



Lampiran 1 Permohonan Uji Validitas Instrumen Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
**PROGRAM PASCASARJANA**  
**PRODI PENDIDIKAN OLAHRAGA (S2)**

Alamat: Jalan Udayana Singaraja-Bali Kode Pos 81116  
Telepon: 081999446444 Laman [www.pasca.undiksha.ac.id](http://www.pasca.undiksha.ac.id)

Nomor :224 /UN48.14/PP/2024 Singaraja, 17 Januari 2024 Lamp :  
Prihal : **Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian**

**KepadaYth:**

- 1 Dr. Suratmin, S.Pd.,M.Or **Instrumen Hasil Belajar**
- 2 Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd.,M.Or

**Dengan hormat**, melalui surat ini kami sampaikan permohonan dan kesediaan Bapak/Ibu sebagai Tim Uji Validasi Instrumen tentang: **Instrumen Hasil Belajar Lari Jarak Pendek**.

Atas nama

Nama : Anak Agung Ngurah Tember Angganatha

NIM : 2229121007

Prodi : Pendidikan Olahraga S2 Program Pascasarjana Undiksha

dalam rangka penyelesaian Tesis yang bersangkutan. Berkenaan dengan prihal tersebut di atas, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk berkenan sebagai validasi instrument mahasiswa tersebut diatas. Atas perhatian dan kerja samanya, kami ucapkan terimakasih.

Korprodi

Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd.,M.Or  
NIP 198003112008121002

Sekprodi

Dr. Kadek Yogi Partha Lesmana, S.Pd.,M.Pd  
NIP. 198410252008121002

Mengetahui

Direktur Program Pascasarjana Undiksha

Prof. Dr. Nyoman Jampel, M.Pd  
NIP. 195910101986031003

Lampiran 2 Instrumen Hasil Belajar yang Akan Uji Ahli

A. Soal-soal:

1. Praktik teknik lari jarak pendek mulai dari :
  - a) Gerakan awal (*start*)
  - b) Gerakan inti (gerakan lari)
  - c) Gerakan akhir (*finish*)

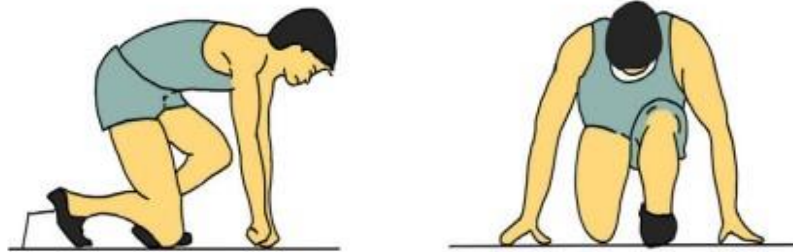
B. Penskoran

Keterangan :


- Sangat Relevan = 4  
 = 3  
 Kurang relevan = 2  
 = 1

**Deskripsi penilaian teknik gerakan awal (*start*).**

No	DESKRIPSI	Kurang Relevan		Sangat Relevan	
		1	2	3	4
1. Gerakan Awal ( <i>start</i> )					
a.	Posisi “BERSEDIA”				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kedua kaki menyentuh tanah/gravel/tartan dengan posisi satu kaki ada di depan dan satu kaki ada di belakang</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lutut posisi kaki di belakang menyentuh tanah/gravel/tartan, berada disamping kaki di depan dengan jarak satu kepal tangan.</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kedua jari-jari tangan diletakkan di tanah/gravel/tartan, terpisah selebar bahu lebih sedikit dan bentuk jari-jari tangan menyirip ke samping/dilengkungkan.</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kepala dalam keadaan datar/rilex dengan punggung, pandangan menatap lurus ke bawah <math>\pm</math> 1 meter.</li> </ul>				



Posisi “BERSEDIA”

b.	Posisi “SIAP”				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kedua lutut ditekan ke belakang</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lutut posisi kaki di depan membentuk sudut siku siku</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lutut posisi kaki di belakang membentuk sudut antara 120 – 140 derajat.</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pinggang sedikit diangkat tinggi dari pada bahu, tubuh sedikit condong/berat badan ke depan, kedua tangan menahan berat badan.</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua posisi jari-jari tangan</li> </ul>				
 <p>Posisi “SIAP”</p>					
c.	Gerakan/ Phase dorongan ( <i>drive</i> ). Saat aba-aba “YA” atau bunyi peluit				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada start-blok</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaki belakang mendorong kuat/ singkat</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat dan badan condong ke depan</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan</li> </ul>				



Gerakan/Phase Dorongan (drive)

d.	Phase Lari Percepatan/Akselerasi				
	• Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama				
	• Condong badan ke depan dipertahankan				
	• Kedua tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah/gravel/tartan saat pemulihan (recovery)				
	• Panjang langkah dan frekuensi gerak langkah meningkat dengan setiap langkah				
	• Badan ditegakkan setelah jarak 20 – 30 meter				



Phase Lari Percepatan/Akselerasi

**Deskripsi penilaian teknik gerakan inti (gerakan lari).**

No	DESKRIPSI	Kurang Relevan		Sangat Relevan	
		1	2	3	4
2. Gerakan Inti (gerakan lari)					
a.	Phase Topang Depan dan Dorong ( <i>drive</i> ) Kecepatan maksimal				
	• Mendarat pada telapak kaki				
	• Lutut tungkai yang topang bengkok harus				



	minimal pada saat <i>amortisasi</i> ; kaki ayun adalah dipecepat			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pinggang, sendi lutut dan mata-kaki dari kaki-topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak</li> <li>• Paha ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal</li> </ul>			
Phase Topang Depan dan Dorong ( <i>drive</i> ) Kecepatan maksimal				
b.	Phase Layang			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lutut tungkai ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah)</li> <li>• Lutut tungkai topang bengkok dalam pada phase pemulihan (untuk mencapai suatu bandul pendek)</li> <li>• Ayunan lengan aktif namun rileks</li> <li>• Berikutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah)</li> </ul>			
Phase Layang				
c.	Gerakan langkah kaki			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat</li> </ul>			

	mungkin. Pendaratan kaki (tumpuan) selalu pada ujung telapak kaki, lutut sedikit dibengkokkan				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayunan lengan dilakukan dari belakang ke depan secara berganti-ganti dengan siku sedikit dibengkokkan</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi badan condong ke depan secara wajar, serta otot sekitar leher dan rahang tetap rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris. Pada saat lari mulut tertutup rapat, pandangan ke depan lintasan</li> </ul>				

**Deskripsi penilaian teknik gerakan akhir (finish).**

No	DESKRIPSI	Kurang Relevan		Sangat Relevan	
		1	2	3	4
3.	Gerakan Akhir ( <i>finish</i> )				
a.	Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis finish.				
b.	Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah, saat masih dalam posisi lari				
c.	Lari tanpa merubah gerakan lari, semakin melambat				



Gerakan Akhir (*finish*)

### SURAT KETERANGAN

Berdasarkan surat permohonan dengan nomor; 224/UN48.14/PP/2024, Prodi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha, perihal Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian tentang: “Instrumen Hasil Belajar Keterampilan Lari Jarak Pendek” atas nama :

Nama : Anak Agung Ngurah Tember Angganatha

NIM : 2229121007

Program Studi : Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha

Maka dengan ini saya sampaikan, bahwa Uji Instrumen yang dimaksudkan diatas, sudah divalidasi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat keterangan ini saya sampaikan supaya dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya, untuk penyelesaian Pra- Proposal dan Tesis mahasiswa yang bersangkutan.

Singaraja, 25 Januari 2024  
Penguji Validasi Instrumen



Dr. I Ketut Iwan Swadesi, M.Or  
NIP. 197305112001121001



## SURAT KETERANGAN

Berdasarkan surat permohonan dengan nomor; 224/UN48.14/PP/2024 Prodi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha, perihal permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian tentang: “Instrumen Hasil Belajar Keterampilan Lari Jarak Pendek” atas nama

Nama : Anak Agung Ngurah Tember Angganatha


NIM : 2229121007

Program Studi : Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha

Maka dengan ini saya sampaikan, bahwa Uji Instrumen yang dimaksudkan diatas, sudah divalidasi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat keterangan ini saya sampaikan supaya dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya, untuk penyelesaian Pra- Proposal dan Tesis mahasiswa yang bersangkutan.

