


LAMPIRAN

Lampiran 01. Surat Tugas Dosen Pembimbing


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

SURAT TUGAS

Nomor: 46.10/UN48.12.5/PP/2023

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

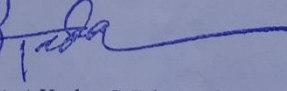
1. Nama : I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.
 NIP : 196804081997031002
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : Ni Luh Putu Sryanawati, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 198403032008122004
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing Wakil

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

Nama	: Rizki Ihsan Kurniyanto
NIM	: 2016011021
Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Judul	: Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe <i>Team Games Tournament</i> (TGT) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Atletik (Lari Jarak Pendek) Pada Siswa Kelas X-II di SMA Negeri 9 Denpasar Tahun Ajaran 2023/2024


Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



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

Singaraja, 25 Oktober 2023
 Ketua Jurusan,



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

Lampiran 02. Surat Tugas Pakar/Ahli 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: 74.04/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 : I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or.
 NIP : 198608102008121001
 Prodi. : Ilmu Keolahragaan
 Jurusan : Olahraga dan Kesehatan FOK Undiksha
 Sebagai : Pakar 1 Instrumen

2. Nama : I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd.,M.Or.
 NIP : 198503082019031005
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
 Sebagai : Pakar 2 Instrumen

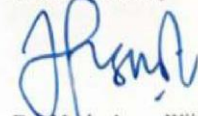
dalam rangka melakukan validasi instrumen penelitian skripsi mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : Rizki Ihsan Kurniyanto
 NIM : 2016011021
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
 Judul : Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Team Games Tournamen* (TGT) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Atletik (Lari Jarak Pendek) Pada Peserta Didik Kelas X-11 SMA Negeri 9 Denpasar Tahun Pelajaran 2023/2024

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



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

Singaraja, 24 April 2024
 Ketua Jurusan,



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

Lampiran 03. Surat Ijin 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, 8 Desember 2023


Nomor : 280/ UN48.12.1/PP/2023
Lampiran : -
Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. : Kepala SMA Negeri 9 Denpasar
di
Denpasar

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 mengijinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan observasi di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Rizki Ihsan Kurniyanto
Nomor Induk Mahasiswa : 2016011021
Tahun Akademik : 2023/2024
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

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


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

Lampiran 04. Surat Ijin 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, 23 April 2024

Nomor : 425/UN48.12.1/PP/2024
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala SMA Negeri 9 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 mengizinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Rizki Ihsan Kurniyanto
Nomor Induk Mahasiswa : 2016011021
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Team Games Tournament* (TGT) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Atletik (Lari Jarak Pendek) Pada Peserta Didik Kelas X-11 di SMAN 9 Denpasar Tahun Ajaran 2023/2024.

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



Balai Sertifikasi Elektronik

Catatan :

- Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini tertandatangan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi

Dokumen ini tertandatangan secara elektronik menggunakan sertifikat

elektronik yang diterbitkan BSR

Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang

Lampiran 05. Modul Ajar Kelas X Kurikulum Merdeka

Penyusun : Ni Kadek Fera Pebriyanti, S.Pd. Jenjang : SMA Kelas : X Fase : E Alokasi Waktu : 2x45 menit (2x pertemuan) Materi : Atletik (Lari Jarak Pendek)	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik melalui lari jarak pendek sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran hasil evaluasi keterampilan gerak atletik melalui lari jarak pendek
Sarana dan Prasarana <ul style="list-style-type: none"> ➤ Halaman sekolah/Lapangan Kapten Japa ➤ <i>Start block</i> atau sejenisnya ➤ Tali pembatas ➤ Bendera start ➤ Peluit, <i>stopwacth/handphone</i> ➤ Lembar kerja yang berisi kalimat perintah dan indikator tugas gerak 		
Target <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik kelas X-11 		
Jumlah <ul style="list-style-type: none"> ➤ 39 peserta didik (18 pria dan 21 putri) 		
Ketersediaan Materi <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi: YA/TIDAK ➤ Alternatif penjelasan metode/aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK 		
Materi Ajar, Alat atau Media yang Diperlukan <ol style="list-style-type: none"> 1. Materi Pokok Pembelajaran <ol style="list-style-type: none"> a. Materi Pembelajaran Reguler Memahami fakta konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak atletik melalui lari jarak pendek 100 meter, diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> 1) Keterampilan gerak dan fungsional teknik <i>start</i>, teknik berlari, teknik melewati garis <i>finish</i> dalam materi lari jarak pendek 100 meter. 2) Keterampilan gerak lari jarak pendek dalam bentuk permainan dan perlombaan menempuh jarak 100 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasi. b. Materi Pembelajaran Remedial Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekusensi melakukan bagi peserta didik. Setelah 		

