memohon bantuan Bapak/ Ibu untuk mengisi kuesioner ini. Kuesioner ini ditujukan untuk mengetahui pendapat Bapak/ Ibu tentang Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran. Aspek penilaian model ini terdiri atas 4 unsur utama pembelajaran, yaitu: (1) Aspek pendahuluan; (2) Aspek isi; (3) Aspek evaluasi, dan (4) Aspek penutup. Penilaian, saran, dan koreksi dari Bapak/ Ibu akan sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas buku ini. Atas perhatian dan kesediaannya untuk mengisi kuesioner ini, kami ucapkan terima kasih.

**1. PETUNJUK PENGISIAN**

- d) Isilah tanda check (√) pada kolom yang Bapak/ Ibu anggap sesuai dengan aspek penilaian yang ada.
- e) Kriteria penilaian:
1. = Sangat Tidak Sesuai
  2. = Tidak Sesuai
  3. = Kurang Sesuai
  4. = Sesuai
  5. = Sangat Sesuai
- f) Berikanlah komentar berdasarkan kriteria penilaian yang dipilih

**2. PENILAIAN**

No	Butir Penilaian	Skala Penilaian					Saran Perbaikan
		1	2	3	4	5	
<b>A. Aspek Pendahuluan</b>							
1	Kejelasan petunjuk belajar						

No	Butir Penilaian	Skala Penilaian					Saran Perbaikan
		1	2	3	4	5	
2	Kejelasan langkah-langkah dalam persiapan pembelajaran						
3	Kejelasan capaian pembelajaran						
4	Kejelasan tujuan pembelajaran						
<b>B. Aspek Isi</b>							
5	Keruntutan isi atau uraian materi						
6	Cakupan (keluasan/kedalaman) materi						
7	Kejelasan contoh yang disertakan untuk memperjelas isi						
8	Kejelasan dan kesesuaian relevansi Bahasa yang digunakan						
9	Kemenarikan isi materi dalam memotivasi pengguna						
10	Kesesuaian materi dengan tujuan						
11	Kesesuaian materi untuk karakter mahasiswa						
<b>C. Aspek Evaluasi</b>							
12	Kejelasan petunjuk pengerjaan soal						
13	Runtutan soal yang disajikan						
14	Tingkat kesulitan soal						
15	Kesesuaian latihan atau tes dengan capaian pembelajaran						
16	Keseimbangan proporsi soal						
<b>D. Aspek Penutup</b>							
17	Kejelasan dalam memberikan kesimpulan akhir pada materi pembelajaran						
18	Kejelasan langkah-langkah dalam menutup pembelajaran						

### 3. CATATAN UMUM

Berikanlah catatan umum mengenai hasil evaluasi yang telah dilaksanakan:

.....

.....

.....

.....

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan penilaian yang dilakukan produk pengembangan ini dinyatakan:

- Layak diujicobakan di lapangan tanpa ada revisi.
- Layak diujicobakan di lapangan dengan revisi.
- Tidak layak diujicobakan di lapangan.

Mohon diberi tanda centang (✓) pada salah satu kesimpulan yang sesuai menurut Bapak/Ibu.

Singaraja,  
Validator



Lampiran 8.

**LEMBAR KUESIONER  
VALIDASI AHLI MEDIA VIDEO PEMBELAJARAN**

Judul Penelitian : Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran

Jenis Penelitian : Pendidikan

Sasaran Penelitian : Mahasiswa PGSD

Nama : Gusti Ngurah Arya Yudaparmita

Prodi : S3 Ilmu Pendidikan

Konsentrasi : Pendidikan Olahraga

Bapak/Ibu yang terhormat,

Kami memohon bantuan Bapak/Ibu untuk mengisi kuesioner ini. Kuesioner ini ditujukan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu tentang “Relevansi Video Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan”. Aspek penilaian video pembelajaran ini terdiri atas 2 komponen, yaitu: tampilan video dan isi video sesuai dengan materi.

Penilaian, saran, dan koreksi dari Bapak/Ibu akan sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas video pembelajaran ini. Atas perhatian dan kesediaannya untuk mengisi kuesioner ini, kami ucapkan terima kasih.

**1. PETUNJUK PENGISIAN**

- a) Isilah tanda check (√) pada kolom yang Saudara/i anggap sesuai dengan aspek penilaian yang ada.
- b) Kriteria penilaian:
  6. = Sangat Tidak Sesuai
  7. = Tidak Sesuai
  8. = Kurang Sesuai
  9. = Sesuai
  10. = Sangat Sesuai
- c) Komentar, kritik, dan saran mohon dituliskan pada kolom yang disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon tulis pada kertas yang telah disediakan
- d) Atas kesediaan Bapak/Ibu mengisi kuesioner ini saya mengucapkan terima kasih.

## 2. PENILAIAN

No	Aspek Yang Dinilai	Skala Penilaian					Saran Perbaikan
		1	2	3	4	5	
<b>A. Aspek Tampilan Video</b>							
1	Tampilan video pembelajaran yang menarik.						
2	Menumbuhkan minat peserta didik dalam belajar.						
3	Kesesuaian memilih ukuran dan bentuk huruf.						
4	Ketepatan musik atau lagu pengiring video pembelajaran.						
5	Keterbacaan teks pada video.						
6	Tata letak teks pada video.						
7	Kualitas gambar pada video.						
8	Kualitas suara pada video.						
<b>B. Aspek Isi Video</b>							
9	Kejelasan tujuan pembelajaran.						
10	Kesesuaian indikator pembelajaran dengan tingkat perkembangan peserta didik.						
11	Video berisi rangsangan agar peserta didik merespon video (menyiapkan alat tulis, menyimak materi, menjawab pertanyaan)						
12	Masalah yang disajikan merupakan masalah autentik.						
13	Materi yang disajikan sesuai dengan pokok bahasan.						
14	Sistematika penyajian materi pada video sesuai dengan kurikulum.						
15	Kesesuaian isi materi dengan tujuan pembelajaran.						
16	Kesesuaian ilustrasi yang disajikan dengan materi.						
17	Penjelasan materi pada video ditampilkan dengan jelas.						

No	Aspek Yang Dinilai	Skala Penilaian					Saran Perbaikan
		1	2	3	4	5	
18	Bahasa yang digunakan sesuai dengan kaidah bahasa Indonesia dan mudah dipahami (komunikatif).						

### 3. CATATAN UMUM:

Saran perbaikan :

.....

.....

.....

.....

### 4. KESIMPULAN:

Berdasarkan penilaian yang dilakukan produk video pembelajaran ini dinyatakan:

- Layak diujicobakan di lapangan tanpa ada revisi.
- Layak diujicobakan di lapangan dengan revisi.
- Tidak layak diujicobakan di lapangan.

Mohon diberi tanda centang (✓) pada salah satu kesimpulan yang sesuai menurut Bapak/Ibu.

Singaraja,  
Validator,

UNDIKSHA ( \_\_\_\_\_ )

Lampiran 9.

**LEMBAR KUESIONER  
VALIDASI AHLI BAHASA**

Judul Penelitian : Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran

Jenis Penelitian : Pendidikan

Sasaran Penelitian : Mahasiswa PGSD

Nama : Gusti Ngurah Arya Yudaparmita

Prodi : S3 Ilmu Pendidikan

Konsentrasi : Pendidikan Olahraga

Bapak/Ibu yang terhormat,

Kami memohon bantuan Bapak/Ibu untuk mengisi kuesioner ini. Kuesioner ini ditujukan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu tentang “Relevansi Buku Referensi dengan judul Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan (Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran)”. Aspek penilaian buku ini terdiri atas 2 komponen, yaitu: keterbacaan dan kesesuaian dengan kaidah Bahasa Indonesia yang baik dan benar.

Penilaian, saran, dan koreksi dari Bapak/Ibu akan sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas buku ini. Atas perhatian dan kesediaannya untuk mengisi kuesioner ini, kami ucapkan terima kasih.

**1. PETUNJUK PENGISIAN**

- a) Isilah tanda centang (√) pada kolom yang Bapak/Ibu anggap sesuai dengan aspek penilaian yang ada.
- b) Kriteria penilaian:
  1. = Sangat Tidak Sesuai
  2. = Tidak Sesuai
  3. = Kurang Sesuai
  4. = Sesuai
  5. = Sangat Sesuai
- c) Komentar, kritik, dan saran mohon dituliskan pada kolom yang disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon tulis pada kertas yang telah disediakan
- d) Atas kesediaan Bapak/Ibu mengisi kuesioner ini saya mengucapkan terima kasih.

## 2. PENILAIAN

No	Aspek Yang Dinilai	Skala Penilaian					Saran Perbaikan
		1	2	3	4	5	
<b>A. Aspek Keterbacaan</b>							
1	Menggunakan kaidah bahasa yang baik dan benar						
2	Menggunakan istilah yang sesuai dengan konsep pengembangan						
3	Bahasa yang digunakan lugas dan dapat dipahami oleh pengguna						
4	Bahasa yang digunakan sudah komunikatif						
5	Ketepatan pemilihan bahasa dalam menguraikan materi						
6	Kalimat yang digunakan mewakili isi pesan atau informasi yang ingin disampaikan						
7	Kalimat yang digunakan sederhana dan langsung tepat sasaran						
8	Ketepatan ejaan						
9	Konsistensi penggunaan istilah						
10	Konsistensi penggunaan ikon atau symbol						
<b>B. Kesesuaian dengan Kaidah Bahasa Indonesia yang Baik dan Benar</b>							
11	Ketepatan penggunaan huruf capital dan huruf kecil						
12	Ketepatan penggunaan kata baku						
13	Ketepatan penggunaan tanda baca						
14	Ketepatan penggunaan tata Bahasa						
15	Penggunaan kalimat yang efektif						
16	Penyajian teks relevan dan mendukung kejelasan materi.						
17	Tidak menimbulkan penafsiran ganda						
18	Bahasa yang digunakan bersifat formal						

### 3. KEBENARAN KETERBACAAN

Petunjuk:

- a) Apabila terjadi pada aspek keterbacaan mohon tulis pada halaman ke berapa di kolom 2.
- b) Pada kolom 3 ditulis jenis kesalahan, misalnya kesalahan konsep, warna, susunan kalimat, penggunaan gambar dan lain-lain.
- c) Saran perbaikan mohon ditulis dengan singkat dan jelas di kolom 4.

No	Bagian yang salah	Jenis kesalahan	Saran perbaikan
1	2	3	4

### 4. CATATAN UMUM:

.....

.....

.....

.....

### 5. KESIMPULAN:

Berdasarkan penilaian yang dilakukan produk pengembangan ini dinyatakan:

- Layak diujicobakan di lapangan tanpa ada revisi.
- Layak diujicobakan di lapangan dengan revisi.
- Tidak layak diujicobakan di lapangan.

Mohon diberi tanda centang (✓) pada salah satu kesimpulan yang sesuai menurut Bapak/Ibu.

Singaraja,  
Ahli Bahasa,

( \_\_\_\_\_ )

Lampiran 10.

## **KUESIONER KEPRAKTISAN UNTUK DOSEN PENGAJAR**

### **A. IDENTITAS PENGUJI**

1. Nama :
2. NIP/NIDN :
3. Jabatan :

### **B. TUJUAN**

Kuesioner ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat dari Bapak/Ibu sebagai Dosen Pengajar terhadap kepraktisan dari “Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran”. Penilaian, komentar serta saran dari Bapak/Ibu akan sangat bermanfaat untuk dapat meningkatkan kualitas buku referensi dan video pembelajaran ini.

### **C. PETUNJUK**

Bapak/Ibu dapat memberikan respon pada setiap pernyataan dalam lembar kuesioner ini dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom skala penilaian serta memberikan komentar dan saran yang membangun pada tempat yang telah disediakan, dan juga memberikan kesimpulan tentang kepraktisan dari Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran ini.

#### **Keterangan skor penilaian:**

- 1 = Sangat Tidak Sesuai (STS)
- 2 = Tidak Sesuai (TS)
- 3 = Kurang Sesuai (KS)
- 4 = Sesuai (S)
- 5 = Sangat Sesuai (SS)

**D. PENILAIAN**

No.	Aspek	Indikator	Penilaian				
			1	2	3	4	5
1	Efektif	a. Model pembelajaran dengan berbantuan video ini dapat mempermudah untuk menjelaskan materi.					
		b. Penilaian yang digunakan membantu dalam proses evaluasi.					
2	Interaktif	c. Model pembelajaran yang diterapkan sesuai dengan karakteristik mahasiswa.					
		d. Model pembelajaran yang diterapkan dapat membantu mahasiswa dalam berinteraksi dengan dosen maupun mahasiswa lain.					
		e. Model pembelajaran yang diterapkan dapat membantu membimbing mahasiswa dalam menemukan, memahami, serta menerapkan konsep.					
		f. Dengan menerapkan model pembelajaran berbantuan video ini suasana belajar menjadi lebih menyenangkan dan kondusif.					
3	Efisien	g. Materi yang disajikan dengan model pembelajaran berbantuan video ini sistematis sehingga memudahkan pengajar dalam membelajarkan mahasiswa.					
		h. Materi yang ada pada model pembelajaran berbantuan video ini dapat dengan cepat dipahami oleh mahasiswa.					
4	Kreatif	i. Model pembelajaran dengan berbantuan video ini dapat membantu peserta didik untuk aktif dalam proses pembelajaran					
		j. Penyajian soal menarik mahasiswa untuk mengerjakan dan menyelesaikannya.					

**E. KOMENTAR dan SARAN PERBAIKAN**


---



---



---



---



---

---

---

---

---

**F. KESIMPULAN**

Menurut bapak/Ibu dosen pengajar, model pembelajaran pendidikan jasmani materi pendidikan kesehatan berbasis *collaborative teamwork learning* berbantuan video pembelajaran ini:

- Praktis untuk digunakan dalam kegiatan pembelajaran
- Kurang praktis untuk digunakan dalam kegiatan pembelajaran
- Tidak praktis untuk digunakan dalam kegiatan pembelajaran

Berikan tanda centang (✓) pada kesimpulan yang menurut Bapak/Ibu sesuai.



Lampiran 11.

## KUESIONER KEPRAKTISAN RESPON DARI MAHASISWA

### A. Identitas Mahasiswa

Nama : .....

NIM : .....

No Absen : .....

### B. Tujuan

Kuesioner ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat dari mahasiswa dalam penerapan pembelajaran dengan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran.

### C. Petunjuk

Mahasiswa dapat memberikan respon pada setiap pernyataan dalam lembar kuesioner ini dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom skala penilaian pada tempat yang telah disediakan,

#### Keterangan skor penilaian:

- 1 = Sangat Tidak Sesuai (STS)
- 2 = Tidak Sesuai (TS)
- 3 = Kurang Sesuai (KS)
- 4 = Sesuai (S)
- 5 = Sangat Sesuai (SS)

### D. Penilaian

No.	Aspek	Indikator	Penilaian				
			1	2	3	4	5
1	Kebermanfaatan	1. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis <i>Collaborative Teamwork Learning</i> Berbantuan Video Pembelajaran ini bermanfaat untuk menjelaskan materi.					
		2. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis <i>Collaborative Teamwork Learning</i> Berbantuan Video Pembelajaran ini bermanfaat untuk melakukan evaluasi					

No.	Aspek	Indikator	Penilaian				
			1	2	3	4	5
		3. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis <i>Collaborative Teamwork Learning</i> Berbantuan Video Pembelajaran ini dapat digunakan untuk mempelajari mata kuliah pendidikan jasmani materi pendidikan kesehatan					
2	Kemudahan	4. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis <i>Collaborative Teamwork Learning</i> Berbantuan Video Pembelajaran ini mudah untuk diterapkan.					
		5. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis <i>Collaborative Teamwork Learning</i> Berbantuan Video Pembelajaran ini praktis untuk diterapkan.					
		6. Penyajian materi pada Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis <i>Collaborative Teamwork Learning</i> Berbantuan Video Pembelajaran ini sistematis, sehingga mudah dipahami.					
		7. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis <i>Collaborative Teamwork Learning</i> Berbantuan Video Pembelajaran memudahkan untuk berdiskusi.					
		8. Video pembelajaran yang ditampilkan membantu untuk mempermudah mempraktekan materi-materi pendidikan kesehatan yang dimaksud.					
3	Kepuasan	9. Kepuasan dirasakan setelah menerapkan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis <i>Collaborative Teamwork Learning</i> Berbantuan Video Pembelajaran ini.					
		10. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis <i>Collaborative Teamwork Learning</i> Berbantuan Video Pembelajaran ini menyenangkan diterapkan dalam kegiatan pembelajaran.					

**E. Masukan dan Saran**

---

---

---

---

---

Singaraja,  
Responden,





No	Nama	NIM	Penerimaan ( <i>receiving</i> )				Menanggapi ( <i>responding</i> )				Penilaian ( <i>Valuing</i> )				Mengorganisasi ( <i>organization</i> )				Membentuk watak ( <i>characterization</i> )			
			4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						

Keterangan:

Beri tanda centang (√) pada kriteria skor yang terpenuhi untuk setiap sikap yang dinilai. Skor maksimal = 20.

### Indikator Sikap dan Kriteria Skor

No	Indikator	Pernyataan	Nilai			
			4	3	2	1
1	Penerimaan ( <i>Receiving</i> )	Mengikuti psoses pembelajaran dengan baik sampai akhir pada materi pola hidup sehat				
2	Menanggapi ( <i>Responding</i> )	Kaaktifan dalam melaksanakan diskusi dan memberikan tanggapan saat proses pembelajaran				
3	Penilaian ( <i>Valuing</i> )	Memberikan nilai pada setiap tugas yang diberikan dan mengerjakan setiap tugas dengan baik				
4	Mengorganisasi ( <i>organization</i> );	Membentuk sistem penilaian sebagai pedoman dan mengelola usaha-usaha untuk memperoleh tujuan dan nilai sebaik-baiknya				
5	Membentuk watak ( <i>Characterization</i> )	Menunjukkan rasa senang untuk mempelajari materi pendidikan kesehatan dengan mengerjakan tugas sebaik-baiknya melalui diskusi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari				

No	Indikator	Pernyataan	Nilai			
			4	3	2	1
Total Skor			20			

**Rubrik Instrumen Penilaian Sikap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan**

Kriteria Penilaian	Nilai
Selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan	4
Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan	3
Jarang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan	2
Tidak Pernah, apabila tidak pernah melakukan	1

Rumus Penilaian Sikap:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

**Kriteria Penilaian Sikap**

Rentang Nilai	Kategori Sikap
90 – 100	Sangat Baik (SB)
75 – 89	Baik (B)
61 – 74	Cukup (C)
≤ 60	Kurang (K)

**Rekapitulasi Penilaian Sikap Sub Pokok Bahasan Pola Hidup Sehat**

Semester : Genap/IV

Tahun Ajaran :

No	Nama	NIM	Nilai Akhir	Katagori Sikap
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				



**INSTRUMEN DAN RUBRIK PENILAIAN ASPEK PENGETAHUAN  
MATERI PENDIDIKAN KESEHATAN SUB POKOK BAHASAN POLA HIDUP SEHAT**

**1. Teknik penilaian**

Teknik penilaian yang dilakukan adalah penilaian tertulis.

**2. Bentuk Instrumen Penilaian**

Bentuk instrumen yang digunakan adalah lembar penilaian pengetahuan.

**3. Instrumen Penilaian**

Adapun format instrumen penilaian pengetahuan yang digunakan, sebagai berikut:

---

Nama :  
NIM :  
Semester :

---

Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Setelah mengamati video pembelajaran pola hidup sehat, lalu analisa kembali pola makan dan minum sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

Jawaban:

2. Setelah mengamati video pembelajaran pola hidup sehat, lalu analisa kembali pola istirahat teratur yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

Jawaban:

3. Setelah mengamati video pembelajaran pola hidup sehat, lalu analisa kembali bagaimana menjaga kebersihan diri dan lingkungan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

Jawaban:

4. Setelah mengamati video pembelajaran pola hidup sehat, lalu analisa kembali aktivitas fisik atau olahraga teratur yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

Jawaban:

---

**Lembar Analisis Pengetahuan Sub Pokok Bahasan Pola Hidup Sehat**

Semester : Genap/IV

Tahun Ajaran :

No	Nama	NIM	Soal 1			Soal 2			Soal 3				Soal 4				Total Nilai	
			3	2	1	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		

Keterangan:

Beri tanda centang (√) pada kriteria skor yang terpenuhi untuk setiap soal yang dinilai. Skor maksimal = 14.