Singaraja, 25 Januari 2024  
Penguji Validasi Instrumen

  
Dr. Suratmin, S.Pd. M.Or  
NIP. 197105202001121002

Lampiran 4 Penilaian Instrumen Hasil Belajar dari Uji Ahli I

A. Soal-soal:

1. Praktik teknik lari jarak pendek mulai dari :
  - a) Gerakan awal (*start*)
  - b) Gerakan inti (gerakan lari)
  - c) Gerakan akhir (*finish*)

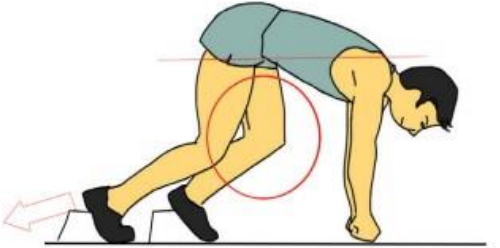
B. Penskoran

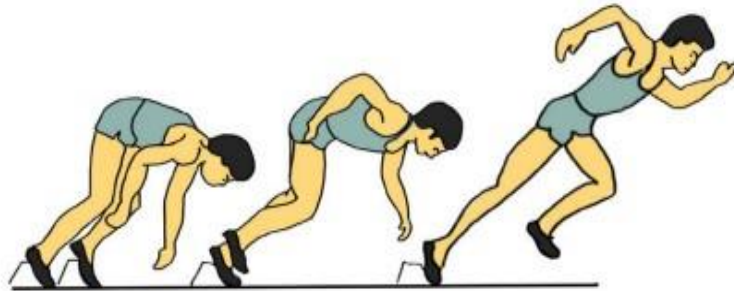
Keterangan :

- Sangat Relevan = 4  
 = 3  
 Kurang relevan = 2  
 = 1

**Deskripsi penilaian teknik gerakan awal (*start*).**

No	DESKRIPSI	Kurang Relevan		Sangat Relevan	
		1	2	3	4
4. Gerakan Awal ( <i>start</i> )					
a.	Posisi “BERSEDIA”				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kedua kaki menyentuh tanah/gravel/tartan dengan posisi satu kaki ada di depan dan satu kaki ada di belakang</li> </ul>				√
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lutut posisi kaki di belakang menyentuh tanah/gravel/tartan, berada disamping kaki di depan dengan jarak satu kepal tangan.</li> </ul>				√
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kedua jari-jari tangan diletakkan di tanah/gravel/tartan, terpisah selebar bahu lebih sedikit dan bentuk jari-jari tangan menyirip ke samping/dilengkungkan.</li> </ul>				√
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kepala dalam keadaan datar/rilex dengan punggung, pandangan menatap lurus ke bawah <math>\pm</math> 1 meter.</li> </ul>				√
					

Posisi “BERSEDIA”					
b.	Posisi “SIAP”				
	• Kedua lutut ditekan ke belakang				√
	• Lutut posisi kaki di depan membentuk sudut siku siku				√
	• Lutut posisi kaki di belakang membentuk sudut antara 120 – 140 derajat.				√
	• Pinggang sedikit diangkat tinggi dari pada bahu, tubuh sedikit condong/berat badan ke depan, kedua tangan menahan berat badan.				√
	• Bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua posisi jari-jari tangan				√
 <p>Posisi “SIAP”</p>					
c.	Gerakan/ Phase dorongan ( <i>drive</i> ). Saat aba-aba “YA” atau bunyi peluit				
	• Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada start-blok				√
	• Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian				√
	• Kaki belakang mendorong kuat/ singkat				√
	• Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat dan badan condong ke depan				√
	• Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan				√



Gerakan/Phase Dorongan (drive)

d.	Phase Lari Percepatan/Akselerasi			√	
	• Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama				√
	• Condong badan ke depan dipertahankan				√
	• Kedua tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah/gravel/tartan saat pemulihan (recovery)				√
	• Panjang langkah dan frekuensi gerak langkah meningkat dengan setiap langkah				√
	• Badan ditegakkan setelah jarak 20 – 30 meter				√

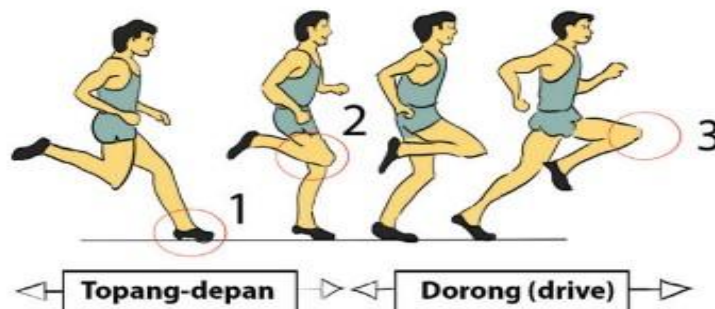


Phase Lari Percepatan/Akselerasi

**Deskripsi penilaian teknik gerakan inti (gerakan lari).**

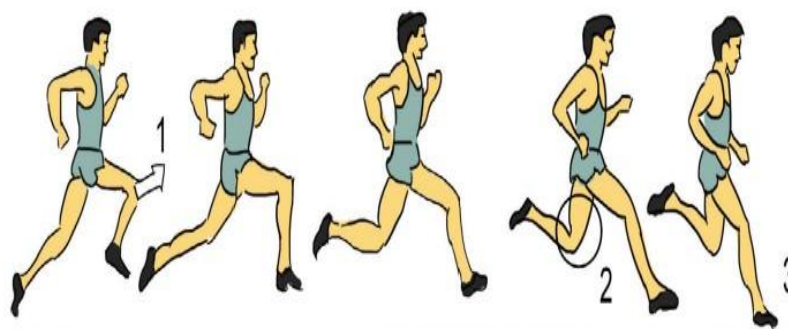
No	DESKRIPSI	Kurang Relevan		Sangat Relevan	
		1	2	3	4
5. Gerakan Inti (gerakan lari)					
a.	Phase Topang Depan dan Dorong ( <i>drive</i> ) Kecepatan maksimal				
	• Mendarat pada telapak kaki				√
	• Lutut tungkai yang topang bengkok harus minimal pada saat <i>amortisasi</i> ; kaki ayun				√

	adalah dipecepat				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pinggang, sendi lutut dan mata-kaki dari kaki-topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak</li> </ul>				√
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paha ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal</li> </ul>				√



Phase Topang Depan dan Dorong (*drive*) Kecepatan maksimal

b.	Phase Layang				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lutut tungkai ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah)</li> </ul>				√
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lutut tungkai topang bengkok dalam pada phase pemulihan (untuk mencapai suatu bandul pendek)</li> </ul>			√	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayunan lengan aktif namun rileks</li> </ul>				√
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berikutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah)</li> </ul>				√



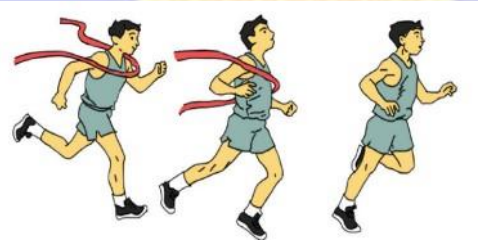
Phase Layang

c.	Gerakan langkah kaki				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat</li> </ul>				√



	mungkin. Pendaratan kaki (tumpuan) selalu pada ujung telapak kaki, lutut sedikit dibengkokkan				
	• Ayunan lengan dilakukan dari belakang ke depan secara berganti-ganti dengan siku sedikit dibengkokkan				√
	• Posisi badan condong ke depan secara wajar, serta otot sekitar leher dan rahang tetap rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris. Pada saat lari mulut tertutup rapat, pandangan ke depan lintasan				√

**Deskripsi penilaian teknik gerakan akhir (finish).**

No	DESKRIPSI	Kurang Relevan		Sangat Relevan	
		1	2	3	4
6. Gerakan Akhir ( <i>finish</i> )					
a.	Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis finish.				√
b.	Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah, saat masih dalam posisi lari				√
c.	Lari tanpa merubah gerakan lari, semakin melambat				√
 <p>Gerakan Akhir (<i>finish</i>)</p>					

Singaraja, 25 Januari 2024  
Penguji Validasi Instrumen



Dr. I Ketut Iwan Swadesi, M.Or  
NIP. 197305112001121001

Penilaian Instrumen Hasil Belajar dari Uji Ahli II

A. Soal-soal:

1. Praktik teknik lari jarak pendek mulai dari :

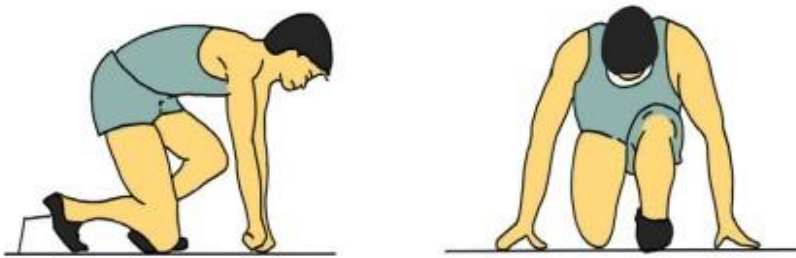
- d) Gerakan awal (*start*)
- e) Gerakan inti (gerakan lari)
- f) Gerakan akhir (*finish*)

