



LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas Pembimbing Dosen



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

SURAT TUGAS
 Nomor: 70.10/UN48.12.5/PP/2023

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

1. Nama : Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or.
 NIP : 198003112008121002
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 198501172008121001
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing Wakil

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

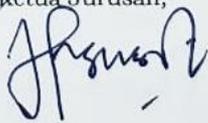
Nama	: Putu Merta Adi Kusuma Jaya
NIM	: 2016011087
Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Judul	: Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif dalam Pembelajaran PJOK Materi Lari Jarak Pendek pada Peserta Didik Kelas X IPA 1 SMA Negeri 2 Denpasar

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



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

Singaraja, 30 Oktober 2023
 Ketua Jurusan,



Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 198008112008121001

Lampiran 2. Surat Izin Melakukan Observasi



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

Singaraja, 13 November 2023

Nomor : 227/ UN48.12.1/PP/2023

Lampiran : -

Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. : Kepala SMA Negeri 2 Denpasar

di

D e n p a s a r

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) diwajibkan untuk melakukan observasi awal tentang proses pembelajaran di sekolah, sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi). Kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan observasi di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Putu Adi Merta Kusuma Jaya

Nomor Induk Mahasiswa : 2016011087

Tahun Akademik : 2023/2024

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

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

a.n. Dekan
Wakil Dekan I,


Gede Suwata, S.Pd., M.Pd
 NIP. 198501172008121001

Lampiran 3. Surat Tugas Pakar/Ahli Validasi Instrumen



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

SURAT TUGAS
 Nomor: 70.04/UN48.12.5/PP/2024

Merujuk surat rekomendasi Pembimbing Skripsi terkait Pakar/Ahli untuk melakukan validasi instrumen penelitian mahasiswa, maka kami yang bertanda tangan di bawah Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd.AIFO-FIT
 NIP : 197309262001121001
 Prodi. : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
 Sebagai : Pakar 1 Instrumen
2. Nama : Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 198008112008121001
 Prodi. : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
 Sebagai : Pakar 2 Instrumen

dalam rangka melakukan validasi instrumen penelitian skripsi mahasiswa tersebut, di bawah ini:

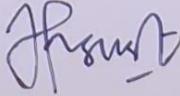
Nama : Putu Merta Adi Kusuma Jaya
 NIM : 2016011087
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
 Judul : Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Dalam Pembelajaran PJOK Materi Atletik Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 2 Denpasar.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



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

Singaraja, 19 April 2024
 Ketua Jurusan,



Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd.,M.Pd.
 NIP. 198008112008121001

Lampiran 4. Surat Tugas Pakar/Ahli isi, Desain, Media Pembelajaran



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

SURAT TUGAS
 Nomor:71.04/UN48.12.5/PP/2024

Merujuk surat rekomendasi Pembimbing Skripsi terkait Pakar/Ahli untuk melakukan pengujian produk penelitian mahasiswa, maka kami yang bertanda tangan di bawah Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or.
 NIP : 198608102008121001
 Prodi. : Ilmu Keolahragaan/FOK
 Jurusan/Fakultas : Ilmu Olahraga dan Kesehatan/FOK
 Sebagai : Ahli Isi/Materi

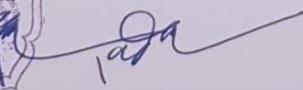
2. Nama : I Nengah Eka Mertayasa, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 19950302201903006
 Prodi. : Pendidikan Teknik Informatika
 Jurusan/Fakultas : Teknik Informatika/FTK
 Sebagai : Ahli Desain Pembelajaran

3. Nama : Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd.,S.T., M.Pd.
 NIP : 198202142008121004
 Prodi : Teknologi Pendidikan
 Jurusan/Fakultas : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/FIP
 Sebagai : Ahli Media Pembelajaran

dalam rangka melakukan uji validasi produk penelitian skripsi mahasiswa tersebut, di bawah ini:

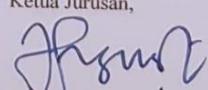
Nama : Putu Merta Adi Kusuma Jaya
 NIM : 2016011087
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
 Judul : Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Dalam Pembelajaran PJOK Materi Atletik Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 2 Denpasar.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



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

Singaraja, 19 April 2024
 Ketua Jurusan,



Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd.,M.Pd.
 NIP. 198008112008121001

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian



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

Singaraja, 13 Februari 2024

Nomor : 148/UN48.12.1/PP/2024
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala SMA Negeri 2 Denpasar
 di
 Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Ganesha, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan itu kami mohon Bapak/ibu untuk mengijinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Putu Merta Adi Kusuma Jaya
 Nomor Induk Mahasiswa : 2016011087
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
 Judul Skripsi : Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif dalam Pembelajaran (PJOK) Materi Atletik Lari Jarak Pendek 100 Meter pada Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 2 Denpasar