**Kisi-kisi Instrumen Penilaian Pengatahuan Sub Pokok Bahasan Pola Hidup Sehat**

Nomor dan Butir Soal	Kriteria dan Jawaban	Skor
Soal nomor 1: Setelah mengamati video pembelajaran pola hidup sehat, lalu analisa kembali pola makan dan minum sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?	1. Menjelaskan 3 atau lebih contoh penerapan pola makan dan minum sehat dalam kehidupan sehari-hari.	3
	2. Menjelaskan 2 contoh penerapan pola makan dan minum sehat dalam kehidupan sehari-hari.	2
	3. Menjelaskan 1 contoh penerapan pola makan dan minum sehat dalam kehidupan sehari-hari.	1
Soal Nomor 2: Setelah mengamati video pembelajaran pola hidup sehat, lalu analisa kembali pola istirahat teratur yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?	1. Menjelaskan 3 atau lebih contoh penerapan pola istirahat dalam kehidupan sehari-hari.	3
	2. Menjelaskan 2 contoh penerapan pola istirahat dalam kehidupan sehari-hari.	2
	3. Menjelaskan 1 contoh penerapan pola istirahat dalam kehidupan sehari-hari.	1
Soal nomor 3: Setelah mengamati video pembelajaran pola hidup sehat, lalu analisa kembali bagaimana menjaga kebersihan diri dan lingkungan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?	1. Menjelaskan 4 atau lebih contoh penerapan kebersihan diri dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.	4
	2. Menjelaskan 3 contoh penerapan kebersihan diri dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.	3
	3. Menjelaskan 2 contoh penerapan kebersihan diri dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.	2
	4. Menjelaskan 1 contoh penerapan kebersihan diri dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.	1
Soal nomor 4: Setelah mengamati video pembelajaran pola hidup sehat, lalu analisa kembali aktivitas fisik atau olahraga teratur	1. Menjelaskan 4 atau lebih contoh penerapan aktivitas fisik atau olahraga teratur dalam kehidupan sehari-hari.	4

Nomor dan Butir Soal	Kriteria dan Jawaban	Skor
yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?	2. Menjelaskan 3 contoh penerapan aktivitas fisik atau olahraga teratur dalam kehidupan sehari-hari.	3
	3. Menjelaskan 2 contoh penerapan aktivitas fisik atau olahraga teratur dalam kehidupan sehari-hari.	2
	4. Menjelaskan 2 contoh penerapan aktivitas fisik atau olahraga teratur dalam kehidupan sehari-hari.	1
Skor Maksimal		14

Rumus penilaian pengetahuan:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

#### Kriteria Penilaian Pengetahuan

Rentang Nilai	Kategori	Ketuntasan
90 – 100	Sangat Baik (SB)	Tuntas
75 – 89	Baik (B)	Tuntas
61 – 74	Cukup (C)	Tidak Tuntas
≤ 60	Kurang (K)	Tidak Tuntas

**Rekapitulasi Penilaian Pengetahuan Sub Pokok Bahasan Pola Hidup Sehat**

Semester : Genap/IV  
Tahun Ajaran : 2022/2023

No	Nama	NIM	Nilai Akhir	Katagori	Ketuntasan
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					



**INSTRUMEN DAN RUBRIK PENILAIAN ASPEK KETERAMPILAN  
MATERI PENDIDIKAN KESEHATAN SUB POKOK BAHASAN POLA HIDUP SEHAT**

**1. Teknik penilaian**

Teknik penilaian yang dilakukan adalah penilaian praktik penerapan pola hidup sehat, yaitu: kebersihan diri dan lingkungan serta aktivitas fisik atau olahraga teratur, dan penilaian kemampuan berkolaborasi.

**2. Bentuk Instrumen Penilaian**

Bentuk instrumen yang digunakan adalah lembar penilaian praktik penerapan pola hidup sehat dan lembar penilaian kemampuan berkolaborasi.

**3. Instrumen Penilaian**

Adapun format instrumen penilaian keterampilan yang digunakan, sebagai berikut:

Petunjuk:

- a) Amatilah dengan seksama video pembelajaran yang sudah dibagikan berikut ini:

Berikut kode QR video pembelajaran materi pendidikan kesehatan sub bahasan pola hidup sehat:



- b) Perhatikan lembar kerja dibawah ini dan kerjakan secara secara berkelompok.

Tugas kelompok

- 1) Setelah mengamati video pembelajaran pola hidup sehat, lalu praktikkan penerapan kebersihan diri dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari!
- 2) Setelah mengamati video pembelajaran pola hidup sehat, lalu praktikkan penerapan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur dalam kehidupan sehari-hari!

**Rubrik Penilaian Praktik Pendidikan Kesehatan Sub Pokok Bahasan Pola Hidup Sehat**

Nomor Soal	Kriteria dan Jawaban	Skor
1	1. mempraktikkan 4 atau lebih contoh penerapan kebersihan diri dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.	4
	2. mempraktikkan 3 contoh penerapan kebersihan diri dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.	3
	3. mempraktikkan 2 contoh penerapan kebersihan diri dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.	2
	4. mempraktikkan 1 contoh penerapan kebersihan diri dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.	1
2	1. mempraktikkan 4 atau lebih contoh penerapan aktivitas fisik atau olahraga teratur dalam kehidupan sehari-hari.	4
	2. mempraktikkan 3 contoh penerapan aktivitas fisik atau olahraga teratur dalam kehidupan sehari-hari.	3
	3. mempraktikkan 2 contoh penerapan aktivitas fisik atau olahraga teratur dalam kehidupan sehari-hari.	2
	4. mempraktikkan 1 contoh penerapan aktivitas fisik atau olahraga teratur dalam kehidupan sehari-hari.	1
Skor Maksimal		8

**Lembar Penilaian Keterampilan Sub Pokok Bahasan Pola Hidup Sehat**

No	Nama	NIM	Praktik 1				Praktik 2				Total Nilai
			4	3	2	1	4	3	2	1	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

Keterangan:

Beri tanda centang (√) pada kesesuaian aspek dan kriteria nilai yang terpenuhi untuk setiap aspek yang dinilai. Skor maksimal = 8.

**Lembar Penilaian Kemampuan Berkolaborasi**

Nama :  
 NIM :  
 Semester :

No	Nama	NIM	Kontribusi				Manajemen Waktu				Pemecahan Masalah				Bekerja Dengan Orang Lain				Teknik Peyelidikan				Total Nilai	
			4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								

Keterangan:

Beri tanda centang (√) pada kriteria skor yang terpenuhi untuk setiap aspek yang dinilai. Skor maksimal = 20

**Indikator Kemampuan Berkolaborasi dan Kriteria Skor**

Aspek	Indikator	Skor
1. Kontribusi	1. Dalam diskusi kelompok besar atau kecil tidak memberi gagasan dan tidak ikut berpartisipasi	1
	2. Dalam diskusi kelompok besar atau kecil jarang (hanya 1 kali) memberi gagasan. Namun sedikit (hanya 1 kali) berpartisipasi.	2
	3. Dalam diskusi kelompok besar atau kecil sering (hanya 2 kali) memberi gagasan. Namun tidak sering (hanya 2 kali) berpartisipasi.	3
	4. Dalam diskusi kelompok besar atau kecil sangat sering (lebih dari 2 kali) memberi gagasan yang menjadi acuan dalam diskusi. Mampu memimpin diskusi dan sering (lebih dari 2 kali) berkontribusi dalam berpartisipasi.	4
2. Manajemen waktu	1. Tidak mengerjakan tugas, sehingga menyebabkan kelompok memperpanjang batas waktu pengerjaannya.	1
	2. Tugas diselesaikan, namun terlambat > 3 menit dari waktu yang ditentukan. Sehingga menyebabkan kelompok memperpanjang batas waktu pengerjaannya.	2
	3. Tugas diselesaikan, namun terlambat = 3 menit dari waktu yang ditentukan. Sehingga masih tidak menyebabkan kelompok memperpanjang batas waktu pengerjaannya	3
	4. Menyelesaikan tugas tepat waktu atau selesai sebelum batas waktu, sehingga tidak pernah menyebabkan kelompok memperpanjang batas waktu pengerjaannya	4
3. Pemecahan masalah	1. Tidak ada usaha untuk menemukan dan memberi jawaban atas permasalahan serta memberikan semua tugas (mengandalkan) kepada orang lain	1
	2. Jarang (hanya 1 kali) melakukan usaha untuk mencari jawaban atas permasalahan dan menggunakan solusi yang digagaskan oleh orang lain.	2
	3. Sering (hanya 2 kali) melakukan usaha untuk mencari jawaban atas permasalahan, tetapi solusi yang ditemukan hasil pengembangan dari gagasan orang lain.	3
	4. Sangat sering (lebih dari 2 kali) melakukan usaha yang jelas untuk menemukan dan memberikan gagasan sendiri untuk menjawab permasalahan.	4
4. Bekerja dengan orang lain	1. Tidak mendengarkan pendapat orang lain atau tidak membantu orang lain dan tidak berpartisipasi dalam kerja kelompok.	1
	2. Jarang (hanya 1 kali) mendengarkan pendapat orang lain dan jarang (hanya 1 kali) membantu orang lain dikarenakan kesulitan untuk kerja kelompok.	2
	3. Sering (hanya 2 kali) mendengarkan pendapat orang lain dengan baik dan sering (hanya 2 kali) membantu orang lain, namun tidak memudahkan dalam kerja kelompok.	3

Aspek	Indikator	Skor
	4. Sangat sering (lebih dari 2 kali) mendengarkan pendapat orang lain dengan baik dan sangat sering (lebih dari 2 kali) membantu orang lain sehingga memudahkan dalam kerja kelompok.	4
5. Teknik Penyelidikan	1. Tidak mencari berbagai sumber (hanya terfokus pada satu sumber) dan tidak mencatat informasi.	1
	2. Jarang mencari berbagai sumber (hanya terfokus pada 2 sumber) dan mencatat informasi, tetapi tidak detail.	2
	3. Sering mencari berbagai sumber (hanya terfokus pada 3 sumber) dan selalu mencatat informasi, tetapi tidak detail.	3
	4. Sangat sering mencari berbagai sumber (terfokus pada lebih dari 3 sumber) dan selalu mencatat informasi secara detail.	4
Skor Maksimal		20

Rumus Penilaian Keterampilan:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Nilai}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

(praktik dan kemampuan berkolaborasi)

#### Kriteria Penilaian Keterampilan

Rentang Nilai	Kategori	Ketuntasan
90 – 100	Sangat Baik (SB)	Tuntas
75 – 89	Baik (B)	Tuntas
61 – 74	Cukup (C)	Tidak Tuntas
≤ 60	Kurang (K)	Tidak Tuntas

### Rekapitulasi Penilaian Keterampilan

Semester : Genap/IV  
Tahun Ajaran : 2022/2023

No.	Nama	NIM	Kriteria		Nilai	Kategori
			Praktik	Kemampuan Berkolaborasi		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



No	Nama	NIM	Penerimaan ( <i>receiving</i> )				Menanggapi ( <i>responding</i> )				Penilaian ( <i>Valuing</i> )				Mengorganisasi ( <i>organization</i> )				Membentuk watak ( <i>characterization</i> )			
			4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						

Keterangan:

Beri tanda centang (√) pada kriteria skor yang terpenuhi untuk setiap sikap yang dinilai. Skor maksimal = 20.

### Indikator Penilaian Sikap dan Kriteria Skor

No	Indikator	Pernyataan	Nilai			
			4	3	2	1
1	Penerimaan ( <i>Receiving</i> )	Mengikuti psoses pembelajaran dengan baik sampai akhir pada materi pendidikan keselamatan				
2	Menanggapi ( <i>Responding</i> )	Kaaktifan dalam melaksanakan diskusi dan memberikan tanggapan saat proses pembelajaran				
3	Penilaian ( <i>Valuing</i> )	Memberikan nilai pada setiap tugas yang diberikan dan mengerjakan setiap tugas dengan baik				
4	Mengorganisasi ( <i>organization</i> );	Membentuk sistem penilaian sebagai pedoman dan mengelola usaha-usaha untuk memperoleh tujuan dan nilai sebaik-baiknya				
5	Membentuk watak ( <i>Characterization</i> )	Menunjukkan rasa senang untuk mempelajari materi pendidikan kesehatan dengan mengerjakan tugas sebaik-baiknya melalui diskusi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari				
Total Skor			20			

### Rubrik Instrumen Penilaian Sikap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan

Kriteria Penilaian	Nilai
Selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan	4
Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan	3
Jarang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan	2
Tidak Pernah, apabila tidak pernah melakukan	1

Rumus Penilaian Sikap:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

#### Kriteria Penilaian Sikap

Rentang Nilai	Kategori Sikap
90 – 100	Sangat Baik (SB)
75 – 89	Baik (B)
61 – 74	Cukup (C)
≤ 60	Kurang (K)

#### Rekapitulasi Penilaian Sikap Sub Pokok Bahasan Pendidikan Keselamatan

Semester : Genap/IV

Tahun Ajaran :

No	Nama	NIM	Nilai Akhir	Katagori Sikap
1				
2				
3				

No	Nama	NIM	Nilai Akhir	Katagori Sikap
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				



**INSTRUMEN DAN RUBRIK PENILAIAN PENGETAHUAN  
MATERI PENDIDIKAN KESEHATAN SUB POKOK BAHASAN PENDIDIKAN KESELAMATAN**

**1. Teknik penilaian**

Teknik penilaian yang dilakukan adalah penilaian tertulis.

**2. Bentuk Instrumen Penilaian**

Bentuk instrumen yang digunakan adalah lembar penilaian pengetahuan.

**3. Instrumen Penilaian**

Adapun format instrumen penilaian pengetahuan yang digunakan, sebagai berikut:

---

Nama :  
Semester :  
NIM :

---

Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu analisa kembali gerakan-gerakan yang sering dilakukan dalam melaksanakan pemanasan statis?  
Jawaban:
  2. Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu analisa kembali gerakan-gerakan yang sering dilakukan dalam melaksanakan pemanasan dinamis?  
Jawaban:
  3. Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu analisa kembali gerakan-gerakan yang sering dilakukan dalam melaksanakan pendinginan?  
Jawaban:
  4. Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu analisa kembali hal yang dilakukan dalam penanganan cedera karena luka lecet saat beraktivitas fisik atau berolahraga?  
Jawaban:
  5. Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu analisa kembali hal yang dilakukan dalam penanganan cedera otot saat beraktivitas fisik atau berolahraga?  
Jawaban:
-

**Lembar Analisis Pengetahuan Sub Pokok Bahasan Pendidikan Keselamatan**

Semester : Genap/IV

Tahun Pelajaran :

No	Nama	NIM	Soal 1				Soal 2				Soal 3				Soal 4			Soal 5		
			4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	3	2	1	3	2	1
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

Keterangan:

Beri tanda centang (√) pada kriteria skor yang terpenuhi untuk setiap soal yang dinilai. Skor maksimal = 18.

**Kisi-kisi Instrumen Penilaian Pengetahuan Sub Pokok Bahasan Pendidikan Keselamatan**

Nomor dan Butir Soal	Kriteria dan Jawaban	Skor
Soal nomor 1: Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu analisa kembali gerakan-gerakan yang sering dilakukan dalam melaksanakan pemanasan statis?	4. Menjelaskan 4 atau lebih gerakan pemanasan statis dengan baik, mulai dari gerakan kepala, gerakan tangan dan pinggang, dan gerakan pada kaki.	4
	5. Menjelaskan 3 gerakan pemanasan statis dengan baik, mulai dari gerakan kepala, gerakan tangan dan pinggang, dan gerakan pada kaki.	3
	6. Menjelaskan 2 gerakan pemanasan statis dengan baik, mulai dari gerakan kepala, gerakan tangan dan pinggang, dan gerakan pada kaki.	2
	7. Menjelaskan 1 gerakan pemanasan statis dengan baik, mulai dari gerakan kepala, gerakan tangan dan pinggang, dan gerakan pada kaki.	1
Soal Nomor 2: Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu analisa kembali gerakan-gerakan yang sering dilakukan dalam melaksanakan pemanasan dinamis?	4. Menjelaskan 4 atau lebih gerakan pemanasan dinamis dengan baik, mulai dari gerakan kepala, gerakan tangan dan pinggang, dan gerakan pada kaki.	4
	5. Menjelaskan 3 gerakan pemanasan dinamis dengan baik, mulai dari gerakan kepala, gerakan tangan dan pinggang, dan gerakan pada kaki.	3
	6. Menjelaskan 2 gerakan pemanasan dinamis dengan baik, mulai dari gerakan kepala, gerakan tangan dan pinggang, dan gerakan pada kaki.	2
	7. Menjelaskan 1 gerakan pemanasan dinamis dengan baik, mulai dari gerakan kepala, gerakan tangan dan pinggang, dan gerakan pada kaki.	1
Soal nomor 3: Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu analisa kembali gerakan-gerakan yang sering dilakukan dalam melaksanakan pendinginan?	5. Menjelaskan 4 atau lebih gerakan pendinginan dengan baik, mulai dari gerakan kepala, gerakan tangan dan pinggang, dan gerakan pada kaki.	4
	6. Menjelaskan 3 gerakan pendinginan dengan baik, mulai dari gerakan kepala, gerakan tangan dan pinggang, dan gerakan pada kaki.	3
	7. Menjelaskan 2 gerakan pendinginan dengan baik, mulai dari gerakan kepala, gerakan tangan dan pinggang, dan gerakan pada kaki.	2
	8. Menjelaskan 1 gerakan pendinginan dengan baik, mulai dari gerakan kepala, gerakan tangan dan pinggang, dan gerakan pada kaki.	1

Nomor dan Butir Soal	Kriteria dan Jawaban	Skor
Soal nomor 4: Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu analisa kembali hal yang dilakukan dalam penanganan cedera memar saat beraktivitas fisik atau berolahraga?	5. Menjelaskan dengan lengkap penanganan secara sederhana cedera karena luka lecet saat beraktivitas fisik atau berolahraga.	3
	6. Menjelaskan penanganan secara sederhana cedera karena luka lecet namun tidak ada kaitan dengan materi yang sudah dipelajari dengan lengkap.	2
	7. Hanya mampu menguraikan salah satu unsur saja penanganan secara sederhana cedera karena luka lecet.	1
Soal nomor 5: Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu analisa kembali hal yang dilakukan dalam penanganan cedera otot saat beraktivitas fisik atau berolahraga?	1. Menjelaskan dengan lengkap penanganan secara sederhana cedera otot saat beraktivitas fisik atau berolahraga.	3
	2. Menjelaskan penanganan secara sederhana cedera otot namun tidak ada kaitan dengan materi yang sudah dipelajari dengan lengkap.	2
	3. Hanya mampu menguraikan salah satu unsur saja penanganan secara sederhana cedera otot saat beraktivitas fisik atau berolahraga.	1
<b>Skor Maksimal</b>		<b>18</b>

Rumus penilaian pengetahuan:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

#### Kriteria Penilaian Pengetahuan

Rentang Nilai	Kategori	Ketuntasan
90 – 100	Sangat Baik (SB)	Tuntas
75 – 89	Baik (B)	Tuntas
61 – 74	Cukup (C)	Tidak Tuntas
≤ 60	Kurang (K)	Tidak Tuntas

**Rekapitulasi Penilaian Pengetahuan Sub Pokok Bahasan Pendidikan Keselamatan**

Semester : Genap/IV

Tahun Ajaran :

No	Nama	NIM	Nilai Akhir	Katagori	Ketuntasan
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					



**INSTRUMEN DAN RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN  
MATERI PENDIDIKAN KESEHATAN SUB POKOK BAHASAN PENDIDIKAN KESELAMATAN**

**1. Teknik penilaian**

Teknik penilaian yang dilakukan adalah penilaian praktik pencegahan cedera melalui pemanasan dan pendinginan serta penanganan secara sederhana cedera saat beraktivitas fisik atau berolahraga dan penilaian kemampuan berkolaborasi.

**2. Bentuk Instrumen Penilaian**

Bentuk instrumen yang digunakan adalah lembar penilaian praktik pendidikan keselamatan dan lembar penilaian kemampuan berkolaborasi.

**3. Instrumen Penilaian**

Adapun format instrumen penilaian keterampilan yang digunakan, sebagai berikut:

Petunjuk:

- a) Amatilah dengan seksama video pembelajaran yang sudah dibagikan berikut ini:

Berikut kode QR video pembelajaran materi pendidikan kesehatan sub pokok bahasan pendidikan keselamatan:



- b) Perhatikan lembar kerja dibawah ini dan kerjakan secara secara berkelompok.

Tugas kelompok

- 1) Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu praktikkan pencegahan cedera saat beraktivitas fisik atau berolahraga melalui pemanasan dan pendinginan!
- 2) Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu demonstrasikan cara penanganan cedera otot secara sederhana dengan metode RICE!