<p>dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar saling membantu, serta berbagi strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.</p> <p>c. Materi Pembelajaran Pengayaan Materi pembelajaran pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran didalam rangkaian gerakn yang sederhana.</p> <p>2. Media Pembelajaran</p> <p>a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas keterampilan gerak dan fungsional teknik <i>start</i>, teknik berlari, dan teknik melewati garis <i>finish</i> dalam materi lari jarak pendek 100 meter.</p> <p>b. Gambar aktivitas keterampilan gerak dan fungsional teknik <i>start</i>, teknik berlari, dan teknik melewati garis <i>finish</i> dalam materi lari jarak pendek 100 meter.</p>
<p>Moda Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Luring/offline/tatap muka secara langsung
<p>Pengaturan Pembelajaran</p> <p>Pengaturan peserta Didik:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Individu ➤ Berkelompok (4-6 orang) <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Demonstrasi ➤ Diskusi ➤ Permainan, pertandingan, simulasi
<p>Assesmen Pembelajaran</p> <p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Assesmen individu ➤ Assesmen kelompok <p>Jenis Assesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pengetahuan (tes lisan/tertulis) – opsional ➤ Keterampilan (praktik/kinerja)
<p>Tujuan Pembelajaran</p> <p>Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis keterampilan gerak dan fungsional teknik <i>start</i>, teknik berlari, dan teknik melewati garis <i>finish</i> dalam materi lari jarak pendek 100 meter sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagi, pemahaman diri, situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>
<p>Pertanyaan Pemantik</p> <p>Mengapa peserta didik perlu memhami dan menguasai keterampilan gerak fungsional teknik <i>start</i>, teknik berlari, dan teknik melewati garis <i>finish</i> dalam materi lari jarak pendek 100 meter?</p>
<p>Prosedur Kegiatan Pembelajaran</p> <p>1. Persiapan Mengajar</p>

a. Guru membaca kembali Modul ajar yang telah dipersiapkan atau bahan bacaan lainnya sesuai dengan topik materi.

b. Menyiapkan alat pembelajaran

- 1) Halaman sekolah/Lapangan Kapten Japa/*Track* Atletik
- 2) *Start Block* atau sejenisnya
- 3) Tali pembatas
- 4) Bendera start
- 5) Peluit dan *stopwatch*
- 6) Lembar kerja yang berisi kalimat perintah dan indikator tugas gerak

2. Kegiatan Pengajaran

a. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- 1) Guru menunjuk salah satu siswa untuk menyiapkan barisan, mengucapkan salam, berdo'a.
- 2) Guru melakukan presensi awal.
- 3) Guru memotivasi siswa dan mengkondisikan suasana belajar yang kondusif dan menyenangkan.
- 4) Guru melakukan refleksi terhadap materi sebelumnya.
- 5) Guru menjelaskan kompetensi dan tujuan pembelajaran (keterampilan gerak fungsional teknik *start*, teknik berlari, dan teknik melewati garis *finish* dalam materi lari jarak pendek 100 meter) agar siswa tahu dan memahaminya.
- 6) Selanjutnya guru menyampaikan materi terkait (keterampilan gerak fungsional teknik *start*, teknik berlari, dan teknik melewati garis *finish* dalam materi lari jarak pendek 100 meter).
- 7) Guru membentuk kelompok belajar kecil secara heterogen dan menyiapkan dan melakukan *warming up*/pemanasan.

b. Kegiatan Inti

Terdapat beberapa tahapan yang perlu peserta didik cermati dan pahami terkait (keterampilan gerak fungsional teknik *start*, teknik berlari, dan teknik melewati garis *finish* dalam materi lari jarak pendek 100 meter). Diantaranya sebagai berikut:

1. Teknik Dasar *Start*

- 1) *Start* pendek (*bunch start*)
Yaitu ujung kaki belakang sejajar dengan tumit kaki depan dengan jarak satu kepal tangan bila dalam posisi berdiri.
- 2) *Start* menengah (*medium start*)
Yaitu lutut kaki belakang sejajar dengan ujung kaki depan dengan jarak satu kepal tangan.
- 3) *Start* panjang (*long start*)
Yaitu lutut kaki belakang sejajar dengan tumit kaki depan dengan jarak satu kepal tangan.
Dalam *start* juga terdapat istilah “*aba-aba start*” yang dimana *aba-aba* tersebut menjadi acuan untuk atlet berlari. Berikut pemaparannya:
 - a. *Aba-aba* “*Bersedia*”
 - 1) Salah satu kaki diletakkan di tanah dengan jarak kurang lebih satu setengah tapak kaki dari garis *start*.
 - 2) Kaki lainnya diletakkan disamping kaki depan sesuai dengan teknik *start* yang digunakan.

- 3) Badan dicondongkan kedepan.
 - 4) Kedua tangan terletak di tanah tepat dibelakang garis *start* (tidak menyentuk atau melewatinya).
 - 5) Keempat jari tangan rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf V terbalik).
 - 6) Kepala nunduk, leher rileks dan pandangan ke bawah.
 - 7) Konsentrasi pada aba-aba berikutnya.
- b. Aba-aba “Siap”
- 1) Lutut tungkai kaki belakang yang terletak di tanah diangkat.
 - 2) Panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan berubah jadi ke depan.
 - 3) Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan fokus ke bawah.
 - 4) Bahu sedikit lebih kedepan dari kedua tangan.
 - 5) Lutut tungkai kaki depan membentuk sudut 90 derajat dan lutut tungkai kaki belakang membentuk sudut 120-140 derajat.
- c. Aba-aba “Yak/Suara Pistol”
- 1) Menolak atau meluncur kedepan dengan sekuat tenaga tapi jangan melompat.
 - 2) Badan condong ke depan.
 - 3) Diserta dengan gerakan lengan diayunkan dengan sekuat tenaga namun tetap rileks.
 - 4) Disusul dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek tetapi cepat supaya badan tidak tersungkur jatuh kedepan.
 - 5) Lutut dan pinggul diluruskan penuh saat dorongan terjadi.