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

a.n. Dekan
 Wakil Dekan I,


Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd
 NIP.198501172008121001



Lampiran 6. Surat Keterangan Sudah Melaksanakan Penelitian



၂၀၂၄ ခုနှစ် ဝန်ထမ်း
PEMERINTAH PROVINSI BALI
 ပြည်ထောင်စု အစိုးရ အဖွဲ့
SMA NEGERI 2 DENPASAR
 အလယ်တန်းကျောင်း၊ ပုသိမ်ရပ်ကွက်၊ ဝန်ထမ်း၊ ဝန်ထမ်း
 Alamat: Jalan Jendral Sudirman Denpasar, Telp. (0361) 222 829
 website: www.sman2denpasar.sch.id
 Email: sman2denpasar@gmail.com
 Faximile: (0361)222829



SURAT KETERANGAN PENELITIAN
 Nomor : B.31.400.7.22.1/4728/SMAN2DPS/DIKPORA

Yang bertandatangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 2 Denpasar menerangkan Bahwa :

Nama	: Putu Merta Adi Kusuma Jaya
NIM	: 2016011087
Fakultas	: Universitas Pendidikan Ganesha
Program Studi	: Olahraga dan Kesehatan

Adalah memang benar Mahasiswa tersebut di atas telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 2 Denpasar dengan Guru Pembimbing : Kadek Oka Satrya Wibawa, S.Or dengan Judul Skripsi “**Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif dalam Pembelajaran (PJOK) Materi Atletik Lari Jarak Pendek 100 Meter pada Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 2 Denpasar**”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