**Rubrik Penilaian Praktik Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan  
Sub Pokok Bahasan Pendidikan Keselamatan**

Nomor Soal	Kriteria dan Jawaban	Skor
1	1. Mempraktikkan 4 atau lebih gerakan pemanasan dan pendinginan dengan baik, mulai dari gerakan kepala, gerakan tangan dan pinggang, dan gerakan pada kaki.	4
	2. Mempraktikkan 3 gerakan pemanasan dan pendinginan dengan baik, mulai dari gerakan kepala, gerakan tangan dan pinggang, dan gerakan pada kaki.	3
	3. Mempraktikkan 2 gerakan pemanasan dan pendinginan dengan baik, mulai dari gerakan kepala, gerakan tangan dan pinggang, dan gerakan pada kaki.	2
	4. Mempraktikkan 1 gerakan pemanasan dan pendinginan dengan baik, mulai dari gerakan kepala, gerakan tangan dan pinggang, dan gerakan pada kaki.	1
2	1. Mempraktikkan cara penanganan cedera otot melalui 4 kriteri dalam aktivitas penanganan cedera dengan baik dan benar.	4
	2. Mempraktikkan cara penanganan cedera otot melalui 3 kriteri dari 4 kriteria dalam aktivitas penanganan cedera dengan baik dan benar.	3
	3. Mempraktikkan cara penanganan cedera otot melalui 2 kriteri dari 4 kriteria dalam aktivitas penanganan cedera dengan baik dan benar.	2
	4. Mempraktikkan cara penanganan cedera otot melalui 1 kriteri dari 4 kriteria dalam aktivitas penanganan cedera dengan baik dan benar.	1
<b>Skor Maksimal</b>		<b>8</b>

**Lembar Penilaian Keterampilan Sub Pokok Bahasan Pendidikan Keselamatan**

No	Nama	NIM	Soal 1				Soal 2				Total Nilai
			4	3	2	1	4	3	2	1	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

Keterangan:

Beri tanda centang (√) pada kesesuaian aspek dan kriteria nilai yang terpenuhi untuk setiap aspek yang dinilai. Skor maksimal = 8.

**Lembar Penilaian Kemampuan Berkolaborasi**

Nama :  
Semester :  
NIM :

No	Nama	NIM	Kontribusi				Manajemen Waktu				Pemecahan Masalah				Bekerja Dengan Orang Lain				Teknik Peyelidikan				
			4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
16																							
17																							
18																							
19																							
20																							

Keterangan:

Beri tanda centang (√) pada kriteria skor yang terpenuhi untuk setiap aspek yang dinilai. Skor maksimal = 20

**Indikator Kemampuan Berkolaborasi dan Kriteria Skor**

Aspek	Indikator	Skor
1. Kontribusi	5. Dalam diskusi kelompok besar atau kecil tidak memberi gagasan dan tidak ikut berpartisipasi	1
	6. Dalam diskusi kelompok besar atau kecil jarang (hanya 1 kali) memberi gagasan. Namun sedikit (hanya 1 kali) berpartisipasi.	2
	7. Dalam diskusi kelompok besar atau kecil sering (hanya 2 kali) memberi gagasan. Namun tidak sering (hanya 2 kali) berpartisipasi.	3
	8. Dalam diskusi kelompok besar atau kecil sangat sering (lebih dari 2 kali) memberi gagasan yang menjadi acuan dalam diskusi. Mampu memimpin diskusi dan sering (lebih dari 2 kali) berkontribusi dalam berpartisipasi.	4
4. Manajemen waktu	5. Tidak mengerjakan tugas, sehingga menyebabkan kelompok memperpanjang batas waktu pengerjaannya.	1
	6. Tugas diselesaikan, namun terlambat > 3 menit dari waktu yang ditentukan. Sehingga menyebabkan kelompok memperpanjang batas waktu pengerjaannya.	2
	7. Tugas diselesaikan, namun terlambat = 3 menit dari waktu yang ditentukan. Sehingga masih tidak menyebabkan kelompok memperpanjang batas waktu pengerjaannya	3
	8. Menyelesaikan tugas tepat waktu atau selesai sebelum batas waktu, sehingga tidak pernah menyebabkan kelompok memperpanjang batas waktu pengerjaannya	4
5. Pemecahan masalah	5. Tidak ada usaha untuk menemukan dan memberi jawaban atas permasalahan serta memberikan semua tugas (mengandalkan) kepada orang lain	1
	6. Jarang (hanya 1 kali) melakukan usaha untuk mencari jawaban atas permasalahan dan menggunakan solusi yang digagaskan oleh orang lain.	2
	7. Sering (hanya 2 kali) melakukan usaha untuk mencari jawaban atas permasalahan, tetapi solusi yang ditemukan hasil pengembangan dari gagasan orang lain.	3
	8. Sangat sering (lebih dari 2 kali) melakukan usaha yang jelas untuk menemukan dan memberikan gagasan sendiri untuk menjawab permasalahan.	4
6. Bekerja dengan orang lain	5. Tidak mendengarkan pendapat orang lain atau tidak membantu orang lain dan tidak berpartisipasi dalam kerja kelompok.	1
	6. Jarang (hanya 1 kali) mendengarkan pendapat orang lain dan jarang (hanya 1 kali) membantu orang lain dikarenakan kesulitan untuk kerja kelompok.	2

Aspek	Indikator	Skor
	7. Sering (hanya 2 kali) mendengarkan pendapat orang lain dengan baik dan sering (hanya 2 kali) membantu orang lain, namun tidak memudahkan dalam kerja kelompok.	3
	8. Sangat sering (lebih dari 2 kali) mendengarkan pendapat orang lain dengan baik dan sangat sering (lebih dari 2 kali) membantu orang lain sehingga memudahkan dalam kerja kelompok.	4
7. Teknik Penyelidikan	5. Tidak mencari berbagai sumber (hanya terfokus pada satu sumber) dan tidak mencatat informasi.	1
	6. Jarang mencari berbagai sumber (hanya terfokus pada 2 sumber) dan mencatat informasi, tetapi tidak detail.	2
	7. Sering mencari berbagai sumber (hanya terfokus pada 3 sumber) dan selalu mencatat informasi, tetapi tidak detail.	3
	8. Sangat sering mencari berbagai sumber (terfokus pada lebih dari 3 sumber) dan selalu mencatat informasi secara detail.	4
Skor Maksimal		20

Rumus Penilaian Keterampilan:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Nilai}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

(praktik dan kemampuan berkolaborasi)

#### Kriteria Penilaian Keterampilan

Rentang Nilai	Kategori	Ketuntasan
90 – 100	Sangat Baik (SB)	Tuntas
75 – 89	Baik (B)	Tuntas
61 – 74	Cukup (C)	Tidak Tuntas
≤ 60	Kurang (K)	Tidak Tuntas

### Rekapitulasi Penilaian Keterampilan Sub Pokok Bahasan Pendidikan Keselamatan

Semester : Genap/IV

Tahun Ajaran :

No.	Nama	NIM	Kriteria		Nilai	Kategori
			Praktik	Kemampuan Berkolaborasi		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Lampiran 14.

## Data Validitas Instrumen Kuesioner Untuk Uji Kepraktisan

Ahli	No Butir											Jml	Nilai
	1. Kejelasan			2. Ketepatan Isi	3. Relevansi		4. Kevalidanisi	5. Tidak Ada Bias	6. Ketepatan bahasa				
	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k		
1	5	5	5	4	4	5	5	5	4	2	4	48	87
Rata-rata													87

## Data Validitasi Instrumen Kuesioner Uji Validasi Ahli

Ahli	No Butir											Jml	Nilai
	1. Kejelasan			2. Ketepatan Isi	3. Relevansi		4. Kevalidan Isi	5. Tidak Ada Bias	6. Ketepatan Bahasa				
	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k		
1	5	5	5	4	4	5	5	5	4	2	4	48	87
Rata-rata													87

## Data Validitas Instrumen Penilaian Tes Hasil Belajar

Ahli	No Butir											Jml	Nilai
	1. Materi				2. Konstruksi			3. Bahasa			4. Waktu		
	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k		
1	4	5	4	4	5	4	5	4	4	2	4	45	82
Rata-rata													87



Hasil Analisis Data Validitas Instrumen Kuesioner Validasi Ahli  
dan Kepraktisan

No Butir	Ahli 1		ne	N	N/2	CVR	CVI
	Esensial	Tidak Esensial					
1	√		1	1	0,5	1,00	0,82
2	√		1	1	0,5	1,00	
3	√		1	1	0,5	1,00	
4	√		1	1	0,5	1,00	
5	√		1	1	0,5	1,00	
6	√		1	1	0,5	1,00	
7	√		1	1	0,5	1,00	
8	√		1	1	0,5	1,00	
9	√		1	1	0,5	1,00	
10		√	0	1	0,5	-1,00	
11	√		1	1	0,5	1,00	
Jumlah						9,00	

Hasil Analisis Data Validitas Instrumen Penilaian  
Tes Hasil Belajar

No Butir	Ahli 1		ne	N	N/2	CVR	CVI
	Esensial	Tidak Esensial					
1	√		1	1	0,5	1,00	0,82
2	√		1	1	0,5	1,00	
3	√		1	1	0,5	1,00	

4	√		1	1	0,5	1,00
5	√		1	1	0,5	1,00
6	√		1	1	0,5	1,00
7	√		1	1	0,5	1,00
8	√		1	1	0,5	1,00
9	√		1	1	0,5	1,00
10		√	0	1	0,5	-1,00
11	√		1	1	0,5	1,00
<b>Jumlah</b>						<b>9,00</b>



## Lampiran 15.

## Data Uji Validasi Ahli Model Pembelajaran

Ahli	No Butir																		JML	Nilai
	A. SINTAKS					B. SISTEM SOSIAL				C. PRINSIP REAKSI			D. SISTEM PENDUKUNG			E. DAMPAK INSTRUKSIONAL DAN DAMPAK PENGIRING				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1	5	5	5	4	5	4	5	5	2	5	5	4	5	5	4	5	5	4	82	91
2	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	2	5	4	4	4	80	89
	Rata-rata																			90

## Data Uji Validasi Ahli Materi Pembelajaran

Ahli	No Butir																		JML	Nilai
	A. ASPEK PENDAHULUAN					B. ASPEK ISI						C. ASPEK EVALUASI						D. ASPEK PENUTUP		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1	4	4	5	5	4	4	4	2	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	77	86
2	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	79	88
	Rata-rata																			87

## Data Uji Validasi Ahli Media Pembelajaran

Ahli	No Butir																		JML	Nilai
	A. ASPEK TAMPILAN VIDEO								B. ASPEK ISI VIDEO											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1	4	2	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	83	92
2	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	80	89
	Rata-rata																			91

## Data Uji Validasi Ahli Bahasa

Ahli	No Butir																		JML	Nilai
	A. ASPEK KETERBACAAN										B. KESESUAIAN DENGAN KAIDAH BAHASA INDONESIA YANG BAIK DAN BENAR									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1	4	5	5	2	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	80	89
	Nilai Akhir																			92

## Hasil Analisis Validitas Ahli Model Pembelajaran

No Butir	Ahli 1		Ahli 2		ne	N	N/2	CVR	CVI
	Esensial	Tidak Esensial	Esensial	Tidak Esensial					
1	√		√		2	2	1	1,00	0,89
2	√		√		2	2	1	1,00	
3	√		√		2	2	1	1,00	
4	√		√		2	2	1	1,00	
5	√		√		2	2	1	1,00	
6	√		√		2	2	1	1,00	
7	√		√		2	2	1	1,00	
8	√		√		2	2	1	1,00	
9		√	√		1	2	1	0,00	
10	√		√		2	2	1	1,00	
11	√		√		2	2	1	1,00	
12	√		√		2	2	1	1,00	
13	√		√		2	2	1	1,00	
14	√			√	1	2	1	0,00	
15	√		√		2	2	1	1,00	
16	√		√		2	2	1	1,00	
17	√		√		2	2	1	1,00	
18	√		√		2	2	1	1,00	
<b>JUMLAH</b>								16,00	

## Hasil Analisis Validitas Ahli Materi Pembelajaran

No Butir	Ahli 1		Ahli 2		ne	N	N/2	CVR	CVI
	Esensial	Tidak Esensial	Esensial	Tidak Esensial					
1	√		√		2	2	1	1,00	0,94
2	√		√		2	2	1	1,00	
3	√		√		2	2	1	1,00	
4	√		√		2	2	1	1,00	
5	√		√		2	2	1	1,00	
6	√		√		2	2	1	1,00	
7	√		√		2	2	1	1,00	
8		√	√		1	2	1	0,00	
9	√		√		2	2	1	1,00	
10	√		√		2	2	1	1,00	
11	√		√		2	2	1	1,00	
12	√		√		2	2	1	1,00	
13	√		√		2	2	1	1,00	
14	√		√		2	2	1	1,00	
15	√		√		2	2	1	1,00	
16	√		√		2	2	1	1,00	
17	√		√		2	2	1	1,00	
18	√		√		2	2	1	1,00	

No Butir	Ahli 1		Ahli 2		ne	N	N/2	CVR	CVI
	Esensial	Tidak Esensial	Esensial	Tidak Esensial					
<b>JUMLAH</b>								17,00	

Hasil Analisis Validitas Ahli Media Pembelajaran

No Butir	Ahli 1		Ahli 2		ne	N	N/2	CVR	CVI
	Esensial	Tidak Esensial	Esensial	Tidak Esensial					
1	√		√		2	2	1	1,00	0,94
2		√	√		1	2	1	0,00	
3	√		√		2	2	1	1,00	
4	√		√		2	2	1	1,00	
5	√		√		2	2	1	1,00	
6	√		√		2	2	1	1,00	
7	√		√		2	2	1	1,00	
8	√		√		2	2	1	1,00	
9	√		√		2	2	1	1,00	
10	√		√		2	2	1	1,00	
11	√		√		2	2	1	1,00	
12	√		√		2	2	1	1,00	
13	√		√		2	2	1	1,00	
14	√		√		2	2	1	1,00	
15	√		√		2	2	1	1,00	
16	√		√		2	2	1	1,00	
17	√		√		2	2	1	1,00	
18	√		√		2	2	1	1,00	
<b>JUMLAH</b>								17,00	

Hasil Analisis Validitas Ahli Bahasa

No Butir	Ahli 1		ne	N	N/2	CVR	CVI
	Esensial	Tidak Esensial					
1	√		1	1	0,5	1,00	0,89
2	√		1	1	0,5	1,00	
3	√		1	1	0,5	1,00	
4		√	0	1	0,5	-1,00	
5	√		1	1	0,5	1,00	
6	√		1	1	0,5	1,00	
7	√		1	1	0,5	1,00	
8	√		1	1	0,5	1,00	
9	√		1	1	0,5	1,00	
10	√		1	1	0,5	1,00	
11	√		1	1	0,5	1,00	
12	√		1	1	0,5	1,00	

No Butir	Ahli 1		ne	N	N/2	CVR	CVI
	Esensial	Tidak Esensial					
13	√		1	1	0,5	1,00	
14	√		1	1	0,5	1,00	
15	√		1	1	0,5	1,00	
16	√		1	1	0,5	1,00	
17	√		1	1	0,5	1,00	
18	√		1	1	0,5	1,00	
<b>JUMLAH</b>						<b>16,00</b>	

#### Kategori Nilai CVR dan CVI

Kriteria	Keterangan
0 - 0,33	Tidak Valid
0,34 - 0,67	Kurang Valid
0,68 - 1	Valid



## Lampiran 16.

## Data Hasil Kepraktisan Berdasarkan Respon Dosen Pengajar

Praktisi	No Butir									
	1. Efektif		2. Interaktif				3. Efisien		4. Kreatif	
	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
1	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4
2	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4
3	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5
4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5
5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4
6	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
7	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4
8	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5
9	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5
10	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4
Jumlah Total	42	45	42	46	43	45	43	45	43	46
Rata-rata	4,2	4,5	4,2	4,6	4,3	4,5	4,3	4,5	4,3	4,6
Persentase	84%	90%	84%	92%	86%	90%	86%	90%	86%	92%

## Data Kepraktisan Berdasarkan Respon Mahasiswa

Praktisi	No Butir									
	1. Kebermanfaatan			2. Kemudahan					3. Kepuasan	
	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
1	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4
2	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4
3	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4
4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5
5	5	4	4	4	4	4	4	5	3	4
6	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4
7	5	4	5	4	5	4	4	5	3	5
8	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4
9	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4
10	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5
11	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4
12	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4
13	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5
14	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5
15	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5
16	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5
17	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5
18	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5
19	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5
20	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5
Jumlah Total	90	85	84	83	88	83	86	89	87	91

Praktisi	No Butir									
	1. Kebermanfaatan			2. Kemudahan					3. Kepuasan	
	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
Rata-rata	4,5	4,25	4,20	4,15	4,40	4,15	4,30	4,45	4,35	4,55
Persentase	90%	85%	84%	83%	88%	83%	86%	89%	87%	91%

Rumus :

$$\text{Rata-rata} = \frac{\text{Total Nilai}}{\text{Jumlah Praktisi}}$$

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Rata-Rata}}{\text{Skala Nilai Tertinggi (5)}} \times 100$$

$$\text{Nilai R} = \frac{\text{Jumlah Total Rata-Rata}}{\text{Jumlah Indikator Pernyataan}}$$

Hasil Analisis Kepraktisan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran Berdasarkan Respon Dosen

No	Aspek/Indikator	Skala					R	%	Kategori
		1	2	3	4	5			
1	Efektif						4,35	87	Sesuai
	a. Model pembelajaran dengan berbantuan video ini dapat mempermudah untuk menjelaskan materi	0	0	0	8	2	4,2	84	Sesuai
	b. Penilaian yang digunakan membantu dalam proses evaluasi.	0	0	0	5	5	4,5	90	Sangat Sesuai
2	Interaktif						4,4	88	Sesuai
	c. Model pembelajaran yang diterapkan sesuai dengan karakteristik mahasiswa	0	0	0	8	2	4,2	84	Sesuai
	d. Model pembelajaran yang diterapkandapat membantu mahasiswa dalam berinteraksi dengan dosen maupun mahasiswa lain	0	0	0	4	6	4,6	92	Sangat Sesuai
	e. Model pembelajaran yang diterapkan dapat membantu membimbing mahasiswa dalam menemukan, memahami, serta menerapkan konsep	0	0	0	7	3	4,3	86	Sesuai

No	Aspek/Indikator	Skala					R	%	Kategori
		1	2	3	4	5			
	f. Dengan menerapkan model pembelajaran berbantuan video suasana belajar menjadi lebih menyenangkan dan kondusif.	0	0	0	5	5	4,5	90	Sangat Sesuai
3	Efisien						4,4	88	Sesuai
	g. Materi yang disajikan dengan model pembelajaran berbantuan video ini sistematis sehingga memudahkan saya dalam membelajarkan mahasiswa	0	0	0	7	3	4,3	86	Sesuai
	h. Materi yang ada pada model pembelajaran berbantuan video ini dapat dengan cepat dipahami oleh mahasiswa.	0	0	0	5	5	4,5	90	Sangat Sesuai
4	Kreatif						4,45	89	Sesuai
	i. Model pembelajaran dengan berbantuan video ini dapat membantu peserta didik untuk aktif dalam proses pembelajaran	0	0	0	7	3	4,3	86	Sesuai
	j. Penyajiantes prestasi belajar (penilaian pengetahuan, sikap, dan keterampilan) mahasiswa menarik untuk mengerjakan dan menyelesaikannya.	0	0	0	4	6	4,6	92	Sangat Sesuai

Hasil Analisis Uji Kepraktisan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis *Collaborative Teamwork Learning* Berbantuan Video Pembelajaran Berdasarkan Respon Mahasiswa

No	Aspek/Indikator	Skala					R	%	Kategori
		1	2	3	4	5			
1	Kebermanfaatan						4,32	86,4	Sesuai
	a. Model pembelajaran pendidikan jasmani materi pendidikan kesehatan berbasis <i>collaborative teamwork learning</i> berbantuan video	0	0	0	10	10	4,5	90	Sangat Sesuai

No	Aspek/Indikator	Skala					R	%	Kategori
		1	2	3	4	5			
	pembelajaran ini bermanfaat untuk menjelaskan materi.								
	b. Pembelajaran pendidikan jasmani materi pendidikan kesehatan berbasis <i>collaborative teamwork learning</i> berbantuan video pembelajaran ini dapat digunakan untuk melakukan evaluasi	0	0	0	15	5	4,25	85	Sesuai
	c. Pembelajaran pendidikan jasmani materi pendidikan kesehatan berbasis <i>collaborative teamwork learning</i> berbantuan video pembelajaran ini dapat digunakan untuk mempelajari mata kuliah pendidikan jasmani materi pendidikan kesehatan	0	0	0	16	4	4,20	84	Sesuai
2	Kemudahan						4,29	86	Sesuai
	d. Tahapan model pembelajaran pendidikan jasmani materi pendidikan kesehatan berbasis <i>collaborative teamwork learning</i> berbantuan video pembelajaran ini mudah untuk diterapkan	0	0	0	17	3	4,15	83	Sesuai
	e. Model pembelajaran pendidikan jasmani materi pendidikan kesehatan berbasis <i>collaborative teamwork learning</i> berbantuan video pembelajaran ini praktis untuk diterapkan	0	0	0	12	8	4,40	88	Sesuai
	f. Penyajian materi pada model pembelajaran pendidikan jasmani materi pendidikan kesehatan berbasis <i>collaborative teamwork learning</i> berbantuan video pembelajaran mudah dipahami	0	0	0	17	3	4,15	83	Sesuai

No	Aspek/Indikator	Skala					R	%	Kategori
		1	2	3	4	5			
	g. Model pembelajaran pendidikan jasmani materi pendidikan kesehatan berbasis <i>collaborative teamwork learning</i> berbantuan video pembelajaran memudahkan untuk berdiskusi	0	0	0	14	6	4,30	86	Sesuai
	h. Video pembelajaran yang ditampilkan membantu untuk mempermudah mempraktekan materi-materi pendidikan kesehatan baik pola hidup sehat dan pendidikan keselamatan	0	0	0	11	9	4,45	89	Sesuai
3	Kepuasan						4,45	89	Sesuai
	i. Pembelajaran pendidikan jasmani materi pendidikan kesehatan berbasis <i>collaborative teamwork learning</i> berbantuan video pembelajaran ini dapat memberikan kepuasan untuk belajar	0	0	3	7	10	4,35	87	Sesuai
	j. Model pembelajaran pendidikan jasmani materi pendidikan kesehatan berbasis <i>collaborative teamwork learning</i> berbantuan video pembelajaran ini menyenangkan diterapkan dalam kegiatan pembelajaran	0	0	0	9	11	4,55	91	Sangat Sesuai

Lampiran 17.