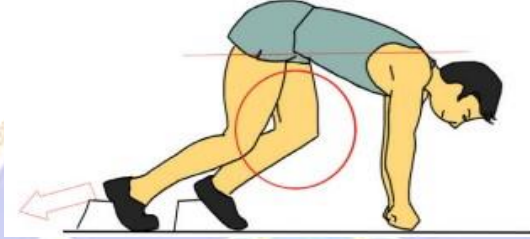
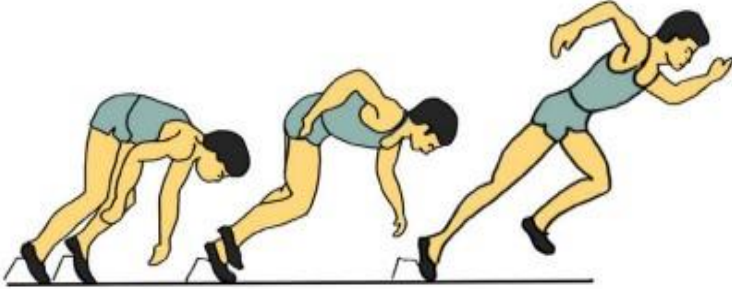
B. Penskoran

Keterangan :

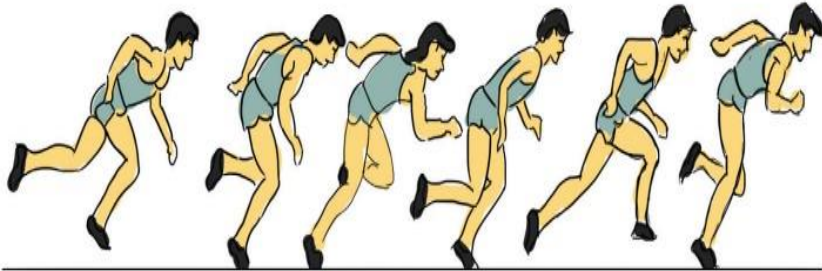
- Sangat Relevan = 4
- = 3
- Kurang relevan = 2
- = 1

**Deskripsi penilaian teknik gerakan awal (start).**

No	DESKRIPSI	Kurang Relevan		Sangat Relevan	
		1	2	3	4
1. Gerakan Awal ( <i>start</i> )					
a.	Posisi “BERSEDIA”				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kedua kaki menyentuh tanah/gravel/tartan dengan posisi satu kaki ada di depan dan satu kaki ada di belakang</li> </ul>				√
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lutut posisi kaki di belakang menyentuh tanah/gravel/tartan, berada disamping kaki di depan dengan jarak satu kepal tangan.</li> </ul>				√
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kedua jari-jari tangan diletakkan di tanah/gravel/tartan, terpisah selebar bahu lebih sedikit dan bentuk jari-jari tangan menyirip ke samping/dilengkungkan.</li> </ul>				√
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kepala dalam keadaan datar/rilex dengan punggung, pandangan menatap lurus ke bawah ± 1 meter.</li> </ul>				√
 <p>Posisi “BERSEDIA”</p>					

b.	Posisi “SIAP”				
	• Kedua lutut ditekan ke belakang			√	
	• Lutut posisi kaki di depan membentuk sudut siku siku				√
	• Lutut posisi kaki di belakang membentuk sudut antara 120 – 140 derajat.				√
	• Pinggang sedikit diangkat tinggi dari pada bahu, tubuh sedikit condong/berat badan ke depan, kedua tangan menahan berat badan.				√
	• Bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua posisi jari-jari tangan				√
 <p>Posisi “SIAP”</p>					
c.	Gerakan/ Phase dorongan ( <i>drive</i> ). Saat aba-aba “YA” atau bunyi peluit				
	• Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada start-blok				√
	• Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian				√
	• Kaki belakang mendorong kuat/ singkat				√
	• Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat dan badan condong ke depan				√
	• Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan				√
 <p>Gerakan/Phase Dorongan (<i>drive</i>)</p>					

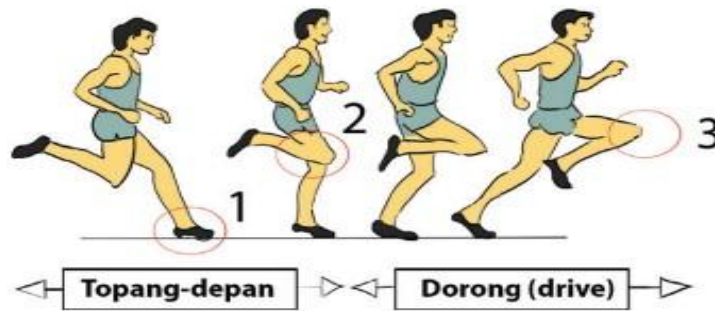
d.	Phase Lari Percepatan/Akselerasi			√	
	• Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama				√
	• Condong badan ke depan dipertahankan			√	
	• Kedua tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah/gravel/tartan saat pemulihan (recovery)				√
	• Panjang langkah dan frekuensi gerak langkah meningkat dengan setiap langkah				√
	• Badan ditegakkan setelah jarak 20 – 30 meter				√



Phase Lari Percepatan/Akselerasi

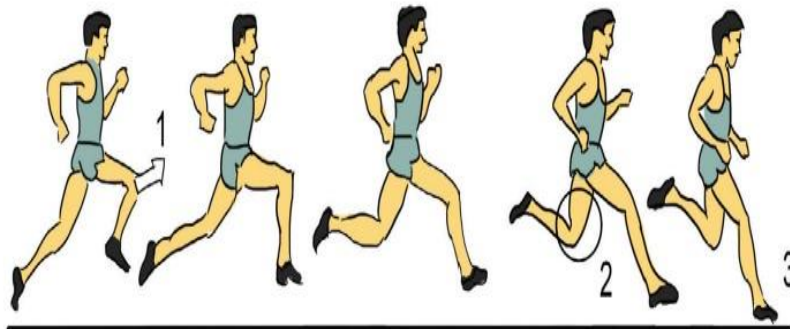
**Deskripsi penilaian teknik gerakan inti (gerakan lari).**

No	DESKRIPSI	Kurang Relevan		Sangat Relevan	
		1	2	3	4
<b>2. Gerakan Inti (gerakan lari)</b>					
a.	Phase Topang Depan dan Dorong ( <i>drive</i> ) Kecepatan maksimal				
	• Mendarat pada telapak kaki				√
	• Lutut tungkai yang topang bengkok harus minimal pada saat <i>amortisasi</i> ; kaki ayun adalah dipecepat				√
	• Pinggang, sendi lutut dan mata-kaki dari kaki-topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak				√
	• Paha ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal			√	



Phase Topang Depan dan Dorong (*drive*) Kecepatan maksimal

b.	Phase Layang				√
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lutut tungkai ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah)</li> </ul>				√
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lutut tungkai topang bengkak dalam pada phase pemulihan (untuk mencapai suatu bandul pendek)</li> </ul>			√	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayunan lengan aktif namun rileks</li> </ul>				√
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berikutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah)</li> </ul>				√



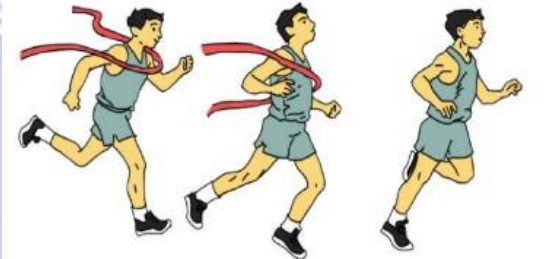
Phase Layang

c.	Gerakan langkah kaki				√
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin. Pendaratan kaki (tumpuan) selalu pada ujung telapak kaki, lutut sedikit dibengkokkan</li> </ul>				√
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayunan lengan dilakukan dari belakang ke depan secara berganti-ganti dengan siku sedikit dibengkokkan</li> </ul>			√	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi badan condong ke depan secara wajar, serta otot sekitar leher dan rahang tetap rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris. Pada saat lari mulut tertutup rapat, pandangan ke depan lintasan</li> </ul>				√
--	--	--	--	--	---

**Deskripsi penilaian teknik gerakan akhir (finish).**

No	DESKRIPSI	Kurang Relevan		Sangat Relevan	
		1	2	3	4
3. Gerakan Akhir ( <i>finish</i> )					
a.	Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis finish.				√
b.	Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah, saat masih dalam posisi lari				√
c.	Lari tanpa merubah gerakan lari, semakin melambat				√
 <p>Gerakan Akhir (<i>finish</i>)</p>					

Singaraja, 25 Januari 2024  
Penguji Validasi Instrumen



Dr. Suratmin, S.Pd. M.Or  
NIP. 197105202001121002

Lampiran 5 Analisis Validitas Isi Instrumen Hasil Belajar dari Dua Pakar/Expert

$$V_i = \frac{D}{A + B + C + D}$$

Ket :

- Vi = Validasi Konstruk
- A = Kedua Rater Tidak Setuju
- B = Rater 1 Setuju, Rater 2 Tidak Setuju
- C = Rater 1 Tidak Setuju, Rater 2 Setuju
- D = Kedua Rater Setuju

Kriteria Validitas Isi :

- 0,8 – 1 = Validasi Sangat Tinggi
- 0,6 – 0,79 = Validitas Tinggi
- 0,40 – 0,59 = Validitas Sedang
- 0,20 – 0,39 = Validitas Rendah
- 0,00 – 0,19 = Validitas Sangat Rendah

RATER 1	RATER 2
4	4
4	4
4	4
4	4
4	3
4	4
4	4
4	4
4	4
4	4
4	4
4	4
4	4
4	4
4	4
3	3
4	4
4	3
4	4
4	4
4	4
4	4
4	4
4	4
4	3
4	4
3	3
4	4
4	4
4	4