2. Teknik Berlari

Adapun langkah-langkah saat berlari sebagai berikut:

- 1) Lari menggunakan ujung telapak kaki.
- 2) Lutut dan paha diangkat tinggi sejajar dengan pinggul.
- 3) Menumpu dengan kuat agar mendapatkan dorongan ke depan yang maksimal.
- 4) Badan condong kedepan kurang lebih 60 derajat, sehingga titik berat badan selalu didepan.
- 5) Setelah kurang lebih 20 meter dari garis *start*, langkah kaki diperpanjang namun condong badan harus tetap dipertahankan serta ayunan lengan juga gerakan langkah kaki dipertahankan kecepatan dan kekuatannya agar tetap stabil.

3. Teknik Melewati Garis *Finish*

Adapun langkah-langkah saat memasuki garis *finish* sebagai berikut:

- 1) Tetap berlari dengan kecepatan penuh tanpa mengurangi kecepatan saat hendak *finish*.
- 2) Langkah kaki harus diperpanjang dan dipercepat dengan rileks.
- 3) Setelah sampai di garis *finish* memutar bahu kiri atau kanan tanpa mengurangi kecepatan.
- 4) Setelah sampai 1 meter didepan garis *finish* rebahkan badan ke depan seperti orang tersungkur jatuh tanpa mengurangi kecepatan.
- 5) Apabila sudah melewati garis *finish*, dilarang untuk berhenti secara mendadak karena dapat membahayakan pelari yang dibelakang/disampingnya.

3. Kegiatan Penutup

- 1) Guru menunjuk salah satu peserta didik untuk melakukan gerakan *callingdown*/pendinginan.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang sudah dicapai dan belum selama proses pembelajaran berlangsung sesuai dengan tujuan pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kelompok atau individu yang paling baik dalam proses pembelajaran dan memberikan *reward*.
- 4) Guru dan peserta didik menarik kesimpulan terkait materi pembelajaran yang sudah dilaksanakan.
- 5) Selanjutnya, salah satu peserta didik membariskan temannya, berdo'a dan menyampaikan salam.

Menyetujui,
Kepala SMA Negeri 9 Denpasar

Denpasar, 29 Juli 2023
Guru Mata Pelajaran

I Gusti Ngurah Oka Arjawa, S. Pd., M. Pd. Ni Kadek Fera Pebriyanti, S. Pd.
NIP. 196903201997021002 NIP. -



Lampiran 06. Daftar Nama Peserta Didik Kelas X-11 SMAN 9 Denpasar

No.	NIS	Nama	L/P
1	1295	Anak Agung Istri Tantia Maharani	P
2	1296	Dewa Gede Bagus Sudiarta	L
3	1297	Gede Adi Gunawan	L
4	1298	I Dewa Ayu Agung Dewi Pratiwi	P
5	1299	I Gede Arya Pratama Putra	L
6	1300	I Gusti Ayu Agung Bintang Putri Natayani	P
7	1301	I Gusti Ayu Agung Diah Pratiwi	P
8	1302	I Gusti Ngurah Adi Saputra	L
9	1303	I Gusti Yoga Andika Pratama Putra	L
10	1304	I Kadek Mahesa Aditya Putra	L
11	1305	I Komang Esya Saputra Wiguna	L
12	1306	I Made Aditya Putra	L
13	1307	I Made Dhipa Cahya Wiguna	L
14	1308	I Made Satya Darma Nandana	L
15	1309	I Nyoman Wiranata	L
16	1310	I Putu Dhanez Apatya Suarbawa	L
17	1311	I Wayan Bagus Adhitama	L
18	1312	Ida Ayu Divara Cinta	P
19	1313	Ida Bagus Made Brahmana Diputra	L
20	1314	Ida Bagus Oka Aditya Antariksa	L
21	1315	Kadek Bisma Darmawan	L
22	1316	Kadek Wika Sundari	P
23	1317	Komang Triandika Putra	L
24	1318	Made Bagus Pramana Sanjaya	L
25	1319	Ni Cista Calista Pranawa	P
26	1320	Ni Kadek Indira Gangga Swari	P
27	1321	Ni Ketut Agustini	P
28	1322	Ni Komang Niradya Ari Pradnyani	P
29	1323	Ni Luh Prami Priliantari	P
30	1324	Ni Made Jyotih Jnana Dewi	P
31	1325	Ni Nengah Dwi Vania Lestari Subawa	P
32	1326	Ni Putu Ayu Deva Putri Wargaya	P
33	1327	Ni Putu Reygina Yogipratiwi	P
34	1328	Ni Wayan Anindya Daiva Gestadi	P
35	1329	Pande Made Bintang Indriyani Putri	P
36	1330	Putu Arzetty Claudia Bella	P
37	1331	Putu Manda Cahaya Pratista	P
38	1332	Raisa Salsabila	P
39	1333	Ida Ayu Anindya Dewi Sucirta	P