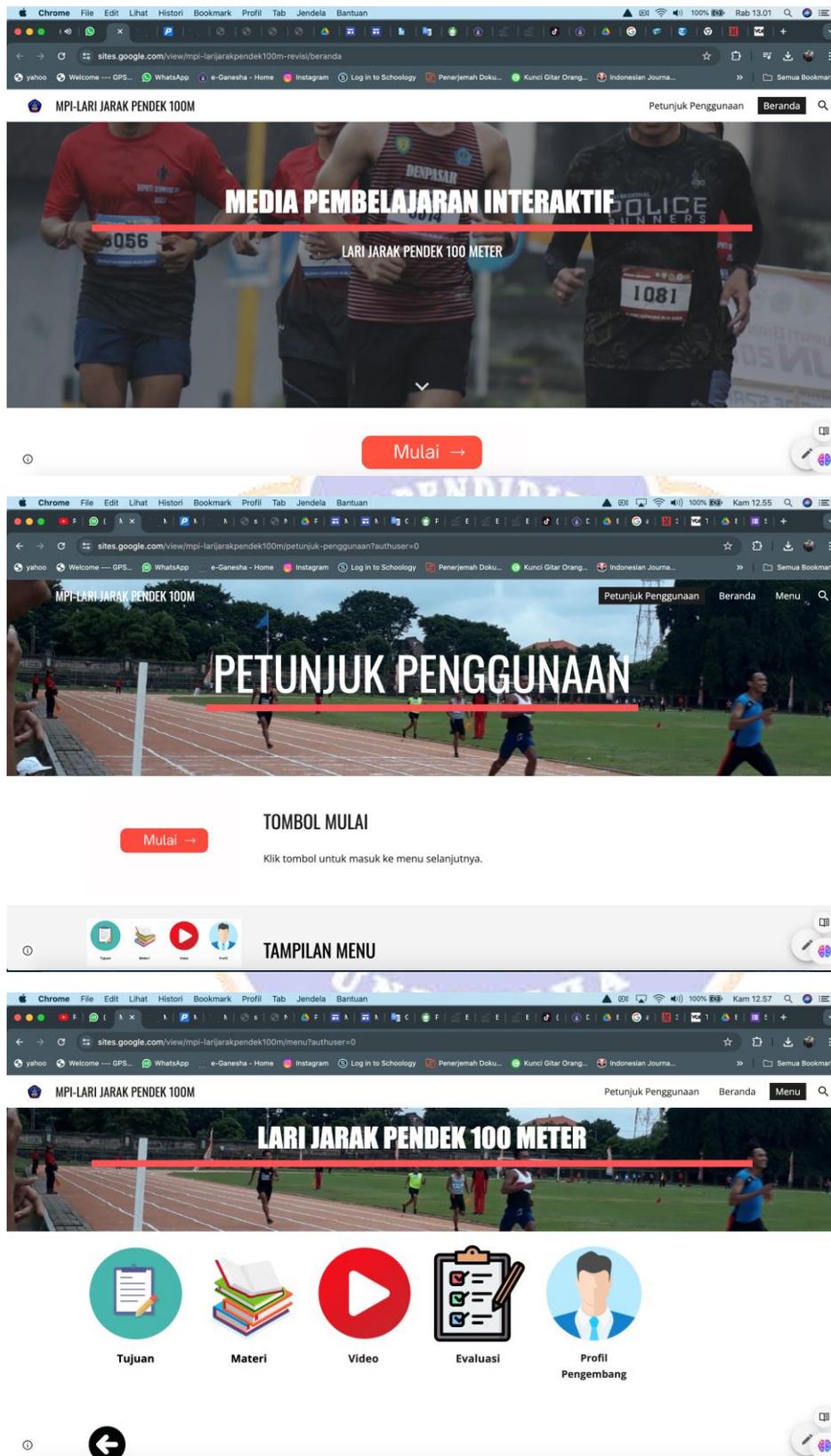
Denpasar, 19 Juni 2024

Kepala SMA Negeri 2 Denpasar



I. Gede Eka Mahendra, S.Pd., M.Pd
 NIP. 19800728 200501 1 013

Lampiran 7. Hasil Produk Berupa Website



Chrome File Edit Lihat Histori Bookmark Profil Tab Jendela Bantuan

sites.google.com/view/mpi-larijarakpendek100m/tujuan?authuser=0

yahoo Welcome --- GPS... WhatsApp e-Ganesha - Home Instagram Log in to Schoology Penerjemah Doku... Kunci Gitar Orang... Indonesian Journa... Semua Bookmark

MPI-LARI JARAK PENDEK 100M Petunjuk Penggunaan Beranda Menu

TUJUAN



TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Untuk mengetahui materi atletik lari jarak pendek 100 meter
2. Untuk meningkatkan pemahaman peserta didik tentang lari jarak pendek 100 meter
3. Untuk menjaga Kesehatan tubuh dengan

Chrome File Edit Lihat Histori Bookmark Profil Tab Jendela Bantuan

sites.google.com/view/mpi-larijarakpendek100m/materi?authuser=0

yahoo Welcome --- GPS... WhatsApp e-Ganesha - Home Instagram Log in to Schoology Penerjemah Doku... Kunci Gitar Orang... Indonesian Journa... Semua Bookmark

MPI-LARI JARAK PENDEK 100M Petunjuk Penggunaan Beranda Menu

MATERI

LARI JARAK PENDEK 100 METER



LARI JARAK PENDEK

Lari Jarak Pendek adalah berlari dengan kecepatan maksimal selama sejauh jarak yang ditempuh atau hingga mencapai jarak yang telah ditentukan. Sprinter adalah suatu sebutan yang diberikan kepada orang yang menekuni lari jarak pendek ini. Lari 100 meter, 200 meter, 400 meter termasuk kedalam kategori lari jarak



Chrome File Edit Lihat Histori Bookmark Profil Tab Jendela Bantuan

sites.google.com/view/mpi-larijarakpendek100m/materi/materi-1?authuser=0

yahoo Welcome --- GPS... WhatsApp e-Ganesha - Home Instagram Log in to Schoology Penerjemah Doku... Kunci Gitar Orang... Indonesian Journa... Semua Bookmark

MPI-LARI JARAK PENDEK 100M Petunjuk Penggunaan Beranda Menu

LARI JARAK PENDEK




Start Pendek

TEKNIK START

Teknik start yang biasa dilakukan dalam lari jarak pendek yaitu start jongkok (**crouch start**). Terdapat tiga posisi dalam start jongkok yaitu:

1. Start Pendek (**Bunch Start**), yaitu ujung kaki belakang berada sejajar dengan tumit kaki depan dengan jarak satu kepala tangan.



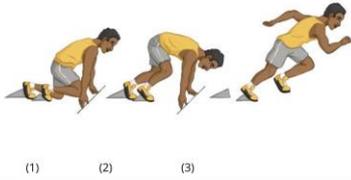
Chrome File Edit Lihat Histori Bookmark Profil Tab Jendela Bantuan

sites.google.com/view/mpl-larijarakpendek100m/materi/materi-27authuser=0

MPI-LARI JARAK PENDEK 100M

LARI JARAK PENDEK

ABA-ABA START JONGKOK



(1) (2) (3)

(Sumber gambar: Kompasiana)

Dalam start juga terdapat istilah aba-aba start yang dimana aba-aba digunakan untuk memulai awalan dalam berlari, pada gambar menggunakan aba-aba dengan start pendek.