**DATA PENELITIAN HASIL BELAJAR ASPEK SIKAP KELOMPOK EKSPERIMEN**

No	Nama	Penerimaan (receiving)				Menanggapi (responding)				Penilaian (Valuing)				Mengorganisasi (organization)				Membentuk watak (characterization)				JML	NILAI
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Kadek Ari Widnyana				4			3				4				3				4	18	90	
2	Putu Yosi Jayanti				4				4			4				3				4	19	95	
3	Ketut Dila Ulantari				3				4			4							4	4	19	95	
4	Komang Diah Cahyani				4				4			3							4	4	19	95	
5	I Gede Rika Suardita				4			3				4							4	4	19	95	
6	Made Hery Permana Putra				3				4			4						3		4	18	90	
7	Putu Dian Darmayanti				4				4			3							4	4	19	95	
8	Made Sumiartini				4				4			3							4	4	19	95	
9	Komang Ayu Widianingsih				4				4			4				3			4	4	19	95	
10	Riska Handayani				4				4			4				3			3	4	18	90	
11	Komang Budi Wirawan				4			3				4							4	4	19	95	
12	Putu Risa Agustini				3				4			4							4	4	19	95	
13	Kadek Devi Safitri				3				4			4							4	4	19	95	
14	Putu Ayu Kusumayani				4			3				4							4	4	19	95	
15	Komang Pitriani				4				4			3							4	4	19	95	
16	Kadek Yulik Sudiatmika				4				4			4				3			3	4	18	90	
17	Ni Kadek Manik Dwi Pradnyani				4				4			3							4	4	19	95	

No	Nama	Penerimaan (receiving)				Menanggapi (responding)				Penilaian (Valuing)				Mengorganisasi (organization)				Membentuk watak (characterization)				JML	NILAI
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
18	Ni Kadek Meliani				4				3				4				4				4	19	95
19	LuhSulastri			3					3				4			3					4	17	85
20	Made Yoga Prasetya			3					4			3				3					4	17	85

**DATA PENELITIAN HASIL BELAJAR ASPEK PENGETAHUAN KELOMPOK EKSPERIMEN**

No	Nama	Soal 1				Soal 2				Soal 3				Soal 4				JML	NILAI
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Kadek Ari Widnyana			3				3					4				4	14	88
2	Putu Yosi Jayanti			3				3				3					4	13	81
3	Ketut Dila Ulantari			3					4			3					4	14	88
4	Komang Diah Cahyani				4			3				3					4	14	88
5	I Gede Rika Suardita				4			3					4				4	15	94
6	Made Hery Permana Putra			3					4			3					4	14	88
7	Putu Dian Darmayanti			3				3				3					4	13	81
8	Made Sumiartini			3					4			3					4	14	88
9	Komang Ayu Widianingsih				4			3					4			3		14	88
10	Riska Handayani			3				3					4			3		13	81
11	Komang Budi Wirawan				4			3				3					4	14	88
12	Putu Risa Agustini			3					4			3					4	14	88
13	Kadek Devi Safitri			3				3					4				4	14	88
14	Putu Ayu Kusumayani			3				3					4				4	14	88
15	Komang Pitriani			3					4			3					4	14	88

No	Nama	Soal 1				Soal 2				Soal 3				Soal 4				JML	NILAI
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
16	Kadek Yulik Sudiarmika			3				3					4			3		13	81
17	Ni Kadek Manik Dwi Pradnyani				4				4				3				4	15	94
18	Ni Kadek Meliani				4				3				3				4	14	88
19	Luh Sulastri				4				3			2				3		12	75
20	Made Yoga Prasetya				3				3				3			2		11	69

### DATA PENELITIAN HASIL BELAJAR ASPEK KETERAMPILAN KELOMPOK EKSPERIMEN

No	Nama	Praktik				JML	Nilai 1	Kontribusi				Manajemen Waktu				Pemecahan Masalah				Bekerja Dengan Orang Lain				Teknik Penyelidikan				JML	NILAI 2	NILAI
		1	2	3	4			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Kadek Ari Widnyana	4	3	3	3	13	81				4			3			3				4			3		17	85	83		
2	Putu Yosi Jayanti	4	3	2	4	13	81				4			3						3				3		17	85	83		
3	Ketut Dila Ulantari	3	3	3	4	13	81				3				4						4				4	19	95	88		
4	Komang Diah Cahyani	4	2	3	3	12	75				4			3			3						4			18	90	83		
5	I Gede Rika Suardita	3	3	2	4	12	75				4									3				3		17	85	80		
6	Made Hery Permana Putra	3	3	3	4	13	81				3				4								4		3	18	90	86		
7	Putu Dian Darmayanti	4	2	3	3	12	75				4			3									4			18	90	83		
8	Made Sumiartini	3	2	3	4	12	75				4			3									4			18	90	83		
9	Komang Ayu Widianingsih	4	3	2	3	12	75				4				4					3					4	19	95	85		
10	Riska Handayani	3	3	2	4	12	75				4			3									4		3	17	85	80		
11	Komang Budi Wirawan	4	2	3	3	12	75				4									3				4		19	95	85		
12	Putu Risa Agustini	3	2	2	4	11	69				3				4								3			18	90	79		

No	Nama	Praktik				JML	Nilai 1	Kontribusi				Manajemen Waktu				Pemecahan Masalah				Bekerja Dengan Orang Lain				Teknik Penyelidikan				JML	NILAI 2	NILAI
		1	2	3	4			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
13	Kadek Devi Safitri	4	3	2	3	12	75			3				4			3						4				4	18	90	83
14	Putu Ayu Kusumayani	3	3	2	4	12	75				4									3						4	18	90	83	
15	Komang Pitriani	4	3	3	3	13	81				4			4			3					4				4	19	95	88	
16	Kadek Yulik Sudiarmika	3	3	3	4	13	81				4			3						3				3			17	85	83	
17	Ni Kadek Manik Pradnyani	4	3	2	3	12	75				4			4			3					4				4	19	95	85	
18	Ni Kadek Meliani	3	3	3	4	13	81				4			3						4			3			4	18	90	86	
19	Luh Sulastri	4	2	3	3	12	75				4			4					3						4	19	95	85		
20	Made Yoga Prasetya	4	3	2	3	12	75			3				3								4			3		17	85	80	



**DATA PENELITIAN HASIL BELAJAR ASPEK SIKAP KELOMPOK KONTROL**

No	Nama	Penerimaan (receiving)				Menanggapi (responding)				Penilaian (Valuing)				Mengorganisasi (organization)				Membentuk watak (characterization)				JML	NILAI
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ida Ayu Ketut Purnamiasih			3				3				3				3					4	16	80
2	I Ketut Agus Indrawirawan			3				3				3				3				3		15	75
3	Putu Rendy Putrawan				4			3				3					4			3		17	85
4	Komang Sukma Kesi Pageyasti			3				3				3				3				3		15	75
5	Komang Ria Larasati			3					4				4			3				3		17	85
6	Luh Ayu Fitriyani			3				3				3				3				3		15	75
7	Pande Putu Diyah Ratnasari			3				3				3				3					4	16	80
8	Putu YundaPratiwi				4			3				3				3				3		16	80
9	Kadek Sima Yuni				4				4				4			3				3		18	90
10	Komang Dinda Septina Pratiwi			3				3				4					4			3		17	85
11	Gede Adi Wijenana			3				3				3					4			3		16	80
12	Kadek Roni Arthajaya			3					4			3				3					4	17	85
13	Ni Kadek Widi Astuti			3				3				3				3				3		15	75
14	Komang Trisna Lestari				4			3					4			3				3		17	85
15	Luh Novi Cipta M.P.M			3					4			3					4			3		17	85
16	Putu Irma Cahayanti				4			3				3				3				3		16	80
17	Luh Putu Arnita Dewi			3					4			3				3					4	17	85
18	Made Dhiana Puspa Yoga				4			3					4				4			3		18	90

No	Nama	Penerimaan (receiving)				Menanggapi (responding)				Penilaian (Valuing)				Mengorganisasi (organization)				Membentuk watak (characterization)				JML	NILAI
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
19	Kadek Reka Jessika			3				3				3				3				3		15	75
20	Luh Dinda Salshabila B.P				4			3				3				3					4	17	85

**DATA PENELITIAN HASIL BELAJAR ASPEK PENGETAHUAN KELOMPOK KONTROL**

No	Nama	Soal 1				Soal 2				Soal 3				Soal 4				JML	NILAI
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ida Ayu Ketut Purnamiasih			3				3				2				3		11	69
2	I Ketut Agus Indrawirawan			3				2				3				3		11	69
3	Putu Rendy Putrawan			3				3				2				3		11	69
4	Komang Sukma Kesi Pageyasti		2					3				3				3		11	69
5	Komang Ria Larasati		2					2					4			3		11	69
6	Luh Ayu Fitriyani			3				2				3			2			10	63
7	Pande Putu Diah Ratnasari			3				3				3			2			11	69
8	Putu Yunda Pratiwi		2	3				2				3				3		13	81
9	Kadek Sima Yuni		2					3				2				3		10	63
10	Komang Dinda Septina Pratiwi			3				3				3			2			11	69
11	Gede Adi Wijenana		2					2				2					4	10	63
12	Kadek Roni Arthajaya			3				2				3				3		11	69
13	Ni Kadek Widi Astuti			3				3				3					4	13	81
14	Komang Trisna Lestari		2	3				2					4		2			13	81
15	Luh Novi Cipta M.P.M			3				3				3			2			11	69

No	Nama	Soal 1				Soal 2				Soal 3				Soal 4				JML	NILAI
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
16	Putu Irma Cahayanti		2	3				3			2					3		13	81
17	Luh Putu Arnita Dewi			3			2					3					4	12	75
18	Made DhianaPuspa Yoga		2					3				3			2			10	63
19	Kadek Reka Jessica		2				2				2				2			8	50
20	Luh Dinda Salshabila B.P			3				3					4		2			12	75

### DATA PENELITIAN HASIL BELAJAR ASPEK KETERAMPILAN KELOMPOK KONTROL

No	Nama	Praktik				JML	Nilai 1	Kontribusi				Manajemen Waktu				Pemecahan Masalah				Bekerja Dengan Orang Lain			Teknik Peyelidikan				JML	NILAI 2	NILAI
		1	2	3	4			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3			
1	Ida Ayu Ketut Purnamiasih	3	2	2	3	10	63			3				3			2					4		2			14	70	66
2	I Ketut Agus Indrawirawan	3	2	2	3	10	63			3			2				2				3				3		13	65	64
3	Putu Rendy Putrawan	2	2	3	4	11	69			3			2				2					4			3		14	70	69
4	Komang Sukma Kesi	3	2	2	3	10	63		2					3				3				4			3		15	75	69
5	Komang Ria Larasati	2	3	2	4	11	69				4			3				3			3			2		15	75	72	
6	Luh Ayu Fitriyani	2	2	3	3	10	63		2					3			2					4			3		14	70	66
7	Pande Putu Diyah Ratnasari	3	2	2	3	10	63		2					3				2			3				3		13	65	64
8	Putu YundaPratiwi	3	2	3	4	12	75			3				4			2				3				3		15	75	75
9	KadekSimaYuni	3	2	2	3	10	63			3			2					3			3			2		13	65	64	
10	KomangDinda Septina	2	2	2	4	10	63		2					3			2					4			3		14	70	66
11	Gede Adi Wijenana	3	2	2	3	10	63			3			2				2				3				3		13	65	64
12	Kadek Roni Arthajaya	2	2	2	4	10	63			3			2									4			3		12	60	61

No	Nama	Praktik				JML	Nilai 1	Kontribusi				Manajemen Waktu				Pemecahan Masalah				Bekerja Dengan Orang Lain			Teknik Peyelidikan				JML	NILAI 2	NILAI
		1	2	3	4			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3			
13	Ni KadekWidiAstuti	3	3	2	3	11	69			3			2			3						4		2			14	70	69
14	Komang Trisna Lestari	2	2	2	4	10	63				4		3		2						3			2			14	70	66
15	Luh Novi Cipta M.P.M	3	2	3	3	11	69			3			3			3					3				3		15	75	72
16	Putu Irma Cahayanti	3	2	2	3	10	63				4		3		2						3				3		15	75	69
17	Luh Putu Arnita Dewi	2	3	2	3	10	63			3	4		3		2						3			2			17	85	74
18	Made Dhiana Puspa Yoga	3	2	2	3	10	63			3			3			3					4			3			16	80	71
19	Kadek Reka Jessica	4	2	3	3	12	75			3			3								3				3		12	60	68
20	Luh Dinda Salshabila B.P	3	2	2	4	11	69			3			3		2						4				3		15	75	72



## Analisis Deskriptif Hasil Belajar Kelompok Eksperimen

**Statistics**

		KE- Pengetahuan	KE- Keterampilan	KE-Sikap
N	Valid	20	20	20
	Missing	0	0	0
Mean		85.60	83.55	93.00
Std. Deviation		5.995	2.523	3.403
Variance		35.937	6.366	11.579
Range		25	9	10
Minimum		69	79	85
Maximum		94	88	95
Sum		1712	1671	1860

## Analisis Deskriptif Hasil Belajar Kelompok Kontrol

**Statistics**

		KK- Pengetahuan	KK- Keterampilan	KK-Sikap
N	Valid	20	20	20
	Missing	0	0	0
Mean		69.85	68.05	81.75
Std. Deviation		7.741	3.804	4.940
Variance		59.924	14.471	24.408
Range		31	14	15
Minimum		50	61	75
Maximum		81	75	90
Sum		1397	1361	1635

## Ringkasan Uji Normalitas Sebaran Data

**Case Processing Summary**

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
MP		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pengetahuan	MPPJBCTL- VIDEO PEMBELAJARAN	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
	MPD	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
Keterampilan	MPPJBCTL- VIDEO PEMBELAJARAN	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
	MPD	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
Sikap	MPPJBCTL- VIDEO PEMBELAJARAN	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
	MDP	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%

## Ringkasan Hasil Uji Homogenitas Varian

**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pengetahuan	Based on Mean	.409	1	38	.526
	Based on Median	.786	1	38	.381
	Based on Median and with adjusted df	.786	1	37.803	.381
	Based on trimmed mean	.809	1	38	.374
Keterampilan	Based on Mean	4.461	1	38	.413
	Based on Median	4.617	1	38	.381
	Based on Median and with adjusted df	4.617	1	37.073	.383
	Based on trimmed mean	4.456	1	38	.414
Sikap	Based on Mean	4.822	1	38	.343
	Based on Median	5.764	1	38	.214
	Based on Median and with adjusted df	5.764	1	34.503	.219
	Based on trimmed mean	5.216	1	38	.281

## Ringkasan Hasil Uji Homogenitas

**Box's Test of Equality of Covariance Matrices<sup>a</sup>**

Box's M	19.685
F	2.998
df1	6
df2	10462.189
Sig.	.063

Tests the null hypothesis that the observed covariance matrices of the dependent variables are equal across groups.

a. Design: Intercept + MP

**Multivariate Tests<sup>a</sup>**

Effect		Value	F	Hypothesi s df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	.999	10695.814 <sup>b</sup>	3.000	36.000	.000
	Wilks' Lambda	.001	10695.814 <sup>b</sup>	3.000	36.000	.000
	Hotelling's Trace	891.318	10695.814 <sup>b</sup>	3.000	36.000	.000

	Roy's Largest Root	891.318	10695.814 <sup>b</sup>	3.000	36.000	.000
Perlakuan	Pillai's Trace	.876	85.053 <sup>b</sup>	3.000	36.000	.000
	Wilks' Lambda	.124	85.053 <sup>b</sup>	3.000	36.000	.000
	Hotelling's Trace	7.088	85.053 <sup>b</sup>	3.000	36.000	.000
	Roy's Largest Root	7.088	85.053 <sup>b</sup>	3.000	36.000	.000

a. Design: Intercept + Perlakuan

b. Exact statistic

### Ringkasan Hasil Uji *Between-Subjects Effects*

#### Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	Pengetahuan	2480.625 <sup>a</sup>	1	2480.625	51.755	.000
	Keterampilan	2402.500 <sup>b</sup>	1	2402.500	230.601	.000
	Sikap	1265.625 <sup>c</sup>	1	1265.625	70.338	.000
Intercept	Pengetahuan	241647.025	1	241647.025	5041.638	.000
	Keterampilan	229825.600	1	229825.600	22059.542	.000
	Sikap	305375.625	1	305375.625	16971.516	.000
MP	Pengetahuan	2480.625	1	2480.625	51.755	.000
	Keterampilan	2402.500	1	2402.500	230.601	.000
	Sikap	1265.625	1	1265.625	70.338	.000
Error	Pengetahuan	1821.350	38	47.930		
	Keterampilan	395.900	38	10.418		
	Sikap	683.750	38	17.993		
Total	Pengetahuan	245949.000	40			
	Keterampilan	232624.000	40			
	Sikap	307325.000	40			
Corrected Total	Pengetahuan	4301.975	39			
	Keterampilan	2798.400	39			
	Sikap	1949.375	39			

a. R Squared = ,577 (Adjusted R Squared = ,565)

b. R Squared = ,859 (Adjusted R Squared = ,855)

c. R Squared = ,649 (Adjusted R Squared = ,640)

Nilai Rata-Rata Hasil Belajar Pengetahuan, Keterampilan, dan Sikap Terestimasi pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

#### Estimates

Dependent Variable	MP	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
Pengetahuan	MPPJBCTL-VIDEO	85.600	1.548	82.466	88.734
	PEMBELAJARAN	69.850	1.548	66.716	72.984

Keterampilan	MPPJBCTL-VIDEO PEMBELAJARAN	83.550	.722	82.089	85.011
	MPD	68.050	.722	66.589	69.511
Sikap	MPPJBCTL-VIDEO PEMBELAJARAN	93.000	.949	91.080	94.920
	MPD	81.750	.949	79.830	83.670

Signifikansi Perbedaan Nilai Rata-Rata Hasil Belajar Pengetahuan, Keterampilan, dan Sikap  
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol  
**Pairwise Comparisons**

Dependent Variable	(I) MP	(J) MP	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. <sup>b</sup>	95% Confidence Interval for Difference <sup>b</sup>	
						Lower Bound	Upper Bound
Pengetahuan	MPPJBCTL-VIDEO PEMBELAJARAN	MPD	15.750*	2.189	.000	11.318	20.182
	MPD	MPPJBCTL-VIDEO PEMBELAJARAN	-15.750*	2.189	.000	-20.182	-11.318
Keterampilan	MPPJBCTL-VIDEO PEMBELAJARAN	MPD	15.500*	1.021	.000	13.434	17.566
	MPD	MPPJBCTL-VIDEO PEMBELAJARAN	-15.500*	1.021	.000	-17.566	-13.434
Sikap	MPPJBCTL-VIDEO PEMBELAJARAN	MPD	11.250*	1.341	.000	8.534	13.966
	MPD	MPPJBCTL-VIDEO PEMBELAJARAN	-11.250*	1.341	.000	-13.966	-8.534

Based on estimated marginal means

\*. The mean difference is significant at the .05 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).

Lampiran 18.

### **Metode Least Significant Difference (LSD)**

Perbedaan nilai rata-rata hasil belajar aspek pengetahuan pasangan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu:

$$LSD = t_{\alpha/2, N-a} \sqrt{\frac{2MSE}{n}}$$

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

N = jumlah sampel total = 40

a = jumlah kelompok = 2

n = jumlah sampel dalam kelompok = 20

MSE = Mean Square Error

Maka nilai  $t_{tabel} = t_{(0,05/2;40-2)} = t_{(0,025;38)} = 2,024$ .