Keterangan:

Laki-Laki = 18 / Perempuan = 21

Lampiran 07. Penilaian Hasil Belajar Siklus I

Lembar penilaian aspek pengetahuan dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan dalam bentuk essay sesuai dengan pembelajaran. Setiap soal mempunyai bobot nilai 3, 5, 5, dan 5 total skor maksimal ideal 18. Bobot penilaian 100.

$$N1 = \frac{\text{Jumlah Total Skor}}{\text{Skor Maksimal Ideal}} \times 100$$

Daftar pertanyaan:

1. Jelaskan ada berapa teknik *start* jongkok dalam lari jarak pendek? (3)
2. Jelaskan bagaimana cara melakukan teknik *start* dalam lari jarak pendek? (5)
3. Jelaskan bagaimana cara melakukan teknik berlari dalam lari jarak pendek? (5)
4. Jelaskan bagaimana cara melakukan teknik melewati garis *finish* dalam lari jarak pendek? (5)

No. Abs.	Pertanyaan ke-				Skor (SHT)	SMI	Nilai N1
	1	2	3	4			
1	2	3	2	3	10	18	55
2	2	2	1	3	8	18	44
3	3	2	2	2	9	18	50
4	3	1	5	2	11	18	61
5	1	3	2	1	7	18	38
6	3	5	5	4	17	18	94
7	2	3	3	3	11	18	61
8	2	3	5	5	15	18	83
9	2	5	5	2	14	18	77
10	3	5	4	5	17	18	94
11	1	2	3	1	7	18	38
12	3	5	3	4	16	18	38
13	1	4	4	4	14	18	77
14	2	3	1	1	7	18	38
15	1	3	5	5	14	18	77
16	3	5	5	4	18	18	100
17	2	5	5	3	15	18	83
18	3	5	3	5	16	18	38
19	2	3	1	1	7	18	38
20	2	5	5	4	16	18	88
21	1	4	4	5	14	18	77
22	1	3	5	2	11	18	61
23	3	1	5	5	14	18	77
24	3	5	3	5	16	18	88
25	3	1	5	2	11	18	61
26	2	3	3	3	11	18	61

No. Abs.	Pertanyaan ke-				Skor (SHT)	SMI	Nilai N1
	1	2	3	4			
27	2	3	5	5	15	18	83
28	1	3	2	2	7	18	38
29	3	2	2	3	10	18	55
30	1	3	5	5	14	18	77
31	2	3	3	2	10	18	55
32	2	5	5	2	14	18	77
33	3	2	2	2	9	18	50
34	3	3	1	1	8	18	44
35	3	5	3	2	13	18	72
36	2	4	3	3	12	18	66
37	2	3	5	5	15	18	83
38	3	5	5	4	17	18	94
39	3	2	3	2	10	18	55
JUMLAH							2546

Petunjuk: Lembar penilaian aspek sikap memberikan nilai pada tiap kolom 1,2, atau 3 sesuai dengan sikap yang ditunjukkan oleh peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Skor Maksimal Ideal 15, Bobot Penilaian Aspek Sikap 100.

$$(N2) = \frac{\text{Jumlah Total Skor}}{\text{Skor Maksimal Ideal}} \times 100$$

No. Abs.	Sikap Yang Diamati															Skor (SHT)	SMI	Nilai N2
	Percaya Diri			Kerjasama			Tanggung Jawab			Menghargai Teman			Keberanian					
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1		2				3		2		1			1			9	15	60
2	1				2		1			1				2		7	15	46
3		2				3	1			1			1			8	15	53
4		2			2				3	3					3	13	15	86
5	1			1			1			1			1			5	15	33
6			3			3		2				3			3	14	15	93
7	1				2			2		1				2		8	15	53
8		2		1			1			1				2		7	15	46
9			3			3			3		2		1			12	15	80
10			3			3			3			3			3	15	15	100
11	1			1			1			1			1			5	15	33
12			3			3	1				2			2		11	15	73

No. Abs.	Sikap Yang Diamati															Skor (SHT)	SMI	Nilai N2
	Percaya a Diri			Kerja sama			Tanggun g Jawab			Meng hargai Teman			Keberan ian					
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
13		2				3		2				3			3	13	15	86
14		2			2			2		1			1			8	15	53
15		2			2			2			2			2		10	15	66
16			3		2					3			3			14	15	93
17			3			3	1				2				3	12	15	80
18		2		1			1			1			1			6	15	40
19	1			1			1			1			1			5	15	33
20	1				2				3	2				3		11	15	73
21		2			2			3			3			3		13	15	86
22	1				2		1			1				2		7	15	46
23			3		2			2			2			3		12	15	80
24			3			3			3	2			2			13	15	86
25		2			2				3		3			3		13	15	86
26	1			1			1			1			2			6	15	40
27		2		1			1			1			2			7	15	46
28		2			2			2		1			1			8	15	53
29	1					3		2			3			3		12	15	80
30		2			2			2			2		2			10	15	66
31		2		1			1				2		2			8	15	53
32			3			3			3	2		1				12	15	80
33		2			2		1			1			1			7	15	46
34	1				2		1				2		1			7	15	46
35	1					3		3			2			3		12	15	80
36		2			2		1				2		1			8	15	53
37	1				2			3		3		3		2		11	15	73
38			3			3			3			3		3		15	15	100
39	1			1				2			2		1			7	15	46
JUMLAH																		2526