4	4	D
4	3	D
4	4	D
3	3	D
4	4	D
4	4	D
4	4	D
4	3	D
4	4	D
4	4	D
4	4	D
4	4	D
4	4	D

Berdasarkan hasil tabulasi silang 2x2 selanjutnya dimasukkan ke rumus Gregory

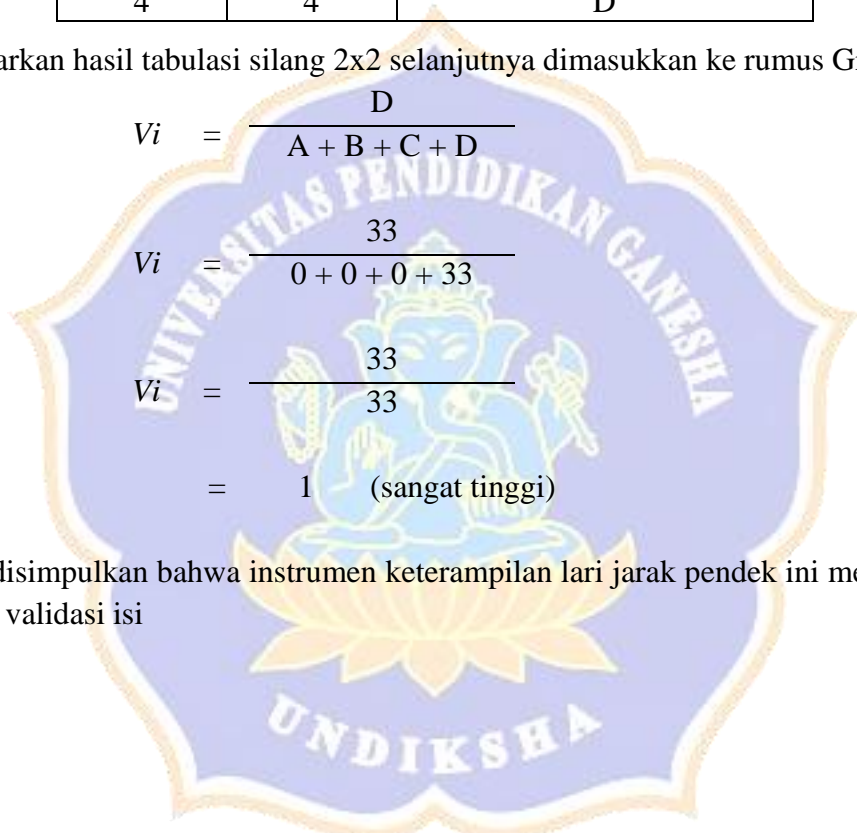
$$V_i = \frac{D}{A + B + C + D}$$

$$V_i = \frac{33}{0 + 0 + 0 + 33}$$

$$V_i = \frac{33}{33}$$

$$= 1 \quad (\text{sangat tinggi})$$

Dapat disimpulkan bahwa instrumen keterampilan lari jarak pendek ini memenuhi kriteria validasi isi



Lampiran 6 Surat Permohonan Ijin Uji Coba Instrumen Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
**PROGRAM PASCASARJANA**  
**PRODI PENDIDIKAN OLAHRAGA (S2)**

Alamat: Jalan Udayana Singaraja-Bali Kode Pos 81116  
Telepon: 081999446444 Laman [www.pasca.undiksha.ac.id](http://www.pasca.undiksha.ac.id)

Singaraja, 1 Februari 2024

Nomor : 534/UN48.14/KM/2024

Hal : Mohon Ijin Uji Instrumen Hasil Belajar

Yth. : Kepala SMA Negeri 2 Singaraja

Di -

Tempat

Dengan hormat, dalam rangka uji instrument hasil belajar untuk Penelitian Tesis mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, kami mohon kesedian Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami sebagai berikut :

Nama : Anak Agung Nguranh Tember Angganatha

NIM : 2229121007

Semester : 4

Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)

Judul Tesis : **Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar**

**Keterampilan Lari Jarak Pendek ditinjau Dari Kemampuan Motorik**

untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian. Atas perhatian, berkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Menyetujui,

Koordinator Prodi

Sekretaris Prodi

  
Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P  
NIP. 198003112008121002

  
Dr. Kadek Yogi Partu Lesmana, M.Pd., AIFO-P  
NIP. 198410252008121002

Mengetahui,

Direktur,  
Wadiv I,



Prof. Dr. Ida Bagus Putu Arnyana, M.Si  
NIP. 195812311986011005



Lampiran 7 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Uji Coba Instrumen



பெரிந்திக்குரபுபிக்குரி  
PEMERINTAH PROVINSI BALI  
பெரிந்திக்குரபுபிக்குரி  
SMA NEGERI 1 SINGARAJA



பெரிந்திக்குரபுபிக்குரி  
Alamat: Jalan Pramuka No. 4 Singaraja, Telp. (0362) 22144, Fax (0362) 32193  
Laman : www.smansasingaraja.sch.id, Pos-el : info@smansasingaraja.sch.id

**SURAT KETERANGAN**

**Nomor : B.10.400.7.22.1/2366/SMAN 1 SGR/DIKPORA**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Made Sri Astiti, S.Pd., M.Pd.  
NIP : 19680824 199702 2 003  
Pangkat/Gol. : Pembina Utama Muda/IVc  
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa berikut :

Nama : Anak Agung Ngurah Tember Angganatha  
NIM : 2229121007  
Program Studi : S2 Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Pascasarjana  
Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Ganesha  
Judul Penelitian : “Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Lari Jarak Pendek Ditinjau Dari Kemampuan Motorik“

Memang benar telah melakukan pengumpulan data penelitian untuk tesis di SMA Negeri 1 Singaraja pada tanggal 3 Mei 2024 di kelas XI-A, XI-B, XI-E, dan XI-F.

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

Singaraja, 12 Juni 2024

Kepala Sekolah,



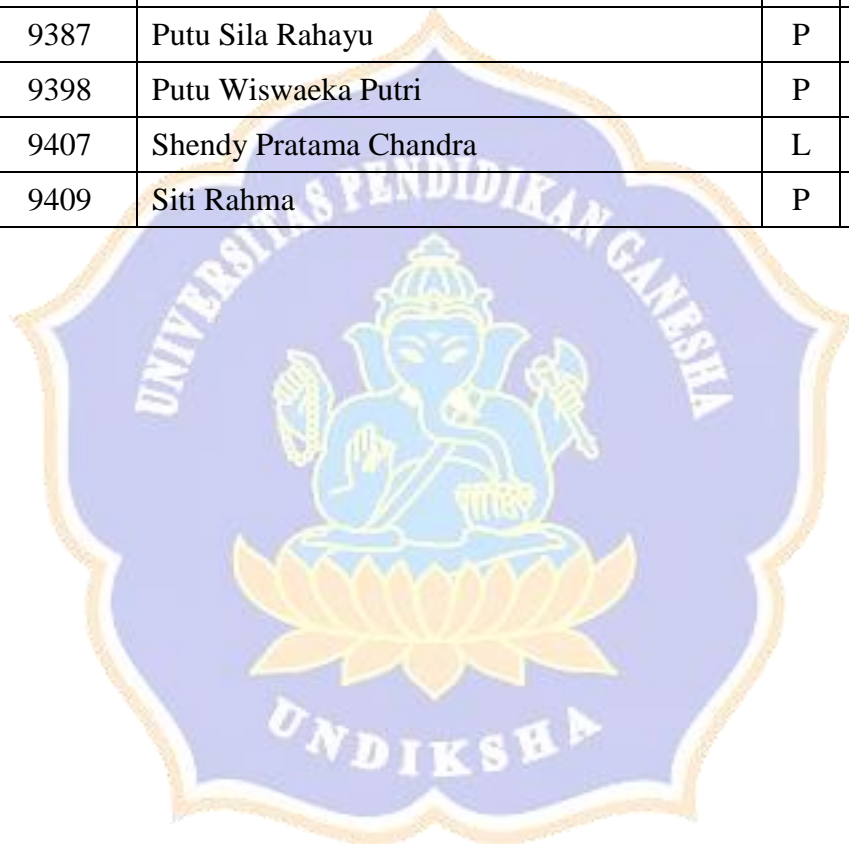
  
Made Sri Astiti, S.Pd., M.Pd.