Berdasarkan analisis MANOVA diperoleh nilai  $MS_e$  untuk variabel hasil belajar pengetahuan adalah 47,930

Maka besar penolakan LSD untuk hasil belajar aspek pengetahuan adalah:

$$\begin{aligned}
 LSD &= t_{\left(\frac{0,05}{2}; 40-2\right)} \sqrt{\frac{2MS_E}{n}} \\
 &= 2,024 \sqrt{\frac{2 \times 47,930}{20}} \\
 &= 2,024 \sqrt{4,793} \\
 &= 4,431
 \end{aligned}$$

Karena  $|\mu_i - \mu_j| = 15,750$  untuk variabel hasil belajar aspek pengetahuan (hasil analisis MANOVA)

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

Kesimpulan: terdapat perbedaan yang signifikan nilai rata-rata hasil belajar aspek pengetahuan antar kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol

### **Metode Least Significant Difference (LSD)**

Perbedaan nilai rata-rata hasil belajar aspek keterampilan pasangan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu:

$$LSD = t_{\alpha/2, N-a} \sqrt{\frac{2MS_E}{n}}$$

Dengan,  $\alpha$  = taraf signifikan = 0,05  
 $N$  = jumlah sampel total = 40  
 $a$  = jumlah kelompok = 2  
 $n$  = jumlah sampel dalam kelompok = 20  
 $MSE$  = Mean Square Error

Maka nilai  $t_{\text{tabel}} = t_{(0,05/2; 40-2)} = t_{(0,025; 38)} = 2,024$ . Berdasarkan analisis MANOVA diperoleh nilai  $MS_E$  untuk variabel hasil belajar aspek ketereampilan adalah 10,418

Maka besar penolakan LSD untuk hasil belajar aspek keterampilan adalah

$$\begin{aligned}
 LSD &= t_{\left(\frac{0,05}{2}; 40-2\right)} \sqrt{\frac{2MS_E}{n}} \\
 &= 2,024 \sqrt{\frac{2 \times 10,418}{20}}
 \end{aligned}$$

$$= 2,024 \sqrt{1,0418}$$

$$= 2,066$$

Karena  $|\mu_i - \mu_j| = 15,500$  untuk variabel hasil belajar aspek keterampilan (hasil analisis MANOVA)

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

Kesimpulan: terdapat perbedaan yang signifikan nilai rata-rata hasil belajar aspek keterampilan antar kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

### **Metode Least Significant Difference (LSD)**

Perbedaan nilai rata-rata hasil belajar aspek sikap pasangan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yaitu:

$$LSD = t_{\alpha/2, N-a} \sqrt{\frac{2MS_E}{n}}$$

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

N = jumlah sampel total = 40

a = jumlah kelompok = 2

n = jumlah sampel dalam kelompok = 20

MSE = Mean Square Error

Maka nilai  $t_{tabel} = t_{(0,05/2;40-2)} = t_{(0,025;38)} = 2,024$ . Berdasarkan analisis MANOVA diperoleh nilai  $MS_E$  untuk variabel hasil belajar aspek sikap adalah 17,993

Maka besar penolakan LSD untuk hasil belajar aspek sikap adalah:

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

$$= 2,024 \sqrt{\frac{2 \times 17,993}{20}}$$

$$= 2,024 \sqrt{1,7993}$$

$$= 2,715$$

Karena  $|\mu_i - \mu_j| = 11,250$  untuk variabel hasil belajar aspek sikap (hasil analisis MANOVA)

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

Kesimpulan: terdapat perbedaan yang signifikan nilai rata- hasil belajar aspek sikap antar pasangan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol



Lampiran 19.

## SILABUS

### I. IDENTITAS MATA KULIAH.

Program Studi	: Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)
Mata Kuliah	: Pendidikan Jasmani (Penjas)
Kode Mata Kuliah	: PGSD1735
Semester	: Genap/ IV
SKS	: 3 SKS
Prasyarat	: -
Dosen Pengampu	: Gusti Ngurah Arya Yudaparmita, M.Pd Komang Agus Budhi Arya Pramana, S.Pd, M.Pd Komang Surya Adnyana, S.Pd, M.Pd

### II. DESKRIPSI UMUM MATA KULIAH.

Mata kuliah Pendidikan Jasmani (Penjas), merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media. Sementara itu penjas kes merupakan proses pendidikan yang membina anak untuk mampu mengintegrasikan pengetahuan, nilai, sikap, ketrampilan dan pembuatan keputusan nyata sebagai realisasi dari pola hidup sehat dan bugar baik sebagai individu maupun warga masyarakat.

Pada perkuliahan ini mahasiswa diharapkan memiliki kecakapan dan pengetahuan tentang ruang lingkup asas pendidikan jasmani terutama mengenai bagian-bagian, hakikat pendidikan jasmani, tujuan pendidikan jasmani, pertumbuhan dan perkembangan, sehingga nantinya dapat diaplikasikan ilmu tersebut dalam masyarakat. Perkuliahan ini bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan, sikap dan keterampilan kepada mahasiswa calon guru Sekolah Dasar untuk mengetahui seberapa jauh mahasiswa dapat mencapai tingkat kompetensi yang dipersyaratkan, mahasiswa mampu memahami asas pendidikan jasmani, gerakan dasar, pembelajaran pendidikan jasmani, gerak dasar olahraga atletik, olahraga senam, olahraga permainan, pendidikan kesehatan, olahraga pilihan pencak silat, olahraga pilihan renang, olahraga pilihan tenis meja, dan evaluasi pendidikan jasmani.

### III. CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH.

#### A. Capaian Pembelajaran Sikap:

1. Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious
2. Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral dan etika.
3. Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan peradaban berdasarkan Pancasila

4. Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggungjawab pada negara dan bangsa.
5. Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain.
6. Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan.
7. Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara.
8. Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik;
9. Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri.
10. Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan.

#### **B. Capaian Pembelajaran Pengetahuan:**

1. **Menguasai** konsep dasar teoretik bidang **makro pedagogik**, meliputi kajian pendidikan teoretis, filosofis, psikologis, sosiologis dan anthropologis dalam bidang kependidikan
2. **Menguasai** konsep dasar teoretik bidang **mikro pedagogik** meliputi konsep dasar keilmuan yaitu, Pendidikan Jasmani.
3. **Menguasai pengetahuan** gerak dasar cabang olahraga wajib atletik, olahraga air renang, olahraga beladiri pencak silat, dan evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani untuk efektifitas pembelajaran dan pengembangan diri.
4. **Memahami konsep dasar** pendidikan kesehatan yaitu penerapan pola hidup sehat dan pendidikan keselamatan.

#### **C. Capaian Pembelajaran Keterampilan Umum:**

1. Mampu **menerapkan** pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya.
2. Mampu **menunjukkan kinerja** mandiri, bermutu, dan terukur.
3. Mampu **mengkaji implikasi** pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka **menghasilkan** solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan **mengunggahnya** dalam laman perguruan tinggi.

4. Mampu **menyusun deskripsi saintifik** hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi.
5. Mampu **mengambil keputusan secara tepat** dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data.
6. Mampu **memelihara dan mengembangkan** jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya.
7. Mampu **bertanggung jawab** atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi serta evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya.
8. Mampu **melakukan proses evaluasi diri** terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan **mampu mengelola** pembelajaran secara mandiri.
9. Mampu **mendokumentasikan**, menyimpan, mengamankan, dan menemukan kembali data untuk **menjamin kesahihan dan mencegah plagiasi**.

#### **D. Capaian Pembelajaran Keterampilan Khusus:**

1. Menunjukkan **keterampilan merancang**, melaksanakan dan menilai proses dan hasil pembelajaran yang saintifik, inspiratif, inovatif, menantang, menyenangkan dan memotivasi sesuai dengan **karakteristik peserta didik SD/MI**.
2. Menunjukkan **kompetensi pedagogik** dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD.
3. Menunjukkan keterampilan **memanfaatkan teknologi informasi** baik secara mandiri maupun berkelompok secara produktif untuk efektifitas pembelajaran dan pengembangan diri.
4. Mampu mempraktekan **keterampilan dasar** dalam aktivitas jasmani atau cabang olahraga tertentu.
5. Mampu **menerapkan** pendidikan kesehatan baik pola hidup sehat dan keselamatan saat beraktivitas fisik atau berolahraga serta penanganan seccara sederhana cedera saat beraktivitas fisik atau berolahraga.

#### **IV. METODE PEMBELAJARAN**

- ✓ Pendekatan: Kontekstual
- ✓ Model Pembelajaran:
  - *Collaborative Teamwork learning berbantuan Video Pembelajaran*
- ✓ Metode:  
Persentasi, ceramah, praktek, tanya jawab, diskusi dan penugasan.,
- ✓ Bentuk Asesmen:

Penilaian sikap/aktivitas perkuliahan, penilaian pengetahuan, penilaian keterampilan.

## V. BAHAN BACAAN/ REFRENSI

Buku Utama

- Viktor G Simanjuntak *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk PGSD*
- Soenardi Soemosasmito. Dasar, Proses dan Efektifitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani
- Jurnal atau artikel terpercaya dan youtube

## VI. TUGAS DAN KEWAJIBAN

1. Mahasiswa wajib mengikuti test hasil belajar (uts dan uas) sesuai dengan jadwal yang sudah di tentukan, apabila berhalangan hadir mohon meminta ijin kepada dosen pengampu mata kuliah
2. Diwajibkan membuat dan menyetorkan tugas atau makalah baik secara individu maupun kelompok berupa soft copy maupun hard copy
3. Mahasiswa diharapkan hadir selama perkuliahan minimal 75%.
4. Selama perkuliahan berlangsung mahasiswa diharapkan dapat mengikuti proses pembelajaran dengan tertib

## VII. PENILAIAN (kriteria, indikator, dan bobot)

A. Penilaian Proses (bobot 60%)

1. Partisipasi dan aktivitas dalam proses pembelajaran (perkuliahan dan praktek),
2. Penyelesaian tugas-tugas.

B. Penilaian Produk (bobot 40%)

1. Ujian tengah semester
2. Ujian akhir semester

C. Acuan Penilaian

Acuan penilaian menggunakan kisaran skala lima

Skor presentil	Nilai skala	Nilai huruf	Kriteria
86-100	4,00	A	SANGAT BAIK
81-85	3,66	A-	
76-80	3,33	B+	BAIK
71-75	3,00	B	
66-70	2,66	B-	CUKUP
61-65	2,33	C+	
56-60	2	C	
51-55	1,66	C-	KURANG
46-50	1,33	D+	
1-45	1	D	
0-1	0	E	SANGAT KURANG

## VIII. GARIS-GARIS BESAR RENCANA PEMBELAJARAN

No	Capaian Pembelajaran	Indikator Pencapaian (kemampuan akhir yang diharapkan)	Bahan Kajian/Materi Pokok
I	II	III	IV
1	A2,3,7,8,9 B1,2 C1,2,3,5,6,7,8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu Menjelaskan Bagaimana Asas Pendidikan Jasmani</li> <li>2. Mampu menjelaskan hakikat pendidikan jasmani</li> <li>3. Mampu menjelaskan konsep pendidikan jasmani di SD.</li> <li>4. Mampu menjelaskan nilai-nilai sosial pendidikan jasmani.</li> <li>5. Mampu menjelaskan filsafat pendidikan jasmani.</li> <li>6. Mampu mengidentifikasi tujuan pendidikan jasmani di SD</li> <li>7. Mampu menjelaskan Pengertian pendidikan jasmani;</li> <li>8. Mampu menjelaskan Prinsip-prinsip dalam pendidikan jasmani;</li> <li>9. Mampu menjelaskan Nilai-nilai dalam pendidikan jasmani.</li> <li>10. Mampu menjelaskan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak</li> </ol>	Asas Pendidikan Jasmani <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hakikat pendidikan jasmani</li> <li>2. Tujuan pendidikan jasmani di SD.</li> <li>3. Pertumbuhan dan perkembangan</li> </ol>
2	A2,3,7,8,9 B1,2 C1,2,3,5,6,7,8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu memahami dan menjelaskan manfaat dan pengertian pola hidup sehat;</li> <li>2. Mampu memahami dan menerapkan pola makan dan minum yang sehat;</li> <li>3. Mampu memahami dan menerapkan kebersihan diri dan kebersihan lingkungan;</li> <li>4. Mampu memahami dan menerapkan pola istirahat yang baik dan teratur;</li> <li>5. Mampu memahami dan menerapkan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur;</li> <li>6. Mampu memahami dan mempraktikkan keselamatan dalam aktivitas fisik atau berolahraga melalui pemanasan dan pendinginan;</li> <li>7. Mampu memahami jenis-jenis cedera dan mempraktikkan secara sederhana penanganan cedera saat aktivitas fisik atau berolahraga</li> </ol>	Pendidikan Kesehatan <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pola hidup sehat</li> <li>2. Pendidikan keselamatan</li> </ol>
3	A2,3,7,8,9 B1,2 C1,2,3,5,6,7,8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu menjelaskan berbagai ragam bentuk gerak dasar</li> <li>2. Mampu menjelaskan dan mempraktekan bentuk gerak dasar.</li> </ol>	Gerak dasar <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbagai gerak dasar 1</li> <li>2. Berbagai gerak dasar 2</li> </ol>

No	Capaian Pembelajaran	Indikator Pencapaian (kemampuan akhir yang diharapkan)	Bahan Kajian/Materi Pokok
I	II	III	IV
		3. Mampu menjelaskan dan mempraktekan kombinasi gerak dasar	3. Kombinasi gerak dasar
4	A2,3,7,8,9 B1,2 C1,2,3,5,6,7,8	1. Mampu menjelaskan pengertian dan sejarah atletik; 2. Mampu menjelaskan dan mempraktekan Teknik gerak berjalan; 3. Mampu menjelaskan dan mempraktekan Teknik gerak dasar lari; 4. Mampu menjelaskan dan mempraktekan teknik gerak dasar lempar dan lompat dalam atletik.	Pembelajaran atletik 1. Pengertian dan Sejarah Atletik 2. Gerak dasar jalan dan lari dalam atletik 3. Gerak dasar lempar dan lompat dalam atletik
5	UTS		
6	A2,3,7,8,9 B1,2 C1,2,3,5,6,7,8	1. Mampu menjelaskan pengertian dan sejarah senam; 2. Mampu Menjelaskan Peranan senam terhadap individu anak; 3. Mampu Menjelaskan dan mempraktekan sikap dan bentuk dasar senam; 4. Mampu Menjelaskan dan mempraktekan Senam lantai; 5. Mampu Menjelaskan dan mempraktekan Senam alat; 6. Mampu Menjelaskan Pedoman mengajar senam.	Pembelajaran Senam 1. Pengertian dan sejarah senam 2. Peranan senam terhadap individu anak 3. Senam dan bentuk sikap dasar senam 4. Keterampilan dasar senam lantai. 5. Keterampilan dasar senam alat
7	A2,3,7,8,9 B1,2 C1,2,3,5,6,7,8	1. Mampu menjelaskan Pengertian pencak silat. 2. Mampu menjelaskan Perkembangan olahraga pencak silat. 3. Mampu menjelaskan Pencak silat sebagai olahraga pendidikan, prestasi, rekreasi dan massal. 4. Mampu menjelaskan dan mempraktikkan pembentukan sikap dan gerak dalam pencak silat. 5. Mampu menjelaskan dan mempraktekan pembelaan dalam pencak silat. 6. Mampu menjelaskan dan mempraktekan serangan dalam pencak silat.	<b>Olahraga pilihan pencak silat</b> 1. <b>Sejarah dan pengertian pencak silat</b> 2. <b>Pembentukan sikap dan gerak dalam pencak silat</b> 3. <b>Pembelaan dan serangan</b>

No	Capaian Pembelajaran	Indikator Pencapaian (kemampuan akhir yang diharapkan)	Bahan Kajian/Materi Pokok
I	II	III	IV
8	A2,3,7,8,9 B1,2 C1,2,3,5,6,7,8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu memahami dan menjelaskan sejarah dan pengertian renang</li> <li>2. Mampu menjelaskan dan mempraktekan teknik dan metode renang</li> <li>3. Mampu menjelaskan dan mempraktekan gaya dasar renang</li> <li>4. Mampu menjelaskan dan mempraktekan teknik start dan pembalikan badan pada saat renang</li> </ol>	Olahraga pilihan renang <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian dan sejarah renang</li> <li>2. Teknik dan metode renang</li> <li>3. Renang gaya dasar</li> <li>4. Start dan pembalikan</li> </ol>
10	A2,3,7,8,9 B1,2 C1,2,3,5,6,7,8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu Menjelaskan pengertian dan fungsi evaluasi</li> <li>2. Mampu Melakukan evaluasi dalam Pendidikan Jasmani</li> <li>3. Mampu Melakukan evaluasi kualitatif dalam Pendidikan Jasmani</li> <li>4. Mampu Melakukan evaluasi kuantitatif dalam Pendidikan Jasmani.</li> </ol>	Evaluasi pendidikan jasmani <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dasar-dasar evaluasi pendidikan jasmani</li> <li>2. Pelaksanaan evaluasi</li> </ol>
11	UAS		

Mengetahui:  
Kaprod PGSD



Made Adi Nugraha Tristaningrat, M.Pd.  
NIP. 199309102019031009

Singaraja, Maret 2023  
Dosen Pengampu Mata Kuliah

Gusti Ngurah Arya Yudaparmita, M.Pd  
NIP. 198904202019031016

Lampiran 20.

## **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)**

### **IX. IDENTITAS MATA KULIAH.**

Program Studi	: Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)
Mata Kuliah	: Pendidikan Jasmani (Penjas)
Kode Mata Kuliah	: PGSD1735
Semester	: Genap/ IV
SKS	: 3 SKS
Prasyarat	: -
Dosen Pengampu	: Gusti Ngurah Arya Yudaparmita, M.Pd Komang Agus Budhi Arya Pramana, S.Pd, M.Pd Komang Surya Adnyana, S.Pd, M.Pd

### **X. DESKRIPSI UMUM MATA KULIAH.**

Mata kuliah Pendidikan Jasmani (Penjas), merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media. Sementara itu penjaskes merupakan proses pendidikan yang membina anak untuk mampu mengintegrasikan pengetahuan, nilai, sikap, ketrampilan dan pembuatan keputusan nyata sebagai realisasi dari pola hidup sehat dan bugar baik sebagai individu maupun warga masyarakat.

Pada perkuliahan ini mahasiswa diharapkan memiliki kecakapan dan pengetahuan tentang ruang lingkup asas pendidikan jasmani terutama mengenai bagian-bagian, hakikat pendidikan jasmani, tujuan pendidikan jasmani, pertumbuhan dan perkembangan, sehingga nantinya dapat diaplikasikan ilmu tersebut dalam masyarakat. Perkuliahan ini bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan, sikap dan keterampilan kepada mahasiswa calon guru Sekolah Dasar untuk mengetahui seberapa jauh mahasiswa dapat mencapai tingkat kompetensi yang dipersyaratkan, mahasiswa mampu memahami asas pendidikan jasmani, gerakan dasar, pembelajaran pendidikan jasmani, gerak dasar olahraga atletik, olahraga senam, olahraga permainan, pendidikan kesehatan, olahraga pilihan pencak silat, olahraga pilihan renang, olahraga pilihan tenis meja, dan evaluasi pendidikan jasmani.

### **XI. CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH.**

#### **E. Capaian Pembelajaran Sikap:**

11. Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious
12. Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral dan etika.

13. Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan peradaban berdasarkan Pancasila
14. Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggungjawab pada negara dan bangsa.
15. Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain.
16. Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan.
17. Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara.
18. Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik;
19. Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri.
20. Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan.

#### **F. Capaian Pembelajaran Pengetahuan:**

5. **Menguasai** konsep dasar teoretik bidang **makro pedagogik**, meliputi kajian pendidikan teoretis, filosofis, psikologis, sosiologis dan anthropologis dalam bidang kependidikan
6. **Menguasai** konsep dasar teoretik bidang **mikro pedagogik** meliputi konsep dasar keilmuan yaitu, Pendidikan Jasmani.
7. **Menguasai pengetahuan** gerak dasar cabang olahraga wajib atletik, olahraga air renang, olahraga beladiri pencak silat, dan evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani untuk efektifitas pembelajaran dan pengembangan diri.
8. **Memahami konsep dasar** pendidikan kesehatan yaitu penerapan pola hidup sehat dan pendidikan keselamatan.

#### **G. Capaian Pembelajaran Keterampilan Umum:**

10. Mampu **menerapkan** pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya.
11. Mampu **menunjukkan kinerja** mandiri, bermutu, dan terukur.
12. Mampu **mengkaji implikasi** pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka **menghasilkan** solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik

hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan **mengunggahnya** dalam laman perguruan tinggi.

13. Mampu **menyusun deskripsi saintifik** hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi.
14. Mampu **mengambil keputusan secara tepat** dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data.
15. Mampu **memelihara dan mengembangkan** jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya.
16. Mampu **bertanggung jawab** atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi serta evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya.
17. Mampu **melakukan proses evaluasi diri** terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan **mampu mengelola** pembelajaran secara mandiri.
18. Mampu **mendokumentasikan**, menyimpan, mengamankan, dan menemukan kembali data untuk **menjamin kesahihan dan mencegah plagiasi**.