Petunjuk: Lembar penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui proses yaitu teknik dasar lari jarak pendek yang meliputi sikap awal *start*, sikap berlari, dan sikap melewati garis *finish*. Setiap aspek yang dinilai mempunyai bobot nilai 5, 5, dan 5. Skor Maksimal Ideal 15. Bobot penilaian aspek *psikomotor* adalah 100.

$$(N3) = \frac{\text{Jumlah Total Skor}}{\text{Skor Maksimal Ideal}} \times 100$$

No.	Aspek yang Dinilai			Skor SHT	SMI	Nilai N3
	Teknik Dasar Start Lari Jarak Pendek	Teknik Dasar Berlari Lari Jarak Pendek	Teknik Dasar Melewati Garis Finish Lari Jarak Pendek			
1	2	3	4	9	15	60
2	3	2	5	10	15	66
3	2	4	2	8	15	53
4	4	4	4	12	15	80
5	5	3	2	10	15	66
6	4	5	4	13	15	86
7	3	5	2	10	15	66
8	5	4	4	13	15	86
9	3	4	4	11	15	73
10	4	5	5	14	15	93
11	2	3	2	7	15	46
12	3	2	5	10	15	66
13	4	4	3	11	15	73
14	3	2	2	7	15	46
15	3	4	4	11	15	73
16	4	4	5	13	15	86
17	3	4	4	11	15	73
18	2	3	5	10	15	66
19	2	2	4	8	15	53
20	5	4	4	13	15	86
21	4	4	3	11	15	73
22	3	2	5	10	15	66
23	4	4	5	13	15	86
24	5	5	4	14	15	93
25	4	4	4	12	15	80
26	5	3	2	10	15	66
27	5	4	4	13	15	86
28	2	3	2	7	15	46
29	3	2	5	10	15	66
30	3	4	4	11	15	73
31	3	5	5	13	15	86
32	3	4	4	11	15	73
33	2	5	3	10	15	66

No.	Aspek yang Dinilai			Skor SHT	SMI	Nilai N3
	Teknik Dasar Start Lari Jarak Pendek	Teknik Dasar Berlari Lari Jarak Pendek	Teknik Dasar Melewati Garis Finish Lari Jarak Pendek			
34	4	3	4	11	15	73
35	3	5	5	13	15	86
36	3	4	4	11	15	73
37	4	4	4	12	15	80
38	4	4	5	13	15	86
39	3	2	4	9	15	60
JUMLAH						2815



Lampiran 08. Penilaian Hasil Belajar Siklus II

Lembar penilaian aspek pengetahuan dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan dalam bentuk essay sesuai dengan pembelajaran. Setiap soal mempunyai bobot nilai 3, 5, 5, dan 5. Skor Maksimal Ideal 18. Bobot penilaian 100.

$$N1 = \frac{\text{Jumlah Total Skor}}{\text{Skor Maksimal Ideal}} \times 100$$

Daftar pertanyaan:

1. Jelaskan ada berapa teknik *start* jongkok dalam lari jarak pendek? (3)
2. Jelaskan bagaimana cara melakukan teknik *start* dalam lari jarak pendek? (5)
3. Jelaskan bagaimana cara melakukan teknik berlari dalam lari jarak pendek? (5)
4. Jelaskan bagaimana cara melakukan teknik melewati garis *finish* dalam lari jarak pendek? (5)

No. Abs.	Pertanyaan ke-				Total Skor	SMI	Nilai N1
	1	2	3	4			
1	2	3	2	3	10	18	55
2	3	3	4	2	12	18	66
3	2	1	3	5	11	18	61
4	3	2	5	3	13	18	72
5	1	4	4	4	14	18	77
6	3	5	5	5	18	18	100
7	2	3	3	4	12	18	66
8	3	2	2	3	10	18	55
9	1	4	4	4	14	18	77
10	3	5	5	5	18	18	100
11	2	4	5	5	16	18	88
12	3	4	5	5	17	18	94
13	3	5	4	5	17	18	94
14	3	5	5	5	18	18	100
15	1	2	5	3	11	18	61
16	2	3	2	3	10	18	55
17	3	1	2	5	11	18	61
18	3	5	3	2	13	18	72
19	2	4	4	4	14	18	77
20	3	4	5	5	17	18	94
21	2	3	4	3	12	18	66
22	2	3	5	5	15	18	83
23	2	5	5	4	16	18	88
24	3	5	5	4	17	18	94
25	3	5	4	5	17	18	94