## Lampiran 8 Daftar Nama Peserta Didik Kelas XI C SMA N 2 Singaraja

Tahun Pelajaran 2023/2024

NO	NIS	NAMA PESERTA DIDIK	L/P	KODE
1	8954	Ariel Sutha Mandiri	L	C1
2	8958	Ayu Gana Sidayanti	P	C2
3	8965	Christinatha Taihuttu	P	C3
4	9053	Ida Ayu Manda Jossika	P	C4
5	9058	I B Satya Wibawa Manuaba	L	C5
6	9071	Kadek Cahya Padma Suwari	P	C6
7	9078	Kadek Dewik Oktaviani	P	C7
8	9086	Kadek Dwinov Sukresna	L	C8
9	9112	Kadek Revanska Putri Wijaya	P	C9
10	9137	Kd. Dwi Anindita Putri Anugrah	P	C10
11	9144	Ketut Dini Sayu Junita Dewi	P	C11
12	9160	Komang Ananda Tri Adipta	L	C12
13	9161	Komang Ananta Putra Pradika	L	C13
14	9176	Komang Elsa Triana Dewi	P	C14
15	9198	Komang Sezio Nugraha Tri B	L	C15
16	9202	Komang Striratna Putri Mahika	P	C16
17	9212	Luh Mita Cahyani	P	C17
18	9229	Made Aldi	L	C18
19	9241	Made Jessica Sukarini	P	C19
20	9244	Made Kartika Devi Noviyanti	P	C20
21	9280	Ni Kadek Yulia Handayani	P	C21
22	9284	Ni Ketut Verlia Mariana Putri	P	C22
23	9299	Ni Luh Putu Elviana Putri	P	C23
24	9305	Ni Made Listia Wardani	P	C24
25	9311	Ni Putu Candha Nidia Primaliya	P	C25
26	9313	Ni Putu Indah Diva Maheswari B	P	C26
27	9323	Olga Agung Prayoga	L	C27

28	9329	Putu Albi Dharmawan	L	C28
29	9334	Putu Aninda Sekar Putri	P	C29
30	9344	Putu Budiartini	P	C30
31	9345	Putu Cintya Purnami	P	C31
32	9353	Putu Dika Nanda Wiratama	L	C32
33	9359	Putu Karuna Pala Yani	P	C33
34	9368	Putu Nadiyah Puspa Maharani	P	C34
35	9385	Putu Saskya Maha Putri	P	C35
36	9387	Putu Sila Rahayu	P	C36
37	9398	Putu Wiswaeka Putri	P	C37
38	9407	Shendy Pratama Chandra	L	C38
39	9409	Siti Rahma	P	C39



Lampiran 9 Instrumen Hasil Belajar Keterampilan Lari Jarak Pendek (Aspek Psikomotor)

A. Soal-soal:

1. Praktekkanlah teknik lari jarak pendek mulai dari :
  - a) Gerakan awal (*start*)
  - b) Gerakan inti (gerakan lari)
  - c) Gerakan akhir (*finish*)

B. Penskoran

Keterangan :

- Sangat Baik = 5  
 Baik = 4  
 Cukup Baik = 3  
 Kurang Baik = 2  
 Sangat Kurang Baik = 1

Deskripsi penilaian teknik gerakan awal (*start*).

No	Aspek yang dinilai	Skor				
		1	2	3	4	5
1. Gerakan Awal ( <i>start</i> )						
a.	Posisi “BERSEDIA”					
	• Kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah					
	• Lutut kaki belakang terletak di tanah					
	• Kedua tangan diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan menyirip ke samping/dilengkungkan.					
	• Kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedang mata menatap lurus ke bawah.					
	Jumlah SKOR Gerakan Awal ( <i>start</i> )					
b.	Posisi “SIAAAP”					
	• Lutut-lutut ditekan ke belakang					
	• Lutut kaki-depan ada dalam posisi membentuk sudut sikusiku					
	• Lutut kaki-belakang membentuk sudut antara 120 – 140 derajat.					
	• Pinggang sedikit diangkat tinggi dari pada bahu,					

	tubuh sedikit condong ke depan.					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan</li> </ul>					
	Jumlah SKOR Posisi “ SIAAAP “					
c.	Gerakan/ Phase dorongan ( <i>drive</i> ). Saat aba-aba “YAA” atau bunyi peluit					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada start-blok</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kaki belakang mendorong kuat/ singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak kuat/keras namun lebih lama</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan</li> </ul>					
	Jumlah SKOR Gerakan/ Phase dorongan ( <i>drive</i> )					
d.	Phase Lari Percepatan/Akselerasi					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condong badan ke depan dipertahankan</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tungkai-tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat pemulihan (<i>recovery</i>)</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Panjang langkah dan frekuensi gerak langkah meningkat dengan setiap langkah</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Badan ditegakkan setelah jarak 20 – 30 meter</li> </ul>					
	Jumlah SKOR Phase Lari Percepatan/Akselerasi					
	Jumlah Skor Gerakan Awal ( <i>start</i> )					

Deskripsi penilaian teknik gerakan inti (gerakan lari).

No	Aspek yang dinilai	Skor				
		1	2	3	4	5
2. Gerakan Inti (gerakan lari)						
a.	Phase Topang Depan dan Dorong ( <i>drive</i> ) Kecepatan maksimal					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendarat pada telapak kaki</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lutut kaki-topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi; kaki ayun adalah dipecepat</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pinggang, sendi lutut dan mata-kaki dari kaki-topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal</li> </ul>					



	Jumlah SKOR Phase Topang Depan dan Dorong ( <i>drive</i> ) Kecepatan maksimal						
b.	Phase Layang						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah)</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lutut kaki topang bengkok dalam pada phase pemulihan (untuk mencapai suatu bandul pendek)</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayunan lengan aktif namun rileks</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berikutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah)</li> </ul>						
	Jumlah SKOR Phase Layang						
c.	Gerakan Langkah Kaki :						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin. Pendaratan kaki (tumpuan) selalu pada ujung telapak kaki, lutut sedikit dibengkokkan</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayunan lengan dilakukan dari belakang ke depan secara berganti-ganti dengan siku sedikit dibengkokkan</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posisi badan condong ke depan secara wajar, serta otot sekitar leher dan rahang tetap rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris. Pada saat lari mulut tertutup rapat, pandangan ke depan lintasan</li> </ul>						
	Jumlah SKOR Gerakan Langkah Kaki						
	Jumlah Skor Gerakan Inti (gerakan lari)						

Deskripsi penilaian teknik gerakan akhir (*finish*).

No	Aspek yang dinilai	Skor				
		1	2	3	4	5
3. Gerakan Akhir ( <i>finish</i> )						
a.	Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis finish.					
b.	Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah, saat masih dalam posisi lari					
c.	Lari tanpa merubah gerakan lari, semakin melambat					
Jumlah Skor Gerakan Akhir ( <i>finish</i> )						



C. Rubrik Penilaian Hasil Belajar Keterampilan Lari Jarak Pendek

No	Nama Peserta Didik	Teknik Gerakan Awal ( <i>start</i> )				Teknik Gerakan Inti (gerakan lari).			Teknik Gerakan Akhir ( <i>finish</i> )			Skor	Nilai
		a	b	c	d	a	b	c	a	b	c		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
Dst.													

Keterangan:

Sangat Baik = 5

Baik = 4

Cukup Baik = 3

Kurang Baik = 2

Sangat Kurang Baik = 1

Rumus : Penilaian Psikomotor =  $\frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal (75)}} \times 100$











Keterangan:

Sangat Baik	=	5
Baik	=	4
Cukup Baik	=	3
Kurang Baik	=	2
Sangat Kurang Baik	=	1

$$\text{Rumus : Penilaian Psikomotor} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal (75)}} \times 100$$



Lampiran 11 Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
**PROGRAM PASCASARJANA**  
**PRODI PENDIDIKAN OLAHRAGA (S2)**

Alamat: Jalan Udayana Singaraja-Bali Kode Pos 81116  
Telepon: 081999446444 Laman [www.pasca.undiksha.ac.id](http://www.pasca.undiksha.ac.id)

Singaraja, 1 Februari 2024

Nomor : 534/UN48.14/KM/2024

Hal : Mohon Ijin Pengambilan Data

Yth. : Kepala SMA Negeri 1 Singaraja

Di -

Tempat

Dengan hormat, dalam rangka pengumpulan data untuk Penelitian Tesis mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami sebagai berikut :

Nama : Anak Agung Nguranh Tember Angganatha

NIM : 2229121007

Semester : 4

Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)

Judul Tesis : **Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Lari Jarak Pendek ditinjau Dari Kemampuan Motorik**

untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian. Atas perhatian, berkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Menyetujui,

Koordinator Prodi

Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd.,M.Or.,AIFO-P  
NIP. 198003112008121002

Sekretaris Prodi

Dr. Kadek Yog Parta Lesmana, M.Pd., AIFO-P  
NIP. 198410252008121002

Mengetahui,

Direktur,  
Wadir I,



Prof. Dr. Ida Bagus Putu Arnyana, M.Si  
NIP. 195812311986011005



## Lampiran 13 Data Sampel Penelitian

Jumlah Peserta Didik Kelas XI A, XI B, XI E, XI F  
SMA N 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2023/2024

NO	KELAS	L	P	JUMLAH	JUMLAH TOTAL			KET
					L	P	JUMLAH	
1	XI A	16	19	35	62	78	140	
2	XI B	18	17	35				
3	XI E	14	21	35				
4	XI F	14	21	35				

Daftar Nama Peserta Didik Kelas XI A  
SMA N 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2023/2024