#### **H. Capaian Pembelajaran Keterampilan Khusus:**

6. Menunjukkan **keterampilan merancang**, melaksanakan dan menilai proses dan hasil pembelajaran yang saintifik, inspiratif, inovatif, menantang, menyenangkan dan memotivasi sesuai dengan **karakteristik peserta didik SD/MI**.
7. Menunjukkan **kompetensi pedagogik** dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD.
8. Menunjukkan keterampilan **memanfaatkan teknologi informasi** baik secara mandiri maupun berkelompok secara produktif untuk efektifitas pembelajaran dan pengembangan diri.
9. Mampu mempraktikkan **keterampilan dasar** dalam aktivitas jasmani atau cabang olahraga tertentu.
10. Mampu **menerapkan** pendidikan kesehatan baik pola hidup sehat dan keselamatan saat beraktivitas fisik atau berolahraga serta penanganan secara sederhana cedera saat beraktivitas fisik atau berolahraga.

## IV. RINCIAN KEGIATAN PERKULIAHAN

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Materi Pokok/Rincian Materi	Kemampuan akhir yang diharapkan	Metode	Pengalaman Belajar	Alokasi Waktu	Referensi
I	Perkenalan dan Kontrak Kuliah						
II	A 1,2,3,7,8,9 B 1,2,3 C 1,2,3,5,6,7,8 D 1,2,3,4	Asas Pendidikan Jasmani 1. Hakikat pendidikan jasmani 2. Tujuan pendidikan jasmani di SD. 3. Pertumbuhan dan perkembangan	1. Mampu Menjelaskan Bagaimana Asas Pendidikan Jasmani 2. Mampu menjelaskan hakikat pendidikan jasmani 3. Mampu menjelaskan konsep pendidikan jasmani di SD. 4. Mampu menjelaskan nilai-nilai sosial pendidikan jasmani. 5. Mampu menjelaskan filsafat pendidikan jasmani. 6. Mampu mengidentifikasi tujuan pendidikan jasmani di SD 7. Mampu menjelaskan Pengertian pendidikan jasmani;	<b>Pendekatan:</b> Kontekstual <b>Model Pembelajaran:</b> • <i>Problem based learning (PBL)</i> <b>Metode:</b> Persentasi, ceramah, praktek, tanya jawab, diskusi dan penugasan. <b>Bentuk Asesmen:</b> Penilaian sikap/aktivitas perkuliahan, penilaian tugas-tugas, UTS dan UAS	Mengkaji tentang asas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  Mengkaji tentang hakikat pendidikanjasmani  Menjelaskan konsep pendidikan jasmani  Menjelaskan nilai-nilai pendidikan jasmani  Menjelaskan filsafat pendidikan jasmani  Menjelaskan tujuan pendidikan jasmani	3x50 menit	• Viktor G Simanjuntak. <i>Bahan Ajar Cetak Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.</i> Dirjen Pendidikan Tinggi • Sunardi Sumosasmto. <i>Dasar, Proses dan Efektifitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani.</i> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Materi Pokok/Rincian Materi	Kemampuan akhir yang diharapkan	Metode	Pengalaman Belajar	Alokasi Waktu	Referensi
			<p>8. Mampu menjelaskan Prinsip-prinsip dalam pendidikan jasmani;</p> <p>9. Mampu menjelaskan Nilai-nilai dalam pendidikan jasmani.</p> <p>10. Mampu menjelaskan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak</p>		<p>Menjelaskan pengertian pendidikan jasmani</p> <p>Menerangkan prinsip-prinsip dalam pendidikan jasmani</p> <p>Menjelaskan nilai-nilai dalam pendidikan jasmani</p> <p>Menerangkan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak</p>		Jenderal Pendidikan Tinggi
III-IV	A 1,2,3,7,8,9 B 1,2,3,4 C 1,2,3,5,6,7,8 D 1,2,3,4	Pendidikan Kesehatan 3. Pola hidup sehat 4. Pendidikan keselamatan	<p>1. Mampu memahami dan menjelaskan pengertian dan manfaat pola hidup sehat;</p> <p>2. Mampu memahami dan menerapkan pola</p>	<p><b>Pendekatan:</b> Kontekstual</p> <p><b>Model Pembelajaran:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Collaborative Teamwork learning</li> </ul>	<p>Menjelaskan pengertian dan manfaat pola hidup sehat</p> <p>Menjelaskan dan menerapkan pola makan dan minum</p>	3x50 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viktor G Simanjuntak. <i>Bahan Ajar Cetak Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.</i> Dirjen</li> </ul>

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Materi Pokok/Rincian Materi	Kemampuan akhir yang diharapkan	Metode	Pengalaman Belajar	Alokasi Waktu	Referensi
			<p>makan dan minum sehat;</p> <p>3. Mampu memahami dan menerapkan kebersihan diri dan kebersihan lingkungan;</p> <p>4. Mampu memahami dan menerapkan pola istirahat yang baik;</p> <p>5. Mampu memahami dan menerapkan kegiatan aktivitas fisik atau berolahraga secara teratur;</p> <p>6. Mampu memahami dan mempraktikkan keselamatan dalam aktivitas fisik atau berolahraga melalui pemanasan dan pendinginan;</p> <p>7. Mampu memahami jenis-jenis cedera dan mempraktikkan</p>	<p><i>berbantuan Video Pembelajaran</i></p> <p><b>Metode:</b> Persentasi, ceramah, praktek, tanya jawab, diskusi dan penugasan.</p> <p><b>Bentuk Asesmen:</b> Penilaian sikap/aktivitas perkuliahan, penilaian tugas-tugas, keterampilan, UTS dan UAS</p>	<p>sehat</p> <p>Menjelaskan dan menerapkan kebersihan diri dan lingkungan</p> <p>Menjelaskan dan menerapkan pola istirahat yang teratur</p> <p>Menjelaskan dan menerapkan kegiatan aktivitas fisik atau olahraga teratur</p> <p>Menjelaskan dan mempraktikkan pemanasan dan pendinginan dalam olahraga</p> <p>Menjelaskan dan mempraktikkan secara</p>		<p>Pendidikan Tinggi</p> <p>• Soenardi Sumosasmito. <i>Dasar, Proses dan Efektifitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani</i>. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi</p>

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Materi Pokok/Rincian Materi	Kemampuan akhir yang diharapkan	Metode	Pengalaman Belajar	Alokasi Waktu	Referensi
			secara sederhana penanganan cedera saat aktivitas fisik atau berolahraga		seederhana penanganan cedera dalam aktivitas fisik atau berolahraga		
V	A 1,2,3,7,8,9 B 1,2,3 C 1,2,3,5,6,7,8 D 1,2,3,4	Gerak dasar 4. Berbagai gerak dasar 1 5. Berbagai gerak dasar 2 6. Kombinasi gerak dasar	4. Mampu menjelaskan berbagai ragam bentuk gerak dasar 5. Mampu menjelaskan dan mempraktikkan bentuk gerak dasar. 6. Mampu menjelaskan dan mempraktikkan kombinasi gerak dasar	<b>Pendekatan:</b> Kontekstual <b>Model Pembelajaran:</b> • <i>Problem based learning (PBL)</i> <b>Metode:</b> Persentasi, ceramah, praktek, tanya jawab, diskusi dan penugasan. <b>Bentuk Asesmen:</b> Penilaian sikap/aktivitas perkuliahan, penilaian tugas-tugas, UTS dan UAS	Menjelaskan berbagai bentuk gerak dasar  Mempraktikkan bentuk gerak dasar	3x50 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viktor G Simanjuntak. <i>Bahan Ajar Cetak Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i>. Dirjen Pendidikan Tinggi</li> <li>• Sunardi Sumosasmito. <i>Dasar, Proses dan Efektifitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani</i>. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan,</li> </ul>

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Materi Pokok/Rincian Materi	Kemampuan akhir yang diharapkan	Metode	Pengalaman Belajar	Alokasi Waktu	Referensi
							Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
VI-VII	A 1,2,3,7,8,9 B 1,2,3 C 1,2,3,5,6,7,8 D 1,2,3,4	Pembelajaran atletik 4. Pengertian dan Sejarah Atletik 5. Gerak dasar jalan dan lari dalam atletik 6. Gerak dasar lempar dan lompat dalam atletik	5. Mampu menjelaskan pengertian dan sejarah atletik; 6. Mampu menjelaskan dan mempraktikkan Teknik gerak berjalan; 7. Mampu menjelaskan dan mempraktikkan Teknik gerak dasar lari; 8. Mampu menjelaskan dan mempraktikkan teknik gerak dasar lempar dan lompat dalam atletik.	<b><u>Pendekatan:</u></b> Kontekstual <b><u>Model Pembelajaran:</u></b> • <i>Problem based learning (PBL)</i> <b><u>Metode:</u></b> Persentasi, ceramah, praktek, tanya jawab, diskusi dan penugasan. <b><u>Bentuk Asesmen:</u></b> Penilaian sikap/aktivitas perkuliahan, penilaian tugas-tugas, UTS dan UAS	Menjelaskan pengertian dan sejarah atletik  Menjelaskan dan mempraktikkan teknik gerak berjalan  Menjelaskan dan mempraktikkan teknik gerak dasar lari  Mnjelaskan dan mempraktikkan teknik gerak dasar lempar dan lompat dalam atletik	3x50 menit	• Viktor G Simanjuntak. <i>Bahan Ajar Cetak Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.</i> Dirjen Pendidikan Tinggi • Sunardi Sumosasmito. <i>Dasar, Proses dan Efektifitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani.</i> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan,

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Materi Pokok/Rincian Materi	Kemampuan akhir yang diharapkan	Metode	Pengalaman Belajar	Alokasi Waktu	Referensi
							Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
VIII	UTS						
IX-X	A 1,2,3,7,8,9 B 1,2,3 C 1,2,3,5,6,7,8 D 1,2,3,4	Pembelajaran Senam 1. Pengertian dan sejarah senam 2. Peranan senam terhadap individu anak 3. Senam dan bentuk sikap dasar senam 4. Keterampilan dasar senam lantai 5. Keterampilan dasar senam alat	1. Mampu menjelaskan pengertian dan sejarah senam; 2. Mampu Menjelaskan Peranan senam terhadap individu anak; 3. Mampu Menjelaskan dan mempraktikkan sikap dan bentuk dasar senam; 4. Mampu Menjelaskan dan mempraktekan Senam lantai; 5. Mampu Menjelaskan dan mempraktikkan Senam alat;	<b>Pendekatan:</b> Kontekstual <b>Model</b> <b>Pembelajaran:</b> • <i>Problem based learning (PBL)</i> <b>Metode:</b> Persentasi, ceramah, praktek, tanya jawab, diskusi dan penugasan. <b>Bentuk Asesmen:</b> Penilaian sikap/aktivitas perkuliahan, penilaian tugas-tugas, UTS dan UAS	Menerangkan pengertian senam  Menjelaskan peranan senam terhadap individu anak  Menjelaskan dasar-dasar sistematis dan metodik senam  Menjelaskan sikap dan bentuk dasar senam  Mempraktekan senam lantai  Mempraktikkan	3x50 menit	• Viktor G Simanjuntak. <i>Bahan Ajar Cetak Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.</i> Dirjen Pendidikan Tinggi • Sunardi Sumosasmito. <i>Dasar, Proses dan Efektifitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani.</i>

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Materi Pokok/Rincian Materi	Kemampuan akhir yang diharapkan	Metode	Pengalaman Belajar	Alokasi Waktu	Referensi
			6. Mampu Menjelaskan Pedoman mengajar senam.		senam alat  Menjelaskan pedoman mengajar senam		Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
XI-XII	A 1,2,3,7,8,9 B 1,2 C 1,2,3,5,6,7,8 D 1,2,3,4	<b>Olahraga pilihan pencak silat</b> 4. <b>Sejarah dan pengertian pencak silat</b> 5. <b>Pembentukan sikap dan gerak dalam pencak silat</b> 6. <b>Pembelaan dan serangan</b>	7. Mampu menjelaskan Pengertian pencak silat. 8. Mampu menjelaskan Perkembangan olahraga pencak silat. 9. Mampu menjelaskan Pencak silat sebagai olahraga pendidikan, prestasi, rekreasi dan massal. 10. Mampu menjelaskan dan mempraktekan pembentukan sikap dan gerak dalam pencak silat. 11. Mampu menjelaskan dan mempraktikkan	<b>Pendekatan:</b> Kontekstual <b>Model Pembelajaran:</b> • <i>Problem based learning (PBL)</i> <b>Metode:</b> Persentasi, ceramah, praktek, tanya jawab, diskusi dan penugasan. <b>Bentuk Asesmen:</b> Penilaian sikap/aktivitas perkuliahan, penilaian tugas-tugas, UTS dan UAS	Menjelaskan pengertian pencak silat  Menjelaskan perkembangan pencak silat  Menjelaskan pencak silat sebagai olahraga pendidikan, prestasi, rekreasi dan masal  Mempraktikkan pembentukan sikap dan gerak dalam pencak silat	3x50 Menit	• Viktor G Simanjuntak. <i>Bahan Ajar Cetak Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.</i> Dirjen Pendidikan Tinggi • Sunardi Sumosasmito. <i>Dasar, Proses dan Efektifitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani.</i>

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Materi Pokok/Rincian Materi	Kemampuan akhir yang diharapkan	Metode	Pengalaman Belajar	Alokasi Waktu	Referensi
			<p>pembelaan dalam pencak silat.</p> <p>12. Mampu menjelaskan dan mempraktikkan serangan dalam pencak silat.</p>		<p>Mempraktikkan pembelaan dalam pencak silat</p> <p>Mempraktikkan serangan dalam pencak silat</p>		Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
XIII-XIV	A 1,2,3,7,8,9 B 1,2 C 1,2,3,5,6,7,8 D 1,2,3,4	<p>Olahraga pilihan renang</p> <p>5. Pengertian dan sejarah renang</p> <p>6. Teknik dan metode renang</p> <p>7. Renang gaya dasar</p> <p>8. Start dan pembalikan</p>	<p>5. Mampu memahami dan menjelaskan sejarah dan pengertian renang</p> <p>6. Mampu menjelaskan dan mempraktikkan teknik dan metode renang</p> <p>7. Mampu menjelaskan dan mempraktikkan gaya dasar renang</p> <p>8. Mampu menjelaskan dan mempraktikkan teknik start dan pembalikan badan pada saat renang</p>	<p><b><u>Pendekatan:</u></b> Kontekstual</p> <p><b><u>Model Pembelajaran:</u></b> • <i>Problem based learning (PBL)</i></p> <p><b><u>Metode:</u></b> Persentasi, ceramah, praktek, tanya jawab, diskusi dan penugasan.</p> <p><b><u>Bentuk Asesmen:</u></b> Penilaian sikap/aktivitas perkuliahan, penilaian tugas-tugas, UTS dan UAS</p>	<p>Menjelaskan sejarah dan pengertian renang</p> <p>Menjelaskan dan mempraktikkan teknik dan metode renang</p> <p>Menjelaskan dan mempraktikkan gaya dasar renang</p> <p>Menjelaskan dan mempraktikkan teknik start dan pembalikan badan</p>	3x50 Menit	<p>• Viktor G Simanjuntak. <i>Bahan Ajar Cetak Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.</i> Dirjen Pendidikan Tinggi</p> <p>• Sunardi Soemosasmito. <i>Dasar, Proses dan Efektifitas Belajar Mengajar Pendidikan</i></p>

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Materi Pokok/Rincian Materi	Kemampuan akhir yang diharapkan	Metode	Pengalaman Belajar	Alokasi Waktu	Referensi
					saat renang		<i>Jasmani.</i> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
XV	A 1,2,3,7,8,9 B 1,2 C 1,2,3,5,6,7,8 D 1,2,3,4	Evaluasi pendidikan jasmani 3. Dasar-dasar evaluasi pendidikan jasmani 4. Pelaksanaan evaluasi	5. Mampu Menjelaskan pengertian dan fungsi evaluasi; 6. Mampu Melakukan evaluasi dalam Pendidikan Jasmani; 7. Mampu Melakukan evaluasi kualitatif dalam Pendidikan Jasmani; 8. Mampu Melakukan evaluasi kuantitatif dalam Pendidikan Jasmani.	<b><u>Pendekatan:</u></b> Kontekstual <b><u>Model Pembelajaran:</u></b> • <i>Problem based learning (PBL)</i> <b><u>Metode:</u></b> Persentasi, ceramah, praktek, tanya jawab, diskusi dan penugasan. <b><u>Bentuk Asesmen:</u></b> Penilaian sikap/aktivitas perkuliahan, penilaian tugas-tugas, UTS dan UAS	Menjelaskan pengertian dan fungsi evaluasi  Melakukan evaluasi dalam Pendidikan Jasmani  Melakukan evaluasi kualitatif dalam Pendidikan Jasmani  Melakukan evaluasi-kuantitatif dalam Pendidikan Jasmani	3x50 Menit	• Viktor G Simanjuntak. <i>Bahan Ajar Cetak Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.</i> Dirjen Pendidikan Tinggi • Sunardi Soemosasmito. <i>Dasar, Proses dan Efektifitas Belajar Mengajar Pendidikan</i>

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Materi Pokok/Rincian Materi	Kemampuan akhir yang diharapkan	Metode	Pengalaman Belajar	Alokasi Waktu	Referensi
							<i>Jasmani.</i> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
XVI	UAS						

**V. PENILAIAN (kriteria, indikator, dan bobot)****I. PENILAIAN (kriteria, indikator, dan bobot)****A. Penilaian Proses (bobot 60%)**

3. Partisipasi dan aktivitas dalam proses pembelajaran (perkuliahan dan praktek),
4. Penyelesaian tugas-tugas.

**B. Penilaian Produk (bobot 40%)**

1. Ujian Tengah Semester,
2. Ujian Akhir Semester.

Mengetahui:

Kaprodi PGSD



Made Adi Nugraha Trisaningrat, M.Pd.  
NIP. 199309102019031009

Singaraja, Maret 2023

Dosen Pengampu Mata Kuliah

Gusti Ngurah Arya Yudaparmita, M.Pd  
NIP. 198904202019031016



Lampiran 21.

## BAHAN AJAR

Program Studi	: Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Mata Kuliah	: Pendidikan Jasmani
Kode Mata Kuliah	: PGSD1735
SKS	: 3
Semester	: Genap/ IV
Dosen Pengampu	: Gusti Ngurah Arya Yudaparmita
Pokok Bahasan	: Pendidikan Kesehatan (Pola Hidup Sehat)
Alokasi Waktu	: 1 pertemuan (3 x 50 menit)

### Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

1. Memahami konsep dasar materi pendidikan kesehatan sub pokok bahasan pola hidup sehat.
2. Mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

### Kemampuan Akhir yang Diharapkan

1. Setelah berdiskusi dengan kelompok, mahasiswa mampu menjelaskan pengertian sehat dan pola hidup sehat.
2. Setelah mengamati video pembelajaran dan berdiskusi dengan kelompoknya, mahasiswa mampu menjelaskan manfaat pola hidup sehat.
3. Setelah mengamati video pembelajaran dan berdiskusi dengan kelompoknya, mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekan pola hidup sehat yaitu makan dan minum yang sehat dan teratur dalam kehidupan sehari hari.
4. Setelah mengamati video pembelajaran dan berdiskusi dengan kelompoknya, mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekan pola hidup sehat yaitu pola istirahat yang teratur dalam kehidupan sehari hari.
5. Setelah mengamati video pembelajaran dan berdiskusi dengan kelompoknya, mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekan pola hidup sehat yaitu menjaga kebersihan diri dan lingkungan dalam kehidupan sehari hari.
6. Setelah mengamati video pembelajaran dan berdiskusi dengan kelompoknya, mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekan pola hidup sehat yaitu beraktivitas fisik atau berolahraga yang teratur dalam kehidupan sehari hari.

## **MATERI PENDIDIKAN KESEHATAN SUB POKOK BAHASAN POLA HIDUP SEHAT**

### **TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Setelah berdiskusi secara kelompok, mahasiswa mampu mengetahui pengertian sehat dan pengertian pola hidup sehat,
2. Setelah mengamati video pembelajaran yang disajikan, mahasiswa mampu menerapkan pola hidup sehat, seperti menerapkan pola makan dan minum yang sehat, menerapkan pola istirahat yang baik, mampu menerapkan kebersihan diri dan lingkungan, menerapkan dan mempraktekan pola aktivitas jasmani atau olahraga teratur, dan mengetahui manfaat pola hidup sehat,
3. Mahasiswa menunjukkan perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, dan tanggungjawab dalam melaksanakan pembelajaran pola hidup sehat.