No. Abs.	Pertanyaan ke-				Total Skor	SMI	Nilai N1
	1	2	3	4			
26	2	3	5	3	13	18	72
27	1	4	4	5	14	18	77
28	3	2	5	5	15	18	83
29	2	5	4	5	16	18	88
30	2	1	3	5	11	18	61
31	2	3	3	4	12	18	66
32	3	2	5	3	13	18	72
33	1	5	4	4	14	18	77
34	2	3	5	5	15	18	83
35	3	4	5	5	17	18	94
36	3	5	5	4	17	18	94
37	1	2	3	5	11	18	61
38	2	3	3	5	13	18	72
39	3	2	3	4	12	18	66
JUMLAH							3.016

Petunjuk: Lembar penilaian aspek sikap memberikan centang pada tiap kolom 1,2, atau 3 sesuai dengan sikap yang ditunjukkan oleh peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Skor Maksimal Ideal 15, Bobot Penilaian Aspek Sikap 100.

$$(N2) = \frac{\text{Jumlah Total Skor}}{\text{Skor Maksimal Ideal}} \times 100$$

No. Abs.	Sikap Yang Diamati															Skor SHT	SMI	Nilai N2
	Percaya Diri			Kerjasama			Tanggung Jawab			Menghargai Teman			Keberanian					
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1	1				2				3			3			3	12	15	80
2		2			2				3			3			3	13	15	86
3		2			2			2			2		2			10	15	66
4	1				2				3		2				3	11	15	73
5			3			3			3		2		2			13	15	86
6			3			3			3		2		1			12	15	80
7		2				3		2				3	1			11	15	73
8		2			2				3			3			3	13	15	86
9	1				2				3		2				3	11	15	73
10		2				3		2				3	1			11	15	73
11	1				2				3			3			3	12	15	80

No. Abs.	Sikap Yang Diamati															Skor SHT	SMI	Nilai N2
	Percaya a Diri			Kerja sama			Tanggun g Jawab			Mengha rgai Teman			Keber anian					
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
12			3		2				3		2				3	13	15	86
13		2				3		2				3			3	13	15	86
14			3			3			3		2				3	13	15	86
15		2			2			2			2			2		10	15	66
16			3			3		2			2				3	13	15	86
17		2				3			3		2				3	13	15	86
18			3			3			3			3		2		14	15	93
19	1				2			2		2		2		1		8	15	53
20			3			3			3		2			2		12	15	86
21		2			2				3			3			3	13	15	86
22		2		1				1			2			3		9	15	60
23		2			2			2			2			2		10	15	66
24			3			3		2				3		2		13	15	86
25		2				3		2				3		3		13	15	86
26			3		2				3		2			3		13	15	86
27	1			1				2			2			2		8	15	53
28		2				3			3			3		3		14	15	93
29			3			3		2				3		2		13	15	86
30			3		2				3			3		3		14	15	93
31		2			2		1			1				2		8	15	53
32		2				3		2				3			3	13	15	86
33			3			3	1				2			3		12	15	80
34		2			2				3			3		3		13	15	86
35			3			3		2				3		3		14	15	93
36			3			3			3		2		2			13	15	86
37		2				3			3			3		3		14	15	93
38		2			2				3			3		3		13	15	86
39			3		2				3			3		3		14	15	93
JUMLAH																	3.135	

Petunjuk: Lembar penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui proses yaitu teknik dasar lari jarak pendek yang meliputi sikap awal *start*, sikap berlari, dan sikap melewati garis *finish*. Setiap aspek yang dinilai mempunyai bobot nilai 5, 5, dan 5. Skor Maksimal Ideal 15. Bobot penilaian aspek *psikomotor* adalah 100.

$$(N3) = \frac{\text{Jumlah Total Skor}}{\text{Skor Maksimal Ideal}} \times 100$$

No.	Aspek yang Dinilai			Skor SHT	SMI	Nilai N3
	Teknik Dasar Start Lari Jarak Pendek	Teknik Dasar Berlari Lari Jarak Pendek	Teknik Dasar Melewati Garis Finish Lari Jarak Pendek			
1	2	2	4	8	15	53
2	2	3	5	10	15	66
3	4	2	3	9	15	60
4	3	4	4	11	15	73
5	4	4	5	13	15	86
6	5	4	5	14	15	93
7	5	4	4	13	15	86
8	4	4	4	12	15	80
9	5	2	3	10	15	66
10	4	4	4	12	15	80
11	3	2	4	9	15	60
12	2	3	5	10	15	66
13	4	4	4	12	15	80
14	4	5	5	14	15	93
15	5	4	4	14	15	93
16	5	4	4	13	15	86
17	4	5	5	14	15	93
18	4	4	5	13	15	86
19	4	4	4	12	15	80
20	5	4	5	14	15	93
21	5	4	4	13	15	86
22	4	3	4	11	15	73
23	5	4	4	13	15	86
24	5	5	5	15	15	100
25	5	5	4	14	15	93
26	4	4	5	13	15	86
27	4	4	4	12	15	80
28	3	4	4	11	15	73
29	2	3	5	10	15	66
30	3	2	4	9	15	60
31	4	4	4	12	15	80
32	4	4	5	13	15	86
33	5	5	4	14	15	93