NO	NIS	NAMA PESERTA DIDIK	L/P	KODE
1	15977	Clayvio Evangelie Chrystie	P	A1
2	15696	Dion Gabriel Huningkor	L	A2
3	15802	Elreal Dewantari	P	A3
4	15773	Hari Aditya Sumertaputra	L	A4
5	15774	I Gusti Agung widhyamerta	L	A5
6	15665	I Made Bagus Wisnu Deva Manik	L	A6
7	15808	I Made Dandy Dananjaya Ryawan	L	A7
8	15666	Jesslyn Anastasia Wijaya	P	A8
9	15985	Kadek Amanda Puspa Negara	P	A9
10	16025	Kadek Anggi Pramana	L	A10
11	15916	Kadek Arya Reza Putra Darmawan	L	A11
12	15949	Kadek Tamtam Renaldi Gaotama	L	A12
13	15812	Ketut Dilla Wiana Putri	P	A13
14	15881	Ketut Petrick Suantara	L	A14
15	16029	Komang Denis Agustama Putra	L	A15
16	15952	Komang ganendra pradipa	L	A16
17	15748	Komang Relo Allan atmaja	L	A17
18	15885	Komang Wiryantini	P	A18
19	15821	Komang Wisnu Prabudiningrat	L	A19



20	15926	Luh Putu Sinta Permata Dewi	P	A20
21	15677	Luh Wayan Kasihany	P	A21
22	15956	Made Dwi Mas Dianti	P	A22
23	15783	Made Ferdy Diatmika	L	A23
24	15856	Made Gyanandra Adi Pramana	L	A24
25	15719	Ni Luh Gede Nathania Putri	P	A25
26	15961	Ni Made Dian Laksmi Utami	P	A26
27	15723	Ni Nyoman Anggitha Aryani	P	A27
28	16037	Ni Putu Inu Kirana Dewi	P	A28
29	15965	Ni Putu Riska Rudiningsih	P	A29
30	15934	Nyoman Budi Alit Trisna Dewi	P	A30
31	15936	Putu Andhika Jaya Nugraha	L	A31
32	15727	Putu Aninda Kyan Putri	P	A32
33	16042	Putu naristha divayani putri	P	A33
34	15938	Putu Ocha Chandra Putri	P	A34
35	15831	Putu Radha Narayani	P	A35

Daftar Nama Peserta Didik Kelas XI B  
SMA N 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2023/2024

NO	NIS	NAMA PESERTA DIDIK	L/P	KODE
1	16011	Anak Agung Ratih Sriastuti	P	B1
2	16012	Cahya Oktavania Divianti	P	B2
3	16013	Cloudya Martsellina Ametro	P	B3
4	15733	Francesco Andrafa Susilo	L	B4
5	15805	Gede Esa Gita Ananda	L	B5
6	16018	Gede Ryana Pradipta Diwantara	L	B6
7	15942	Gede Wekayana Wiryatedja	L	B7
8	15841	I Gede Ananda Vijadharma	L	B8
9	16024	I Gst. Ngr. Km. Aswika Satria Artawan	L	B9
10	15944	I Gusti Made Pernata	L	B10
11	15845	Ida bagus putu kresna purnadipa	L	B11
12	15738	Kadek Andhika Putra	L	B12

13	15877	Kadek Dandi Agastya	L	B13
14	16026	Kadek Rika kusumayani	P	B14
15	15811	Kadek Yoji Wira Sanjaya	L	B15
16	15815	Komang elita ananda	P	B16
17	15883	Komang Intan Kartika	P	B17
18	15749	Komang Rini Mas Vanira	P	B18
19	15750	Komang Yara Yamudi	L	B19
20	15752	Luh putu Angelina Dwi lestari	P	B20
21	15890	Made Nindya Pasta Paramita	P	B21
22	15717	Made powa ian ananda	P	B22
23	15997	Made Surya Darmadi	L	B23
24	15891	Made Yoga Prastika Adi Putra	L	B24
25	15964	Ni Putu Calya Maharani	P	B25
26	15726	Nyoman Dinda Ayu Mahadewi Kusuma Putri	P	B26
27	15789	Nyoman Nikita Regina Maharani	P	B27
28	15688	Putu Aditya Gita Adnyana	L	B28
29	15792	Putu Ayu Meita Anggreni	P	B29
30	15689	Putu chelsea jovita wikandika	P	B30
31	16005	Putu Lia Desmiani	P	B31
32	15901	Putu Meisya Tiarani Putri	P	B32
33	15763	Putu Nindya Arianthi	P	B33
34	16043	Putu Rizki Manik Widiadnyana	L	B34
35	15764	Sri Yoshi Ramendra Darma Patni	P	B35

Daftar Nama Peserta Didik Kelas XI E  
SMA N 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2023/2024

NO	NIS	NAMA PESERTA DIDIK	L/P	KODE
1	15976	Arya Kadek Dwi Arma Santi Sugianingsih	P	E1
2	15801	Bayu Dharma Wiranatha	L	E2
3	15769	Dewa Made Indra Darmawan Suteja	L	E3
4	15803	Gede Ananda Bentar Putra Atmaja	L	E4

5	15980	Gusti Ayu Made Risma Budi Arnayani	P	E5
6	15662	I Gede Ananda Bela Persada	L	E6
7	15807	I Gede Yoga Sanjaya	L	E7
8	15982	I Gusti Ngurah Agung Radja	L	E8
9	15945	I Gusti Ngurah Made Reva Andrayuga	L	E9
10	15900	I Putu Gavin Aryananda Adyawan	L	E10
11	15704	Kadek Deby Maharani Valentina Putri	P	E11
12	15668	Kadek Ferdy Candra Dinata	L	E12
13	15988	Ketut Nindya Purbarani Dipayundari	P	E13
14	15709	Kezia Vania Dwipayana	P	E14
15	15924	Komang Pramesti Anggarini	P	E15
16	15855	Luh Feriska Berliana Putri	P	E16
17	15779	Luh Gede Sri Pavithram	P	E17
18	15713	Luh Hari Krisnawati	P	E18
19	15886	Luh Vina Amelia Savitri	P	E19
20	15995	Made Anindya Hardiyanti Wardhana	P	E20
21	15714	Made Anindya Waisesika Ananda	L	E21
22	15822	Made Keyza Prema Adriyani	P	E22
23	15683	Michael Nyoman Nicholas Fedora	L	E23
24	15685	Ni Komang Jelita Sunar Maharani	P	E24
25	15893	Ni Luh Mang Puspita Widyaningsih	P	E25
26	15825	Ni Luh Putu Ayu Sattvika Pramesti Kade	P	E26
27	15933	Ni Putu Yasmiasih	P	E27
28	15967	Nyoman Adinda Karunia Kharisma	P	E28
29	15897	Putu Arya Yudha Pratama	L	E29
30	15795	Putu Dimas Arya Dharmayasa	L	E30
31	16041	Putu Irene Aryanti	P	E31
32	15970	Putu Keishya Andani Kaulika Mulyana	P	E32
33	16006	Putu Listya mertha Dewi	P	E33
34	16008	Putu Okan Andika Candra	L	E34
35	16009	Rexadana Mahendra	L	E35

Daftar Nama Peserta Didik Kelas XI F  
SMA N 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2023/2024

NO	NIS	NAMA PESERTA DIDIK	L/P	KODE
1	15837	Anis Fahrunisya	P	F1
2	16016	Gede Danandaru Adisaputra	L	F2
3	16017	Gede Nokia Adhitya Tresna	L	F3
4	15736	I Gede Prudenta Mahaputra	L	F4
5	15876	I Putu Agus Rian Adriana	L	F5
6	16023	I Putu Rajendra Pradana Putra	L	F6
7	15878	Kadek Rhicard Putra Dewata	L	F7
8	15669	Ketut Abdi Gianarta Putra	L	F8
9	15743	Ketut Adittama Bandis Suputra	L	F9
10	15922	Ketut Reza Rusdiantara Putra	L	F10
11	15990	Komang Agni Aishwarya Triandyka	P	F11
12	15991	Komang Cahya Putri	P	F12
13	15814	Komang Chelsea Aryanti Mayer	P	F13
14	15816	Komang Gendys Tari Prameswari	P	F14
15	15884	Komang Terry Surya Dharma Putra	L	F15
16	15994	Komang Widia Iswari	P	F16
17	15925	Luh Gede Chelsea Angelikaw Missery	P	F17
18	16030	Made Aditya Bali Rama	L	F18
19	15889	Made Indira Wahyu Prameswari	P	F19
20	15681	Made Nirmala Santi	P	F20
21	15754	Made Rangga Dwipayana	L	F21
22	15826	Ni Luh Putu Reena Asri Wijayanthi	P	F22
23	15962	Ni Made Meyluna Dharamita	P	F23
24	15721	Ni Made Taman Sripradnya Ramaswati	P	F24
25	15724	Ni Putu Dian Sulasmini	P	F25
26	16036	Ni Putu Intan Novianti	P	F26
27	15829	Nia Amalia Balino	P	F27
28	15791	Putu Agasthya Danadiva	L	F28

29	15793	Putu Ayu Sri FebbyAni Wisnu Putri	P	F29
30	16004	Putu Indah Ayudia Maharani	P	F30
31	15797	Putu Kesya Ashna Martaya	L	F31
32	15762	Putu Melia Arista Putri	P	F32
33	15866	Putu Vivian Laksmi Putri	P	F33
34	15832	Raden Ridho Fajar Irfansyah	L	F34
35	15833	Ratu Diah Hayuningtyas	P	F35





## Lampiran 14 Instrumen Barrow Motor Ability Test (Kemampuan Motorik)

*Barrow Motor Ability Test* adalah nilai kemampuan motorik yang diperoleh responden dengan menggunakan tes baku *Barrow Motor Ability* dengan menghitung jumlah rata-rata yang diperoleh dari hasil tes tersebut. Tes-tes *Barrow Motor Ability* adalah sebagai berikut :

### 1. *Standing Broad Jump*

Tujuan :

mengukur komponen otot tungkai

Pelaksanaan :

sampel berdiri dengan lutut ditekuk membentuk sudut  $45^\circ$  dan kedua lengan lurus kebelakang. Kemudian menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya.