#### 1. Pengertian Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat adalah upaya setiap orang yang ingin selalu sehat, yaitu dengan memperhatikan gaya hidup sehat agar tubuh selalu terhindar dari berbagai macam penyakit (Lujianto., 2021). Tidak cukup hanya mengetahuinya, tetapi harus mempraktikkannya. Dengan pola hidup sehat, tubuh akan selalu sehat dan terlihat segar dan bugar. Kesehatan adalah keadaan sehat secara fisik, mental, emosional dan sosial yang memungkinkan setiap orang produktif secara sosial dan ekonomi (Kepala Biro Peraturan Perundang-undangan Bidang Politik dan Kesejahteraan Rakyat, 2009). Kesehatan didasari pada sikap dan pola manusia dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk menjalani pola hidup sehat, diperlukan niat yang kuat. Apabila memiliki niat yang kuat, jadi harus memiliki kemauan yang kuat dan kemampuan untuk menjalani gaya hidup sehat. Berikut hal yang dapat dilakukan dalam menjaga kesehatan, yaitu: dengan menjaga asupan protein, hindari makanan berpengawet, makan buah segar, kurangi minuman manis, banyak minum air putih, mulai program olahraga teratur minimal 3 kali seminggu dengan durasi 30 menit menggunakan perlengkapan yang sesuai, jauhi kegemukan atau obesitas, istirahat yang cukup, jaga lingkungan yang sehat, berpikir positif dan hindari stres, jauhi obat-obatan terlarang seperti narkoba dan jangan minum alkohol dan jangan merokok (Lujianto., 2021).

#### 2. Penerapan Pola Hidup Sehat

Berikut hal yang dapat kita terapkan dalam menjaga pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, yaitu:

##### (a) Pola makan dan minum sehat

Fungsi makanan bukan hanya untuk menghilangkan rasa lapar, tetapi di atas segalanya untuk mendapatkan energi, mendapatkan bahan pembangun sel-sel tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan memastikan kelancaran fungsi semua jenis proses tubuh.

Oleh karena itu, makanan yang kita makan setiap hari harus mengandung unsur yang menghasilkan energi, membangun sel, dan mengatur berbagai proses dalam tubuh. Menurut (Aristina et al., 2021) makanan yang masuk ke dalam tubuh dapat dikelompokkan menjadi 3 berdasarkan kegunaannya, yaitu: (a) Makanan sebagai sumber zat tenaga, terutama yang mengandung karbohidrat (padi-padian, tepung, jagung, umbi-umbian), (b) Makanan sebagai sumber zat pembangun yang digunakan dalam pembentukan sel jaringan tubuh yang baru, pembentukan sel darah merah, sel darah putih, dan zat imun atau antibodi. Bisa didapatkan dari sumber nabati maupun hewani, seperti tahu, tempe, ikan, daging, (c) Sebagai zat pengatur sumber nutrisi, meski sangat sedikit. Bisa diperoleh dari mineral dan vitamin seperti buah dan sayur.

Makanan sehari-hari harus tepat, yaitu, cukup, tidak terlalu mengenyangkan atau kurang mengenyangkan. Agar tetap sehat, kita perlu mengonsumsi makanan yang terdiri dari beragam makanan yang mengandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Makanan yang baik adalah makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Mottonya dulu bahwa pola makan kita harus terdiri dari 4 Sehat 5 Sempurna, terdiri dari lauk utama, lauk pauk, sayur dan buah (4 Sehat) dan susu (5 Sempurna). Sekarang semboyan itu telah diganti dengan Menu Seimbang, artinya makanan tersebut harus cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dengan komposisi sebagai berikut: karbohidrat 60-70%, lemak 20-30% dan protein 10-15%, sedangkan vitamin dan mineral sudah tercakup di dalam komposisi tersebut (H. Subarjah, E. Fitri Amalia, 2021).



Gambar 1 Kebiasaan yang Baik dalam Pola Makan Sehat

Sumber: p2ptm.kemkes.go.id

#### (b) Pola istirahat

Istirahat merupakan kegiatan yang sangat diperlukan bagi setiap orang. Istirahat menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), berarti berhenti sejenak untuk menghilangkan rasa lelah. Selain istirahat, ada juga kata rest yang berarti istirahat, berhenti (bekerja), melepaskan penat. Contoh istirahat adalah tidur teratur, kebiasaan begadang atau tidur larut malam tidak baik untuk kesehatan. Karena proses pertumbuhan terjadi saat tidur. Itu sebabnya kita membutuhkan waktu tidur 7 sampai dengan 8 jam setiap hari untuk tumbuh dan meregenerasi sel-sel tubuh yang rusak secara optimal (Hansbrough, 2010). Dampak dari kurang tidur dapat juga mengakibatkan menurunnya fungsi kognitif dan gangguan pada respon refleks. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Marpaung et al., 2013) pada umumnya peserta

didik yang cukup tidur memiliki hasil belajar yang tinggi.

Pola tidur merupakan bentuk yang bervariasi dari suatu keadaan dimana sistem fisiologis manusia mengistirahatkan tubuhnya dalam waktu tertentu untuk memulihkan dan memperbaiki sistem tubuh manusia melakukan kegiatan sehari-hari yang bisa dibangunkan dengan bantuan stimulus sensorik, audio maupun stimulus lainnya (Savira, F.& Suharsono, 2013). Kualitas dalam tidur dapat dilihat oleh setiap orang bagaimana mempersiapkan pola tidurnya yang baik pada saat malam hari dari kenyamanan (Imardiani et al., 2019).

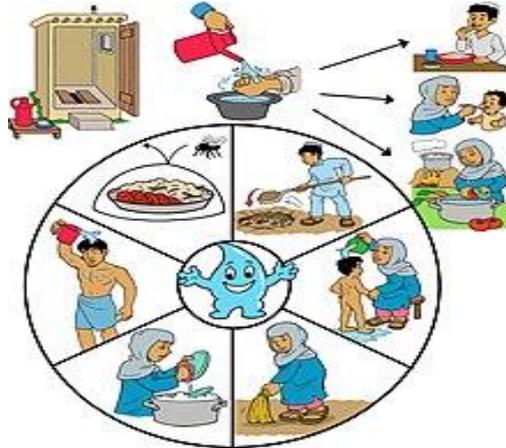


Gambar 2 Istirahat dengan tidur secara teratur  
Sumber: p2ptm.kemkes.go.id

(c) Kebersihan diri dan lingkungan

Menjaga kebersihan diri merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan, khususnya pendidikan kesehatan. Perawatan higienis yang optimal dicapai ketika anak menerima sikap hidup yang bersih dan teladan dari orang-orang di sekitarnya sejak usia dini. Oleh karena itu, setiap orang harus berusaha untuk menjaga dan meningkatkan derajat kebersihan diri dengan membiasakan hidup bersih dan sehat serta pencegahan penyakit. *Personal hygiene* merupakan faktor penting dalam pemeliharaan kesehatan agar kita dapat selalu hidup sehat dan terhindar dari penyakit.

Kebersihan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari dan harus diperhatikan, karena kebersihan mempengaruhi kesehatan dan jiwa. Kebersihan itu sendiri sangat dipengaruhi oleh nilai dan kebiasaan individu. Kebersihan diri (*Personal Hygiene*) menurut (Ambarwati, E.R. & Sunarsih, 2011) adalah kebersihan perseorangan atau tindakan untuk menjaga kebersihan seseorang. Pemeliharaan kebersihan diri berarti tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan diri seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikisnya. Kebersihan diri (*personal hygiene*) adalah usaha seseorang untuk menjaga kebersihan meliputi: kebersihan kulit, kebersihan kuku, kebersihan rambut, kebersihan mata, kebersihan hidung, kebersihan telinga, kebersihan mulut dan gigi, pakaian bersih dan serasi (Yahya, 2013).



Gambar 3 Contoh Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan

Sumber: id.wikipedia.org

(d) Aktivitas fisik atau olahraga teratur

Gaya hidup sehat yang tidak kalah pentingnya adalah kebutuhan aktivitas fisik, seperti olahraga teratur untuk menjaga kesehatan. Individu dewasa yang berusia 18-64 tahun harus melakukan minimal 150 menit aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang dalam 1 (satu) minggu atau minimal 75 menit aktivitas fisik aerobik dengan intensitas tinggi dalam satu minggu atau kombinasi keduanya (WHO, 2010), (Kusumo, 2020). Rencanakan untuk melakukan aktivitas fisik selama kurang lebih 150 menit latihan per minggu. Caranya adalah dengan rutin berlatih tiga kali seminggu selama 50 menit setiap latihan, atau lima kali seminggu selama 30 menit setiap latihan (Kusumo, 2020).

Kegiatan aktivitas fisik atau olahraga yang dapat kita terapkan misalnya bersepeda, renang, sepak bola, futsal, lari atau olahraga bela diri seperti pencak silat. Jika kita malas untuk keluar rumah dan takut panas, dapat juga melakukan aktivitas fisik di rumah, seperti *push-up*, *sit-up*, naik turun tangga atau lompat tali. Manfaat dari aktifitas fisik dan olahraga yang dilakukan secara teratur diketahui dapat menurunkan resiko penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, stroke, osteoporosis, sindrom metabolik, obesitas dan berbagai jenis penyakit kanker (Garber et al., 2011).



Gambar 4 Kegiatan Aktivitas Fisik atau Olahraga

Sumber: p2ptm.kemkes.go.id

**Silahkan diskusikan bersama dengan teman-teman kalian!**



### DAFTAR PUSTAKA

- Victor G. Simanjuntak, dkk. 2008. *Bahan Ajar Cetak Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. DirjenPendis.
- Kumparan.com. Tanggal akses 10 Desember 2022  
<https://kumparan.com/kabar-harian/pola-hidup-sehat-pengertian-manfaat-dan-cara-penerapannya-1xQYsB74Dyu/full>
- p2ptm.kemkes.go.id. Tanggal akses 10 Desember 2022  
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/3/sobat-sehat-yuk-terapkan-kebiasaan-baik-dalam-pola-makan-yang-sehat-berikut-ini>
- p2ptm.kemkes.go.id. Tanggal akses 10 Desember 2022  
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/6/istirahat-cukup-dengan-memenuhi-syarat-kuantitas-dan-kualitas-yang-baik>
- id.wikipedia.org. Tanggal akses 10 Desember 2022  
<https://id.wikipedia.org/wiki/Higiene>
- p2ptm.kemkes.go.id. Tanggal akses 10 Desember 2022  
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/35/apa-saja-aktivitas-rutin-selain-olahraga-yang-disarankan-ayo-berubah>



# BAHAN AJAR

Program Studi	: Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Mata Kuliah	: Pendidikan Jasmani
Kode Mata Kuliah	: PGSD1735
SKS	: 3
Semester	: Genap/ IV
Dosen Pengampu	: Gusti Ngurah Arya Yudaparmita
Pokok Bahasan	: Pendidikan Kesehatan (Pendidikan Keselamatan)
Alokasi Waktu	: 1 pertemuan (3 x 50 menit)

## Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

1. Memahami konsep dasar materi pendidikan kesehatan sub pokok bahasan pendidikan keselamatan.
2. Mampu mempraktekan keselamatan saat beraktivitas fisik atau berolahraga dan menanganani secara sederhana cedera pada saat beraktivitas fisik atau berolahraga.

## Kemampuan Akhir yang Diharapkan

1. Mahasiswa mampu menjelaskan pengertian pendidikan keselamatan.
2. Mahasiswa mampu menjelaskan pengertian pemanasan dan pendinginan baik statis maupun dinamis.
3. Mahasiswa mampu mempraktekan keselamatan dalam berolahraga melalui pemanasan dan pendinginan.
4. Mahasiswa mampu menjelaskan jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik atau berolahraga.
5. Mahasiswa mampu mempraktekan secara sederhana penanganan cedera saat aktivitas fisik atau berolahraga.

## MATERI PENDIDIKAN KESEHATAN SUB POKOK BAHASAN PENDIDIKAN KESELAMATAN

### TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah berdiskusi secara kelompok, mahasiswa mampu mengetahui pengertian pendidikan keselamatan, pemanasan dan pendinginan, serta jenis-jenis cedera saat beraktivitas fisik atau berolahraga.
2. Setelah mengamati video pembelajaran yang disajikan, mahasiswa mampu mempraktekan pemanasan dan pendinginan, serta penanganan secara sederhana cedera pada saat beraktivitas fisik atau berolahraga.
3. Mahasiswa menunjukkan perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, dan tanggungjawab dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan keselamatan.

### PEMBELAJARAN PENDIDIKAN KESELAMATAN

#### 1. Pengertian pendidikan keselamatan

Pendidikan keselamatan adalah pendidikan tentang keselamatan dalam rangka mencegah, menghindari atau menanggulangi terjadinya risiko cedera dan kecelakaan (Sari & Widowati, 2020). Untuk menjaga keselamatan dan mengurangi cedera pada saat berolahraga, sebelumnya kita harus melakukan pemanasan terlebih dahulu dan diakhiri dengan aktivitas pendinginan.

#### 2. Pemanasan

Pemanasan merupakan aktivitas gerak awal sebagai tahap mempersiapkan tubuh untuk menghadapi aktivitas fisik sehari-hari maupun olahraga. Pemanasan di bagi menjadi dua, ada pemanasan statis dan pemanasan dinamis. Pemanasan statis yaitu pemanasan dengan bentuk peregangan yang dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju ke bawah (dari kepala sampai kaki) dengan menggunakan hitungan 1x8 (Barikah et al., 2022). Jenis peregangan ini dapat memperpanjang kelompok otot tertentu dan meningkatkan fleksibilitas dan mobilitasnya. Pemanasan dinamis yaitu pemanasan yang dilakukan dengan menggunakan gerakan yang saling berkesinambungan atau saling berkaitan (Prayogi & Kurniawan, 2022).

Untuk gerakan pemanasan sebaiknya dilakukan secara perlahan-lahan dan tidak juga terburu-buru serta alangkah baiknya gerakan pemanasan dilakukan mulai dari atas yaitu kepala sampai ke bawah yaitu kaki atau sebaliknya mulai dari bawah yaitu kaki kemudian naik ke bagian atas yaitu kepala. Berikutnya kita bahas gerakan pemanasan statis dan pemanasan dinamis:

##### (a) Gerakan pemanasan statis

Satu set gerakan pemanasan statis dilakukan sebanyak delapan kali hitungan. Berikut contoh gerakan pemanasan statis mulai dari kepala sampai gerakan kaki.

- ✓ Gerakan pada bagian kepala.
  - Dorong dan tekan kepala menghadap keatas, berikutnya tekan dan dorong kepala menghadap ke bawah.



- Selanjutnya dorong dan tekan kepala menengok ke sebelah kiri dan juga sebaliknya dorong dan tekan kepala menengok kesebelah kanan.



- Miringkan dan dorong kepala kearah sebelah kiri kemudian sebaliknya miringkan dan dorong kepala kearah sebelah kanan



✓ Gerakan pada bagian lengan dan pinggang

- Silangkan dan tekan tangan kanan kearah kiri dan lakukan sebaliknya



- Tarik dan tekan siku tangan kanan kearah sebelah kiri melalui bagian belakang kepala dan kemudian lakukan sebaliknya



- Dorong tangan serta badan kearah bagian atas, kearah depan, kearah bawah serta kearah belakang dan lakukan secara bergantian dengan delapan kali hitungan



- Lebarkan kedua kaki secukupnya dan tangan bertumpu dilutut kemudian dorong badan kesebelah kanan dan juga dorong sebaliknya.



✓ Gerakan pada bagian kaki

- Tekuk dan angkat kaki kiri sampai paha mendekati perut kemudian gerakan sama pada kaki kanan



- Tekuk dan angkat silang kaki kiri ke sebelah kanan kemudian lakukan gerakan sama pada kaki kanan



- Kaki kiri tekuk ke depan kemudian kaki kanan lurus ke belakang, badan condong kedepan serta kedua tangan bertumpu pada paha kaki yang didepan kemudian lanjutkan gerakan kearah sebaliknya.



- Gerakan kaki dan badan condong kesebalah kanan sehingga menarik kaki kiri, kemudian lanjutkan gerakan kebalikannya



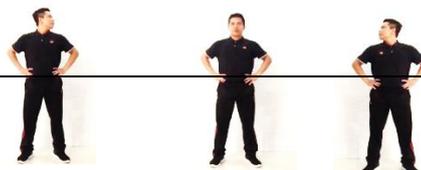
### (b) Gerakan pemanasan dinamis

Untuk gerakan pemanasan dinamis dilakukan sebanyak delapan kali dua hitungan dalam satu set. Berikut contoh gerakan pemanasan dinamis mulai dari kepala sampai gerakan kaki.

- ✓ Gerakan pada bagian kepala
  - Tundukan kepala kearah bawah satu kali kemudian lurus tegak satu kali dan gerakan kepala tengadah keatas satu kali secara bergantian dengan dua kali delapan hitungan.



- Tengokan kepala kearah samping kiri satu kali kemudian tengok kearah lurus satu kali dan tengok kearah kanan secara bergantian dengan delapan kali dua hitungan.



- Miringkan kepala ke arah bahu kanan satu kali kemudian gerakan kepala tegak satu kali dan miringkan kepala ke arah bahu kiri satu kali secara bergantian dengan dua kali delapan kali hitungan.



✓ Gerakan pada tangan dan pinggang

- Tarik kedua tangan secara bersamaan dengan posisi kedua tangan rata dengan lantai pendek dua kali panjang dua kali



- Posisikan tangan kanan diatas dan tangan kiri di bawah tarik ke belakang dua kali dan lakukan gerakan kebalikannya.



- Posisikan tangan kanan diatas dan tangan kiri dibawah seperti huruf S lakukan gerakan menyilang sebanyak dua kali kemudian lakukan gerakan kebalikannya



- Letakan kedua tangan pada pinggang kemudian gerakan pinggang ke kanan dua kali dan ke kiri dua kali dengan badan tetap menghadap ke depan



✓ Gerakan pada kaki

- Dorong kaki kanan kesamping kanan dua kali lalu berputar dorong kaki kiri kesamping kiri dua kali secara bergantian dengan posisi dua tangan bertumpu pada paha kaki yang didepan.



- Tarik kaki kiri kesamping kanan dua kali dan lakukan sebaliknya dengan kedua tangan menumpu pada paha.



- Putar pergelangan kaki kanan sebanyak delapan kali hitungan kearah kanan kemudian putar kearah kiri dan gerakan sebaliknya pada kaki kiri secara bergantian.



### (c) Pendinginan

Sama halnya dengan pemanasan, setelah aktivitas fisik atau olahraga juga sangat dianjurkan untuk melakukan pendinginan agar tubuh tidak terasa sakit setelah melakukan olahraga (Salsabila et al., 2019). Gerakan pendinginan dilakukan mulai dari atas yaitu kepala kemudian kebawah bagian kaki secara santai dan nafas diatur dengan hitungan delapan kali secara perlahan. Berikut contoh gerakan pendinginan secara sederhana yang bisa diterapkan:

- Putar kedua tangan kedepan dan ke belakang sebanyak delapan kali hitungan secara perlahan.



- Kaki kiri kedepan, kemudian ayunkan kedua tangan kedepan dan kebelakang secara perlahan, hitungan delapan kali dan ganti posisi kaki kanan didepan lanjutkan gerakan yang sama.



- Silangkan kaki dibawah, ambil posisi bungkuk kemudian ayunkan kedua tangan menyilang secara bergantian kesamping kanan dan kesamping kiri kemudian lakukan sebaliknya secara perlahan.



- Kemudian posisi duduk, kaki di buka lebar tangan kanan memegang ujung kaki kiri hitungan sampai delapan kemudian lakukan gerakan sebaliknya.



- Dengan posisi duduk luruskan kedua kaki kedepan condongkan badan kedepan dan kedua tangan menyentuh kedua ujung kaki hitungan delapan kali secara perlahan.



### 3. Pengertian dan jenis-jenis cedera dalam beraktivitas fisik atau berolahraga.

Dalam beraktivitas sehari-hari begitu juga pada saat beraktivitas jasmani seperti berolahraga, cedera menjadi hal biasa yang terjadi. Cedera merupakan luka yang menyebabkan kerusakan jaringan otot. Cedera pada saat olahraga dapat berupa cedera yang tidak disengaja (*unintentional injury*) dan cedera yang disengaja (*intentional injury*) (European Child Safety Alliance, 2014) (Davis, 2012). Akibat cedera gerak tubuh jadi terhambat. Cedera merupakan rusaknya struktur dan fungsi anatomis normal diakibatkan karena keadaan patologis (Kozier et al., 2012). Menurut pendapat yang dikemukakan oleh (Hardianto Widodo, 2007) cedera dalam dunia olahraga dapat dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu: (1) cedera ringan/ cedera tingkat pertama, cedera ringan ini adalah cedera yang tingkat kerusakan jaringan kecil, contohnya otot kaku, lecet, memar, kulit teriris dan luka bakar ringan, (2) cedera sedang/cedera tingkat kedua, ini ditandai dengan kerusakan jaringan yang nyata, nyeri, bengkak, memar, berwarna kemerah-merahan, dan (3) cedera berat/cedera tingkat ketiga, cedera berat ini merupakan cedera yang tingkat kerusakan jaringannya cukup parah. Cedera ini memerlukan penanganan ahli atau tenaga medis. Contoh cedera yang tergolong berat adalah otot robek dan patah tulang. Contoh cedera berat lainnya adalah retak tulang atau penggeseran sendi.