No.	Aspek yang Dinilai			Skor SHT	SMI	Nilai N3
	Teknik Dasar <i>Start Lari</i> Jarak Pendek	Teknik Dasar <i>Berlari Lari</i> Jarak Pendek	Teknik Dasar <i>Melewati Garis Finish</i> Lari Jarak Pendek			
34	2	4	3	9	15	60
35	4	5	5	14	15	93
36	4	3	4	11	15	73
37	5	4	4	13	15	86
38	4	5	5	14	15	93
39	5	4	5	14	15	93
JUMLAH						3.133



Lampiran 09. Rekap Data Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Siklus I

NO.	NAMA	NILAI N1	NILAI N2	NILAI N3	JUMLAH N1+N2+N3	JUMLAH N1+N2+N3:3	PREDIKAT	KETERANGAN
1	Anak Agung Istri Tania Maharani	55	60	60	175	58	CUKUP BAIK	TIDAK TUNTAS
2	Dewa Gede Bagus Sudiarta	44	46	66	156	52	CUKUP BAIK	TIDAK TUNTAS
3	Gede Adi Gunawan	50	53	53	156	52	CUKUP BAIK	TIDAK TUNTAS
4	I Dewa Ayu Agung Dewi Pratiwi	61	86	80	227	76	BAIK	TUNTAS
5	I Gede Arya Pratama Putra	38	33	66	137	46	KURANG BAIK	TIDAK TUNTAS
6	I Gusti Ayu Agung Bintang Putri Natayani	94	93	86	273	91	SANGAT BAIK	TUNTAS
7	I Gusti Ayu Agung Diah Pratiwi	61	53	66	180	60	CUKUP BAIK	TIDAK TUNTAS
8	I Gusti Ngurah Adi Saputra	83	46	86	215	72	BAIK	TUNTAS
9	I Gusti Yoga Andika Pratama Putra	77	80	73	230	77	BAIK	TUNTAS
10	I Kadek Mahesa Aditya Putra	94	100	93	287	96	SANGAT BAIK	TUNTAS
11	I Komang Esya Saputra Wiguna	38	33	46	117	39	KURANG BAIK	TIDAK TUNTAS
12	I Made Aditya Putra	38	73	66	177	59	CUKUP BAIK	TIDAK TUNTAS
13	I Made Dhipa Cahya Wiguna	77	86	73	236	79	BAIK	TUNTAS
14	I Made Satya Darma Nandana	38	53	46	137	46	KURANG BAIK	TIDAK TUNTAS
15	I Nyoman Wiranata	77	66	73	216	72	BAIK	TUNTAS
16	I Putu Dhanez Apatya Suarbawa	100	93	86	279	93	SANGAT BAIK	TUNTAS
17	I Wayan Bagus Adhitama	83	80	73	236	79	BAIK	TUNTAS
18	Ida Ayu Divara Cinta	38	40	66	144	48	KURANG BAIK	TIDAK TUNTAS
19	Ida Bagus Made Brahmana Diputra	38	33	53	124	41	KURANG BAIK	TIDAK TUNTAS
20	Ida Bagus Oka Aditya Antariksa	88	73	86	247	82	BAIK	TUNTAS
21	Kadek Bisma Darmawan	77	86	73	236	79	BAIK	TUNTAS
22	Kadek Wika Sundari	61	46	66	173	58	CUKUP BAIK	TIDAK TUNTAS
23	Komang Triandika Putra	77	80	86	243	81	BAIK	TUNTAS
24	Made Bagus Pramana Sanjaya	88	86	93	267	89	BAIK	TUNTAS
25	Ni Cista Calista Pranawa	61	86	80	227	76	BAIK	TUNTAS
26	Ni Kadek Indira Gangga Swari	61	40	66	167	56	CUKUP BAIK	TIDAK TUNTAS
27	Ni Ketut Agustini	83	46	86	215	72	BAIK	TUNTAS
28	Ni Komang Niradya Ari Pradnyani	38	53	46	137	46	KURANG BAIK	TIDAK TUNTAS
29	Ni Luh Prami Prilantari	55	80	66	201	67	CUKUP BAIK	TIDAK TUNTAS
30	Ni Made Jyoth Inana Dewi	77	66	73	216	72	BAIK	TUNTAS
31	Ni Nengah Dwi Vania Lestari Subawa	55	53	86	194	65	CUKUP BAIK	TIDAK TUNTAS
32	Ni Putu Ayu Deva Putri Wargaya	77	80	73	230	77	BAIK	TUNTAS
33	Ni Putu Reygina Yogipratiwi	50	46	66	162	54	CUKUP BAIK	TIDAK TUNTAS
34	Ni Wayan Anindya Daiva Gestadi	44	46	73	163	54	CUKUP BAIK	TIDAK TUNTAS
35	Pande Made Bintang Indriyani Putri	72	80	86	238	79	BAIK	TUNTAS
36	Putu Arzetty Claudia Bella	66	53	73	192	64	CUKUP BAIK	TIDAK TUNTAS
37	Putu Manda Cahaya Pratista	83	73	80	236	79	BAIK	TUNTAS
38	Raisa Salsabila	94	100	86	280	93	SANGAT BAIK	TUNTAS
39	Ida Ayu Anindya Dewi Sucirta	55	46	60	161	54	CUKUP BAIK	TIDAK TUNTAS
	JUMLAH	2546	2526	2815	7887	2629		