Skor :

jarak lompatan terbaik dari 3 kali lompatan, jarak di ukur dari posisi awal bertolak sampai batas kaki tumpuan yang terdekat dengan batas tolakan.

Alat yang diperlukan :

pita ukur (meteran), bak pasir/matras bendera juri

### 2. *Soft Ball Throw*

Tujuan :

mengukur power otot lengan

Pelaksanaan :

sampel coba melemparkan bola softball sejauh-jauhnya dari belakang garis batas dengan diberikan 3 kali kesempatan.

Skor :

jarak lemparan terjauh dari 3 kali lemparan.

Alat yang diperlukan :

bola soft ball dan meteran (pita ukur)

### 3. *Zig-Zag Run*

Tujuan:

mengukur kelincahan gerak.

Pelaksanaan:

sampel coba berlari secepat-cepatnya dari mulai garis start melewati 5 titik berbentuk persegi yang menjadi rintangan berjarak masing 4,8 meter x 3 meter, dengan diberikan 3 kali kesempatan.

Skor :

waktu tempuh terbaik dari 3 kali kesempatan

Alat atau fasilitas yang diperlukan :

tonggak/cons, stop wacth, diagram lapangan

#### 4. *Wall Pass*

Tujuan :

mengukur koordinasi mata tangan

Pelaksanaan :

sampel coba melakukan lempar-tangkap bola basket menggunakan kedua tangan menghadap dinding yang berjarak 5 meter selama 15 detik.

Skor :

jumlah melakukan lempar-tangkap selama 15 detik.

#### 5. *Medicine Ball Put*

Tujuan :

mengukur power otot lengan

Pelaksanaan :

sampel coba melemparkan bola medicine dari depan dada sekuat-kuatnya dan secepat-cepatnya dengan diberikan 3 kali kesempatan.

Skor :

jarak lemparan terbaik dari 3 kali kesempatan.

Alat atau fasilitas :

bola medicine (6 pound) dan meteran.

#### 6. *Lari Cepat 50 Meter*

Tujuan :

mengukur kecepatan

Pelaksanaan :

sampel coba berlari secepat mungkin dengan jarak 50 meter.

Skor :

waktu terbaik mulai dari aba-aba sampai garis finish.

Alat yang digunakan :

Lintasan 60 yard atau 50m, dan pluit





Lampiran 15 Data dan Rekapitulasi Data *Barrow Motor Ability Test*

Kelas XI A

No	Nama Peserta Didik	KODE	Standing Broad Jump	T-Score	Soft Ball Throw	T-Score	Zig-Zag Run	T-Score	Wall Pass	T-Score	Medicine Ball Put	T-Score	Lari Cepat 50 Meter	T-Score	Rerata
1	Clayvio Evangelie C	A1	1.30	36,53	32.70	36,98	12.00	61,96	12	38,93	1.52	39,43	12.26	66,47	46,72
2	Dion Gabriel Huningkor	A2	2.08	59,51	52.23	61,08	10.60	43	20	59,26	4.05	61,7	8.28	41,05	54,27
3	Elreal Dewantari	A3	1.10	30,64	28.70	32,04	12.68	71,18	10	33,84	1.30	37,49	13.69	75,6	46,80
4	Hari Aditya Sumertaputra	A4	1.94	55,38	51.32	59,96	10.80	45,71	19	56,72	3.98	61,08	8.53	42,65	53,58
5	I Gst Agung widhyamerta	A5	2.00	57,15	51.44	60,1	10.53	42,05	20	59,26	4.01	61,35	8.13	40,09	53,33
6	I Md Bagus Wisnu D M	A6	1.85	52,73	49.42	57,61	11.04	48,96	18	54,18	3.92	60,56	8.68	43,6	52,94
7	I Md Dandy Dananjaya R	A7	2.02	57,74	51.50	60,18	10.71	44,49	20	59,26	4.23	63,28	8.45	42,13	54,51
8	Jesslyn Anastasia Wijaya	A8	1.44	40,65	35.70	40,68	11.30	52,48	13	41,47	1.59	40,04	11.30	60,34	45,94
9	Kdk Amanda Puspa N	A9	1.38	38,89	34.68	39,42	11.57	56,14	12	38,93	1.61	40,22	11.60	62,25	45,98
10	Kadek Anggi Pramana	A10	2.19	62,75	53.32	62,42	10.41	40,43	21	61,8	4.02	61,44	8.05	39,58	54,74
11	Kadek Arya Reza Putra D	A11	1.95	55,68	51.28	59,91	10.84	46,25	20	59,26	3.97	61	8.51	42,52	54,10
12	Kadek Tamtam Renaldi G	A12	2.00	57,15	51.52	60,2	10.73	44,76	20	59,26	4.11	62,23	8.49	42,39	54,33
13	Ketut Dilla Wiana Putri	A13	1.27	35,65	31.71	35,76	12.10	63,32	10	33,84	1.50	39,25	12.80	69,92	46,29
14	Ketut Petrick Suantara	A14	2.15	61,57	52.80	61,78	10.40	40,29	22	64,34	4.07	61,88	8.15	40,22	55,01
15	Kmng Denis Agustama P	A15	1.90	54,20	49.80	58,08	10.90	47,06	19	56,72	3.96	60,91	8.60	43,09	53,34
16	Komang Ganendra P	A16	1.87	53,32	49.51	57,72	11.12	50,04	20	59,26	3.98	61,08	8.78	44,24	54,28
17	Komang Relo Allan A	A17	1.89	53,91	49.72	57,98	10.88	46,79	19	56,72	3.86	60,03	8.67	43,54	53,16
18	Komang Wiryantini	A18	1.52	43,01	36.89	42,15	11.22	51,4	14	44,01	1.82	42,07	10.65	56,19	46,47
19	Komang Wisnu P	A19	2.03	58,03	50.79	59,3	11.78	58,98	20	59,26	3.88	60,2	9.20	46,92	57,12
20	Luh Putu Sinta Permata D	A20	1.50	42,42	36.70	41,91	11.40	53,84	14	44,01	1.72	41,19	10.80	57,14	46,75
21	Luh Wayan Kasihany	A21	1.70	48,31	40.70	46,85	10.80	45,71	16	49,09	1.92	42,95	9.63	49,67	47,10
22	Made Dwi Mas Dianti	A22	1.37	38,59	33.84	38,38	11.66	57,36	12	38,93	1.63	40,4	11.51	61,68	45,89
23	Made Ferdy Diatmika	A23	2.05	58,62	51.85	60,61	10.69	44,22	21	61,8	4.10	62,14	8.39	41,75	54,86
24	Made Gyanandra Adi P	A24	1.97	56,27	51.38	60,03	10.86	46,52	20	59,26	3.96	60,91	8.53	42,65	54,27

25	Ni Luh Gede Nathania P	A25	1.60	45,37	38,70	44,38	11,20	51,13	15	46,55	1,81	41,98	10,22	53,44	47,14
26	Ni Made Dian Laksmi U	A26	1.55	43,89	37,84	43,32	11,43	54,24	15	46,55	1,88	42,6	10,10	52,67	47,21
27	Ni Nyoman Anggitha A	A27	1.50	42,42	36,62	41,81	11,40	53,84	14	44,01	1,72	41,19	10,80	57,14	46,74
28	Ni Putu Inu Kirana Dewi	A28	1.70	48,31	40,85	47,03	10,42	40,56	16	49,09	1,89	42,68	9,23	47,12	45,80
29	Ni Putu Riska	A29	1.50	42,42	36,40	41,54	11,71	58,04	13	41,47	1,55	39,69	10,93	57,97	46,86
30	Nyoman Budi Alit T D	A30	1.79	50,96	37,90	43,39	11,46	54,65	15	46,55	1,82	42,07	10,02	52,16	48,30
31	Putu Andhika Jaya N	A31	1.48	41,83	46,34	53,81	11,66	57,36	16	49,09	3,80	59,5	9,67	49,93	51,92
32	Putu Aninda Kyan Putri	A32	1.38	38,89	33,87	38,42	11,89	60,47	11	36,38	1,57	39,87	11,78	63,4	46,24
33	Putu Naristha Divayani P	A33	1.69	48,02	36,89	42,15	12,64	70,63	13	41,47	1,82	42,07	12,41	67,43	51,96
34	Putu Ocha Chandra Putri	A34	1.44	40,65	35,72	40,7	11,50	55,19	13	41,47	1,66	40,66	11,24	59,95	46,44
35	Putu Radha Narayani	A35	1.33	37,41	32,64	36,9	12,07	62,91	10	33,84	1,50	39,25	12,26	66,47	46,13