### 4. Penanganan cedera secara sederhana saat beraktivitas fisik atau berolahraga

Penanganan cedera sebelum masuk dalam ranah medis perlu menerapkan metode RICE (*Rest, Ice, Compress, Elevation*) dan dapat membantu pemain mempercepat masa penyembuhan (Andika Putra Wardana, 2022). Metode RICE merupakan cara sederhana untuk mencegah cedera lebih lanjut sehingga si penderita cedera dapat berlatih dan bertanding lagi (Fredianto, M., & Noor, 2020).

- Rest*. Istirahat meliputi meredakan *weight bearing*. Jika kaki cedera, penggunaan tongkat untuk meminimalisir stress pada tubuh yang cedera.
- Ice pack*, diberikan sesegera mungkin setelah cedera, 5-10 menit diikuti istirahat 5-10 menit dan dilakukan pengulangan beberapa kali. Lakukan treatment ini 3 x sehari untuk 2-3 hari pertama. Lapsi kulit dengan handuk tipis untuk mencegah hipotermia jaringan.
- Compression*. Kompresi pada area cedera untuk membantu meredakan pembengkakan. Aplikasi kompresi juga bias dilakukan saat aplikasi es.
- Elevation*. Bagian tubuh yang cedera ditinggikan di atas level jantung untuk meredakan pembengkakan dengan menggunakan prinsip gravitasi.

Selanjutnya kita masuk ke pembahasan cara penanganan cedera secara sederhana untuk mempercepat proses penyembuhannya:

a) Cedera memar.

Cedera memar adalah keadaan cedera yang terjadi pada jaringan ikat dibawah kulit karena benturan. Memar menimbulkan daerah kebiru-biruan atau kehitaman pada kulit. Memar dapat terjadi pada daerah kepala, bahu, siku, dada, tangan, perut dan kaki.



Cara penanganannya:

- 1) Istirahatkan bagian tubuh yang memar. Berhenti beraktivitas atau berolahraga dengan begitu, aliran darah ke area yang memar akan melambat. Jika terus beraktivitas atau berolahraga, memar akan menjadi lebih parah.
  - 2) Balut atau tempelkan kantong es dengan handuk pada area tubuh yang memar dan biarkan selama kira-kira 10 menit. Ulangi beberapa kali dalam satu-dua hari atau selama diperlukan. Cara ini akan mengurangi ukuran memar dan membuatnya sembuh lebih cepat. Suhu dingin dari es akan membuat aliran darah di area memar lebih lambat dan mengurangi darah yang keluar dari pembuluh.
  - 3) Kompres area yang memar jika membengkak dengan perban elastis. Kompres dapat meredakan bengkak yang terjadi dalam cedera memar.
  - 4) Naikkan atau tempatkan bagian yang memar lebih tinggi dari tubuh. Dengan demikian, pembengkakan bisa berkurang dan memar tidak menyebar.
- b) Cedera otot.

Cedera otot terdiri atas cedera otot tendon dan cedera otot ligamen. Otot tendon menghubungkan otot dan sendi atau tulang. Otot ligamen mengikat tulang dan persendian. Selanjutnya yang termasuk cedera otot adalah Kram. Kram otot adalah kontraksi otot yang tidak disengaja dan tiba-tiba. Penyebab kram adalah kelelahan otot, kurangnya pemanasan dan peregangan, serta gangguan sirkulasi darah menuju otot. Kram otot menyebabkan rasa nyeri.



Cara mengatasi kram otot:

- 1) Pertama istirahatkan dan ringankan beban di bagian kaki yang kram,
- 2) Lalu regangkan otot kaki dengan dipijat lembut atau letakan es untuk mengurangi rasa sakit,
- 3) Namun apabila masih sakit berikan krim penghangat atau balsam,
- 4) Kemudian rendam dengan air hangat untuk meningkatkan sirkulasi darah pada otot.

c) Pendarahan

Pada saat beraktivitas fisik seseorang dapat mengalami pendarahan. Apa saja jenis pendarahan yang dapat terjadi pada saat beraktivitas fisik? Yang pertama pendarahan pada hidung, kedua pendarahan pada mulut, dan yang ketiga pendarahan pada kulit.



Cara mengatasi pendarahan secara sederhana adalah sebagai berikut:

- 1) Pendarahan pada kulit: ini terjadi biasanya karena luka seperti luka lecet. Tindakan yang dilakukan untuk menanggulangi pendarahan pada kulit karena luka lecet adalah bersihkan luka dari benda penyebab luka, seperti serpihan pasir, batu, atau debu dengan air mengalir. Keringkan luka dengan lap yang lembut. Teteskan obat luka (anti septik) pada luka. Tutuplah luka dengan plester atau kasa agar tidak terkena debu dan menghambat keluarnya darah. Ganti plester setiap hari atau ganti plester kalau basah.
- 2) Pendarahan pada hidung: cara mengatasi pendarahan pada hidung (mimisan): yang pertama dudukkan penderita, jepit hidung sedikit kebawah tulang rawan hidung! Lakukan selama 5 menit. Anjurkan bernafas melalui mulut. Berikan kompres dingin disekitar batang hidung, mata hingga pipi. Dan Jangan dibaringkan atau terlentang.
- 3) Pendarahan pada mulut: Tindakan yang dilakukan dalam menanggulangi pendarahan pada mulut: yang pertama pendarahan dari gigi atau gusi dihentikan dengan penekanan langsung dan kompres dingin. Jika terdapat gigi goyang atau fraktur, gigi tidak dicabut, sebaiknya korban di bawa ke rumah sakit terdekat untuk ditangani oleh dokter.

d) Cedera karena kehilangan kesadaran atau pingsan.

Kehilangan kesadaran atau pingsan bisa terjadi pada siapa saja, kapan saja, dan di mana saja. Ada beberapa kondisi yang bisa menjadi pemicu, mulai dari kondisi kesehatan, hingga kondisi di sekitar, misalnya akibat berdesakan di bus, kelelahan saat berolahraga, hingga belum makan atau dehidrasi.



Tindakan yang dilakukan untuk menangani korban pingsan adalah sebagai berikut:

- 1) Jika wajah korban pingsan terlihat pucat karena lapar atau kelelahan, baringkan di tempat datar. Letakkan kepala lebih rendah dari kaki! Agar darah mengalir ke kepala korban yang pingsan.
- 2) Jika wajah korban pingsan terlihat memerah, sangga kepalanya dengan bantal atau benda lain yang lembut. Tujuannya agar darah mengalir secara normal.
- 3) Jika korban muntah, miringkan kepala agar muntahan tidak menghalangi pernapasan.
- 4) Jika pakaian yang dikenakan korban terlalu ketat segera kendurkan, ini agar korban dapat bernapas dengan lega.
- 5) Jika korban sudah siuman, beri minuman air gula atau teh manis hangat
- 6) Jika korban tidak sadar, segera di bawa ke pusat kesehatan terdekat. Agar segera mendapatkan penanganan medis.

**Silahkan diskusikan bersama dengan teman-teman kalian!**



#### DAFTAR PUSTAKA

Victor G. Simanjuntak, dkk. 2008. *Bahan Ajar Cetak Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. DirjenPendis.

MayaPadaHospital.com. Tanggal akses 10 Desember 2022

<https://mayapadahospital.com/news/faktor-penting-mencegah-cedera-saat-berolahraga>

PrimayaHospital.com. Tanggal akses 10 Desember 2022

<https://primayahospital.com/ortopedi/cedera-memar/#:~:text=Cedera%20memar%20umumnya%20diartikan%20sebagai,lantas%20terperangkap%20di%20area%20tertentu.>

bolastylo.bolasport.com. Tanggal akses 10 Desember 2022

<https://bolastylo.bolasport.com/read/172379077/kram-pada-otot-kaki-coba-atasi-dengan-empat-cara-ini?page=all>

Lampiran 22.

**LEMBAR KERJA MAHASISWA (LKM)**  
**MATERI PENDIDIKAN KESEHATAN**  
**SUB POKOK BAHASAN POLA HIDUP SEHAT**

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah	Kemampuan Akhir yang Diharapkan
<p>(2) Memahami konsep dasar materi pendidikan kesehatan sub pokok bahasan pola hidup sehat.</p> <p>(3) Mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mampu menjelaskan pengertian sehat dan pola hidup sehat.</li> <li>2. Mahasiswa mampu menjelaskan manfaat pola hidup sehat.</li> <li>3. Mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekan pola hidup sehat yaitu makan dan minum yang sehat dan teratur dalam kehidupan sehari hari.</li> <li>4. Mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekan pola hidup sehat yaitu pola istirahat yang teratur dalam kehidupan sehari hari.</li> <li>5. Mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekan pola hidup sehat yaitu menjaga kebersihan diri dan lingkungan dalam kehidupan sehari hari.</li> <li>6. Mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekan pola hidup sehat yaitu beraktivitas fisik atau berolahraga yang teratur dalam kehidupan sehari hari.</li> </ol>

**Tujuan Pembelajaran**

1. Setelah berdiskusi secara kelompok, mahasiswa mampu mengetahui pengertian sehat dan pengertian pola hidup sehat,
2. Setelah mengamati video pembelajaran yang disajikan, mahasiswa mampu menerapkan pola hidup sehat, seperti menerapkan pola makan dan minum yang sehat, menerapkan pola istirahat yang baik, mampu menerapkan kebersihan diri dan lingkungan, menerapkan dan mempraktekan pola aktivitas jasmani atau olahraga teratur, dan mengetahui manfaat pola hidup sehat,
3. Mahasiswa menunjukkan perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, dan tanggungjawab dalam melaksanakan pembelajaran pola hidup sehat.

**Petunjuk**

1. Amatilah dengan seksama video pembelajaran yang sudah dibagikan berikut ini:
  - Berikut kode QR video pembelajaran materi pendidikan kesehatan sub pokok bahasan pola hidup sehat:



2. Perhatikan lembar kerja dibawah ini dan kerjakan secara individu dengan waktu pengerjaan 100 menit.

Nama :  
NIM :  
Semester/Kelas :

Tugas individu

1. Setelah mengamati video pembelajaran pola hidup sehat, lalu analisa kembali pola makan dan minum sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

---

---

---

---

2. Setelah mengamati video pembelajaran pola hidup sehat, lalu analisa kembali pola istirahat teratur yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

---

---

---

---

3. Setelah mengamati video pembelajaran pola hidup sehat, lalu analisa kembali bagaimana menjaga kebersihan diri dan lingkungan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

---

---

---

---

4. Setelah mengamati video pembelajaran pola hidup sehat, lalu analisa kembali aktivitas fisik atau olahraga teratur yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

---

---

---

---

Petunjuk:

- a) Amatilah dengan seksama video pembelajaran yang sudah dibagikan berikut ini:
  - Berikut kode QR video pembelajaran materi pendidikan kesehatan sub bahasan pola hidup se:
- b) Perhatikan lembar kerja dibawah ini dan kerjakan secara secara berkelompok.



Tugas kelompok

1. Setelah mengamati video pembelajaran pola hidup sehat, lalu demonstrasikan penerapan pola makan dan minum yang sehat!
2. Setelah mengamati video pembelajaran pola hidup sehat, lalu demonstrasikan penerapan pola istirahat yang baik dan teratur!
3. Setelah mengamati video pembelajaran pola hidup sehat, lalu demonstrasikan kegiatan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur!
4. Setelah mengamati video pembelajaran pola hidup sehat, lalu demonstrasikan menjaga kebersihan diri atau kebersihan lingkungan baik di kampus, di rumah, maupun di tempat umum!



**LEMBAR KERJA MAHASISWA (LKM)**  
**SUB POKOK BAHASAN PENDIDIKAN KESELAMATAN**

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah	Kemampuan Akhir yang Diharapkan
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami konsep dasar materi pendidikan kesehatan sub bahasan Pendidikan keselamatan.</li> <li>2. Mampu mempraktekan keselamatan saat beraktivitas fisik atau berolahraga melalui pemanasan dan pendinginan, dan menangani cedera secara sederhana saat aktivitas fisik atau berolahraga.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mampu menjelaskan pengertian pendidikan keselamatan.</li> <li>2. Mahasiswa mampu menjelaskan pengertian pemanasan dan pendinginan.</li> <li>3. Mahasiswa mampu mempraktekan keselamatan saat beraktivitas fisik atau berolahraga melalui pemanasan dan pendinginan.</li> <li>4. Mahasiswa mampu menjelaskan jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik atau berolahraga.</li> <li>5. Mahasiswa mampu mempraktekan secara sederhana penanganan cedera saat aktivitas fisik atau berolahraga.</li> </ol>

Tujuan Pembelajaran
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setelah berdiskusi secara kelompok, mahasiswa mampu mengetahui pengertian keselamatan saat beraktivitas fisik atau berolahraga dan jenis-jenis cedera saat beraktivitas fisik atau berolahraga,</li> <li>2. Setelah mengamati video pembelajaran yang disajikan, mahasiswa mampu mempraktekan keselamatan saat beraktivitas fisik atau berolahraga melalui pemanasan dan pendinginan, dan menangani cedera secara sederhana saat beraktivitas fisik atau berolahraga,</li> <li>3. Mahasiswa menunjukkan perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, dan tanggungjawab dalam melaksanakan pembelajaran pola hidup sehat.</li> </ol>

**Petunjuk**

1. Amatilah dengan seksama video pembelajaran yang sudah dibagikan berikut ini:
  - Berikut kode QR video pembelajaran materi pendidikan kesehatan sub pokok bahasan pendidikan keselamatan:



2. Perhatikan lembar kerja dibawah ini dan kerjakan secara individu dengan waktu pengerjaan 2 jam pelajaran (100 menit).

Nama :  
NIM :  
Semester/Kelas :

Tugas individu

1. Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu analisa kembali gerakan-gerakan yang sering dilakukan dalam melaksanakan pemanasan statis?

---

---

---

---

---

2. Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu analisa kembali gerakan-gerakan yang sering dilakukan dalam melaksanakan pemanasan dinamis?

---

---

---

---

---

3. Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu analisa kembali gerakan-gerakan yang sering dilakukan dalam melaksanakan pendinginan?

---

---

---

---

---

4. Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu analisa kembali hal yang dilakukan dalam penanganan cedera memar saat beraktivitas fisik atau berolahraga?

---

---

---

---

---

5. Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu analisa kembali hal yang dilakukan dalam penanganan cedera otot saat beraktivitas fisik atau berolahraga?

---

---

---

---

---

**Petunjuk:**

1. Amatilah dengan seksama video pembelajaran yang sudah dibagikan berikut ini:
  - Berikut kode QR video pembelajaran materi pendidikan kesehatan sub pokok bahasan pendidikan keselamatan:



2. Perhatikan lembar kerja dibawah ini dan kerjakan secara secara berkelompok.

**Tugas kelompok**

1. Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu demonstrasikan penanganan secara sederhana cedera memar pada saat aktivitas fisik atau berolahraga!
2. Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu demonstrasikan penanganan secara sederhana cedera karena pendarahan pada hidung saat beraktivitas fisik atau berolahraga!
3. Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu demonstrasikan penanganan secara sederhana cedera sampai kehilangan kesadaran atau pingsan saat beraktivitas fisik atau berolahraga!
4. Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu demonstrasikan penanganan secara sederhana cedera karena keram otot saat beraktivitas fisik atau berolahraga!
5. Setelah mengamati video pembelajaran pendidikan keselamatan, lalu demonstrasikan penanganan secara sederhana cedera karena luka lecet saat beraktivitas fisik atau berolahraga!



Lampiran 23.

**PEMBAGIAN KELOMPOK MATA KULIAH PENDIDIKAN  
JASMANIPRODI PGSD STAHN MPU KUTURAN  
SINGARAJA SEMESTER IV B(KELOMPOK EKSPERIMEN)**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>NIM</b>	<b>JENIS KELAMIN</b>	<b>TEMPAT TINGGAL</b>	<b>KELOMPOK</b>
1	Kadek Ari Widnyana	2111031113	Laki-Laki	Selat	Kelompok 1
2	Putu Yosi Jayanti	2111031016	Perempuan	Gobleg	Kelompok 1
3	Ketut Dila Ulantari	2111031070	Perempuan	Lovina	Kelompok 1
4	Komang Diah Cahyani	2111031021	Perempuan	Selat	Kelompok 1
5	I Gede Rika Suardita	2111031007	Laki-Laki	Pemaron	Kelompok 1
6	Made Hery Permana Putra	2111031014	Laki-Laki	Tabanan	Kelompok 2
7	Putu Dian Darmayanti	2111031072	Perempuan	Selat	Kelompok 2
8	Made Sumiartini	2111031006	Perempuan	Pegadungan	Kelompok 2
9	Komang Ayu Widianingsih	2111031097	Perempuan	Bungkulan	Kelompok 2
10	Riska Handayani	2111031063	Perempuan	Selat	Kelompok 2
11	Komang Budi Wirawan	2111031086	Laki-Laki	Selat	Kelompok 3
12	Putu Risa Agustini	2111031008	Perempuan	Selat	Kelompok 3
13	Kadek Devi Safitri	2111031088	Perempuan	Lampung	Kelompok 3
14	Putu Ayu Kusumayani	2111031018	Perempuan	Bungkulan	Kelompok 3
15	Komang Pitriani	2111031071	Perempuan	Seririt	Kelompok 3
16	Kadek Yulik Sudiarmika	2111031114	Laki-Laki	Selat	Kelompok 4
17	Ni Kadek Manik Dwi Pradnyani	2111031015	Perempuan	Tabanan	Kelompok 4
18	Ni Kadek Meliani	2111031017	Perempuan	Sangsit	Kelompok 4
19	Luh Sulastri	2111031098	Perempuan	Banyuning	Kelompok 4
20	Made Yoga Prasetya	2111031052	Laki-Laki	Selat	Kelompok 4

PEMBAGIAN KELOMPOK MATA KULIAH PENDIDIKAN JASMANI  
PRODI PGSD STAHN MPU KUTURAN SINGARAJA SEMESTER IV C  
(KELOMPOK KONTROL)

<b>Kelompok</b>	<b>Nama Kelompok</b>	<b>NIM</b>
1	1. Ida Ayu Ketut Purnamiasih	(2111031115)
	2. I Ketut Agus Indrawirawan	(2111031024)
2	1. Putu Rendy Putrawan	(2111032121)
	2. Komang Sukma Kesi Pageyasti	(2111031025)
3	1. Komang Ria Larasati	(2111031116)
	2. Luh Ayu Fitriyani	(2111031096)
4	1. Pande Putu Diyah Ratnasari	(2111031123)
	2. Putu Yunda Pratiwi	(2111031095)
5	1. Kadek Sima Yuni	(2111031117)
	2. Komang Dinda Septina Pratiwi	(2111031023)
6	1. Gede Adi Wijenana	(2111031019)
	2. Kadek Roni Arthajaya	(2111031122)
7	1. Ni Kadek Widi Astuti	(2111031020)
	2. Komang Trisna Lestari	(2111031085)
8	1. Luh Novi Cipta M.P.M	(2111031124)
	2. Putu Irma Cahayanti	(2111031125)
9	1. Luh Putu Arnita Dewi	(2111031094)
	2. Made Dhiana Puspa Yoga	(2111031093)
10	1. Kadek Reka Jessika	(2111031050)
	2. Luh Dinda Salshabila B.P	(2111031087)

Lampiran 25.

## DOKUMENTASI



Gambar 1. Menjelaskan ruang lingkup dan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani materi pendidikan kesehatan



Gambar 2. Mahasiswa menyimak video pembelajaran pendidikan jasmani materi pendidikan kesehatan dan mengungkap hipotesis



Gambar 3. Membentuk kelompok belajar



Gambar 4. Mahasiswa bersama kelompoknya berdiskusi untuk memecahkan masalah mengenai materi yang dibahas dan menyiapkan hasil kerja untuk dipresentasikan serta dipraktikkan di depan kelompok lain



Gambar 5. Dosen pengajar tetap memantau diskusi kelompok belajar untuk siap dipresentasikan dan dipraktikkan



Gambar 6. Masing-masing kelompok mempresentasikan dan mempraktikkan hasil diskusi di depan kelompok lain sesuai dengan materi yang dibahas.



Gambar 7. Kelompok yang belum mendapatkan giliran persentasi menyimak dan memberikan tanggapan kepada kelompok yang persentasi.



Gambar 8. Semua kelompok merangkum hasil diskusi dan hasil pemecahan masalah sehingga masing-masing kelompok dan individu mendapatkan pengetahuan baru.



Gambar 9. Konsultasi bersama tim pengampu mata kuliah pendidikan jasmani terkait model pembelajaran yang diterapkan



Gambar 10. Mengadakan *Focus Group Discussion* (FGD) bersama dosen PGSD terkait model pembelajaran yang dikembangkan