Lampiran 010. Rekap Data Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Siklus II

NO.	NAMA	NILAI N1	NILAI N2	NILAI N3	JUMLAH NILAI N1+N2+N3	JUMLAH NILAI N1+N2+N3	PREDIKAT	KETERANGAN
1	Anak Agung Istri Tanta Maharani	55	80	53	188	63	CUKUP BAIK	TIDAK TUNTAS
2	Dewa Gede Bagus Sudiarta	66	86	66	218	73	BAIK	TUNTAS
3	Gede Adi Gunawan	61	66	60	187	62	CUKUP BAIK	TIDAK TUNTAS
4	I Dewa Ayu Agung Dewi Pratiwi	72	73	73	218	73	BAIK	TUNTAS
5	I Gede Arya Pratama Putra	77	86	86	249	83	BAIK	TUNTAS
6	I Gusti Ayu Agung Bintang Putri Natayani	100	80	93	273	91	SANGAT BAIK	TUNTAS
7	I Gusti Ayu Agung Diah Pratiwi	66	73	86	225	75	BAIK	TUNTAS
8	I Gusti Ngurah Adi Saputra	55	86	80	221	74	BAIK	TUNTAS
9	I Gusti Yoga Andika Pratama Putra	77	73	66	216	72	BAIK	TUNTAS
10	I Kadek Mahesa Aditya Putra	100	73	80	253	84	BAIK	TUNTAS
11	I Komang Esya Saputra Wiguna	88	80	60	228	76	BAIK	TUNTAS
12	I Made Aditya Putra	94	86	66	246	82	BAIK	TUNTAS
13	I Made Dhipa Cahya Wiguna	94	86	80	260	87	BAIK	TUNTAS
14	I Made Satya Darma Nandana	100	86	93	279	93	SANGAT BAIK	TUNTAS
15	I Nyoman Wiranata	61	66	93	220	73	BAIK	TUNTAS
16	I Putu Dhanez Apatya Suarbawa	55	86	86	227	76	BAIK	TUNTAS
17	I Wayan Bagus Adhitama	61	86	93	240	80	BAIK	TUNTAS
18	Ida Ayu Divara Cinta	72	93	86	251	84	BAIK	TUNTAS
19	Ida Bagus Made Brahmana Diputra	77	53	80	210	70	BAIK	TUNTAS
20	Ida Bagus Oka Aditya Antariksa	94	86	93	273	91	SANGAT BAIK	TUNTAS
21	Kadek Bisma Darmawan	66	86	86	238	79	BAIK	TUNTAS
22	Kadek Wika Sundari	83	60	73	216	72	BAIK	TUNTAS
23	Komang Triandika Putra	88	66	86	240	80	BAIK	TUNTAS
24	Made Bagus Pramana Sanjaya	94	86	100	280	93	SANGAT BAIK	TUNTAS
25	Ni Cista Calista Pranawa	94	86	93	273	91	SANGAT BAIK	TUNTAS
26	Ni Kadek Indira Ganga Swari	72	86	86	244	81	BAIK	TUNTAS
27	Ni Ketut Agustini	77	53	80	210	70	BAIK	TUNTAS
28	Ni Komang Niradya Ari Pradnyani	83	93	73	249	83	BAIK	TUNTAS
29	Ni Luh Prami Priliantari	88	86	66	240	80	BAIK	TUNTAS
30	Ni Made Jyoth Jnana Dewi	61	93	60	214	71	BAIK	TUNTAS
31	Ni Nengah Dwi Vania Lestari Subawa	66	53	80	199	66	CUKUP BAIK	TIDAK TUNTAS
32	Ni Putu Ayu Deva Putri Wargaya	72	86	86	244	81	BAIK	TUNTAS
33	Ni Putu Reygina Yogipratiwi	77	80	93	250	83	BAIK	TUNTAS
34	Ni Wayan Anindya Daiva Gestadi	83	86	60	229	76	BAIK	TUNTAS
35	Pande Made Bintang Indriyani Putri	94	93	93	280	93	SANGAT BAIK	TUNTAS
36	Putu Arzetty Claudia Bella	94	86	73	253	84	BAIK	TUNTAS
37	Putu Manda Cahaya Pratista	61	93	86	240	80	BAIK	TUNTAS
38	Raisa Salsabila	72	86	93	251	84	BAIK	TUNTAS
39	Ida Ayu Anindya Dewi Sucirta	66	93	93	252	84	BAIK	TUNTAS
	JUMLAH	3016	3135	3133	9284	3095		

Lampiran 011. Dokumentasi Penelitian