Berikut merupakan pemaparan dari aba-aba sebelum berlari:

Chrome File Edit Lihat Histori Bookmark Profil Tab Jendela Bantuan

sites.google.com/view/mpl-larijarakpendek100m/materi/materi-27authuser=0

MPI-LARI JARAK PENDEK 100M

ABA-ABA "BERSEDIA" MENGGUNAKAN MASING-MASING START



Gambar 1. Aba-aba "Bersedia" Menggunakan Start Pendek



Gambar 2. Aba-aba "bersedia" Menggunakan Start Menengah

1. Aba-aba "Bersedia" Menggunakan Start Pendek

Berdiri dari belakang garis start, lalu ambil posisi jongkok dengan posisi lutut belakang menjejak tanah ujung kaki belakang berada sejajar dengan tumit kaki depan dengan jarak satu kepal tangan. Ke mudian kedua lengan dibuka selebar bahu dan jari dibentuk V terbalik, siap menopang berat badan.
2. Aba-aba "Bersedia" Menggunakan Start Menengah

Berdiri dari belakang garis start, lalu ambil posisi jongkok dengan posisi lutut kaki belakang menjejak

Chrome File Edit Lihat Histori Bookmark Profil Tab Jendela Bantuan

sites.google.com/view/mpl-larijarakpendek100m/materi/materi-37authuser=0

MPI-LARI JARAK PENDEK 100M

LARI JARAK PENDEK

TEKNIK LARI



(1) (2) (3) (4) (5)

(Sumber gambar: Markijar.com)

1. Lari dilakukan dengan pendaratan kaki pada telapak kaki bagian depan
2. Lutut atau paha diangkat setinggi atau sejajar dengan panggul
3. Lengan ditekuk 90 derajat dan diayun secara

Chrome File Edit Lihat Histori Bookmark Profil Tab Jendela Bantuan

sites.google.com/view/mpi-larijarakpendek100m/materi(materi-4?authuser=0)

MPI-LARI JARAK PENDEK 100M

LARI JARAK PENDEK

TEKNIK MEMASUKI GARIS FINISH

Dalam perlombaan lari jarak pendek, mengetahui cara melintasi garis finish dengan benar merupakan hal yang penting untuk menentukan pemenang. berikut cara memasuki garis finish:

(1) (2) (3) (4)

(Sumber gambar: Markijar.com)

Chrome File Edit Lihat Histori Bookmark Profil Tab Jendela Bantuan

sites.google.com/view/mpi-larijarakpendek100m/materi(aktivitas-dan-manfaat?authuser=0)

MPI-LARI JARAK PENDEK 100M

AKTIVITAS DAN MANFAAT

AKTIVITAS DAN MANFAAT

Dari materi yang dipelajari terkait lari jarak pendek, peserta didik dapat melakukan aktivitas untuk mempraktikkan teknik dasar lari jarak pendek itu sendiri. Salah satunya, yaitu aktivitas keterampilan gerak lomba lari cepat mengambil bola dilakukan secara berpasangan

Chrome File Edit Lihat Histori Bookmark Profil Tab Jendela Bantuan

sites.google.com/view/mpi-larijarakpendek100m/video?authuser=0

MPI-LARI JARAK PENDEK 100M

VIDEO

LARI JARAK PENDEK 100 METER

VIDEO LARI JARAK PENDEK 100 METER

Silakan cermati video dengan baik, terima kasih.



Berikut dengan link website media pembelajaran interaktif lari jarak pendek 100 meter untuk Peserta didik kelas X.

<https://sites.google.com/view/mpi-larijarakpendek100m-revisi/beranda>

Lampiran 8. Foto-foto Saat Penelitian



Riwayat Hidup



Putu Merta Adi Kusuma Jaya, Lahir di Tabanan Pada Tanggal 21 Juli 2002. Penulis merupakan anak pertama dari pasangan suami istri, Bapak I Ketut Jaya dan Ibu I Gusti Ayu Putu Sudharmi. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Penulis beralamat di Banjar Bekul, Desa Adat Panjer, Kecamatan Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Provinsi Bali. Penulis Menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 4 Panjer dan lulus pada tahun 2014. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama di SMP Dwijendra Denpasar dan lulus pada tahun 2017. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 2 Denpasar dan lulus pada tahun 2020 lalu melanjutkan pendidikan sarjana di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha. Pada Semester akhir tahun 2024 Penulis telah menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif dalam Pembelajaran (PJOK) Materi Atletik Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 2 Denpasar”.