Kelas XI B

No	Nama Peserta Didik	KODE	Standing Broad Jump	T-Score	Soft Ball Throw	T-Score	Zig-Zag Run	T-Score	Wall Pass	T-Score	Medicine Ball Put	T-Score	Lari Cepat 50 Meter	T-Score	Rerata
1	Anak Agung Ratih S	B1	1.37	40,38	33,62	38,73	11,65	55,33	11	37	1,88	42,59	12,90	66,91	46,82
2	Cahaya Oktavania Divianti	B2	1.60	46,86	38,79	45,16	11,34	51,53	15	47,49	1,90	42,77	10,43	52,68	47,75
3	Cloudya Martsellina A	B3	1.47	43,2	36,43	42,22	12,10	60,84	12	39,62	1,44	38,68	11,88	61,04	47,60
4	Francesco Andrafa Susilo	B4	1.42	41,79	42,86	50,22	11,91	58,51	15	47,49	3,48	56,83	9,61	47,95	50,47
5	Gede Esa Gita Ananda	B5	1.81	52,77	48,77	57,57	11,04	47,86	18	55,36	3,79	59,59	8,77	43,11	52,71
6	Gede Ryana Pradipta D	B6	1.93	56,15	49,69	58,71	10,89	46,02	19	57,98	3,82	59,86	8,55	41,84	53,43
7	Gede Wekayana W	B7	2.11	61,22	52,44	62,13	10,48	41	21	63,23	4,13	62,62	8,28	40,29	55,08
8	I Gede Ananda V	B8	1.94	56,43	49,84	58,9	10,83	45,28	19	57,98	3,80	59,68	8,53	41,73	53,33
9	I Gst. N Km. Aswika S. A	B9	2.21	64,03	53,72	63,72	10,07	35,97	21	63,23	4,02	61,64	7,80	37,52	54,35
10	I Gusti Made Pernata	B10	1.95	56,71	49,65	58,66	10,66	43,2	18	55,36	3,84	60,04	8,41	41,04	52,50
11	Ida Bagus Putu Kresna P	B11	2.23	64,6	53,36	63,27	10,13	36,71	21	63,23	4,17	62,98	8,07	39,08	54,98
12	Kadek Andhika Putra	B12	2.48	71,63	56,43	67,09	9,56	29,72	22	65,85	4,22	63,42	7,42	35,33	55,51
13	Kadek Dandi Agastya	B13	2.30	66,57	54,36	64,52	10,03	35,48	22	65,85	4,10	62,35	7,79	37,46	55,37



14	Kadek Rika kusumayani	B14	1.57	46,01	47.32	55,76	11.46	53	18	55,36	3.74	59,15	9.16	45,36	52,44
15	Kadek Yoji Wira Sanjaya	B15	1.86	54,18	49.22	58,13	11.04	47,86	18	55,36	3.88	60,39	8.61	42,19	53,02
16	Komang elita ananda	B16	1.40	41,23	34.75	40,14	11.63	55,08	13	42,24	1.69	40,9	11.71	60,06	46,61
17	Komang Intan Kartika	B17	1.23	36,44	30.78	35,2	12.32	63,54	12	39,62	1.52	39,39	12.82	66,45	46,77
18	Komang Rini Mas Vanira	B18	1.66	48,55	39.74	46,34	11.05	47,98	15	47,49	1.89	42,68	9.95	49,91	47,16
19	Komang Yara Yamudi	B19	2.41	69,66	46.31	54,51	11.46	53	15	47,49	3.73	59,06	9.39	46,68	55,07
20	Luh putu Angelina Dwi L	B20	1.50	44,04	36.67	42,52	11.44	52,76	13	42,24	1.72	41,17	10.98	55,85	46,43
21	Made Nindya Pasta P	B21	1.53	44,89	37.71	43,82	11.43	52,63	14	44,87	1.79	41,79	10.60	53,66	46,94
22	Made powa ian ananda	B22	1.46	42,92	45.61	53,64	11.80	57,17	15	47,49	3.67	58,52	9.73	48,64	51,40
23	Made Surya Darmadi	B23	2.28	66	53.69	63,68	10.26	38,3	20	60,6	4.21	63,33	7.73	37,12	54,84
24	Made Yoga Prastika A P	B24	1.90	55,31	49.77	58,81	10.59	42,34	16	50,11	3.82	59,86	8.50	41,55	51,33
25	Ni Putu Calya Maharani	B25	1.16	34,47	29.77	33,94	12.47	65,38	10	34,37	1.41	38,41	13.26	68,99	45,93
26	Ny Dinda Ayu M. K. P.	B26	1.56	45,73	37.73	43,84	11.45	52,88	14	44,87	1.72	41,17	10.68	54,12	47,10
27	Ny Nikita Regina M	B27	1.34	39,54	33.81	38,97	11.77	56,8	12	39,62	1.59	40,01	11.88	61,04	46,00
28	Putu Aditya Gita Adnyana	B28	1.71	49,96	48.54	57,28	11.02	47,61	16	50,11	3.88	60,39	8.62	42,25	51,27
29	Putu Ayu Meita Anggreni	B29	1.43	42,07	35.77	41,4	11.53	53,86	14	44,87	1.69	40,9	11.28	57,58	46,78
30	Putu Chelsea Jovita W	B30	1.00	29,97	24.68	27,62	14.72	92,94	7	26,51	1.04	35,12	15.85	83,92	49,35
31	Putu Lia Desmiani	B31	1.40	41,23	34.75	40,14	11.60	54,72	13	42,24	1.54	39,57	11.69	59,94	46,31
32	Putu Meisya Tiarani Putri	B32	2.00	58,12	46.73	55,03	10.29	38,67	22	65,85	2.39	47,13	7.64	36,6	50,23
33	Putu Nindya Arianthi	B33	1.42	41,79	34.80	40,2	11.66	55,45	14	44,87	1.62	40,28	11.65	59,71	47,05
34	Putu Rizki Manik W	B34	1.80	52,49	48.74	57,53	11.16	49,33	17	52,74	3.83	59,95	8.69	42,65	52,45
35	Sri Yoshi Ramendra D P	B35	1.57	46,01	38.74	45,1	11.23	50,18	16	50,11	1.86	42,42	10.29	51,87	47,62

### Kelas XI E

No	Nama Peserta Didik	KODE	Standing Broad Jump	T-Score	Soft Ball Throw	T-Score	Zig-Zag Run	T-Score	Wall Pass	T-Score	Medicine Ball Put	T-Score	Lari Cepat 50 Meter	T-Score	Rerata
1	Kadek Dwi Arma S S.	E1	1.53	43,31	38.56	44,21	11.12	50,04	13	41,47	1.89	42,68	10.11	52,74	45,74
2	Bayu Dharma Wiranatha	E2	2.07	59,21	51.64	60,35	10.60	43	18	54,18	3.85	59,94	8.20	40,54	52,87

3	Dewa Made Indra D S.	E3	1.63	46,25	47,20	54,87	11,41	53,97	15	46,55	3,77	59,24	9,12	46,41	51,22
4	Gede Ananda Bentar P	E4	2.30	65,99	54,32	63,66	10,19	37,45	21	61,8	4,20	63,02	7,68	37,22	54,86
5	Gst A Made Risma Budi	E5	1.84	52,44	41,74	48,13	11,44	54,38	17	51,63	2,14	44,88	8,65	43,41	49,15
6	I Gede Ananda Bela P	E6	2.59	74,53	58,32	68,59	9,36	26,2	23	66,88	4,15	62,58	7,11	33,58	55,39
7	I Gede Yoga Sanjaya	E7	1.80	51,26	51,25	59,87	10,61	43,14	20	59,26	3,79	59,41	8,43	42,01	52,49
8	I Gusti Ngurah Agung R	E8	2.19	62,75	52,37	61,25	11,21	51,26	20	59,26	3,92	60,56	7,86	38,37	55,58
9	I Gsti Ngrh Made Reva	E9	2.17	62,16	51,82	60,57	10,31	39,07	22	64,34	4,02	61,44	8,22	40,67	54,71
10	I Putu Gavin Aryananda	E10	2.04	58,33	50,13	58,49	10,44	40,83	21	61,8	4,12	62,32	9,83	50,95	55,45
11	Kdk Deby Maharani V P	E11	1.74	49,49	40,68	46,83	11,62	56,82	16	49,09	1,89	42,68	10,20	53,31	49,70
12	Kadek Ferdy Candra D	E12	2.60	74,82	57,65	67,77	9,69	30,67	24	69,43	4,21	63,11	7,44	35,68	56,91
13	Kt Nindya Purbarani D	E13	1.82	51,85	40,70	46,85	10,23	37,99	17	51,63	2,09	44,44	8,80	44,37	46,19
14	Kezia Vania Dwipayana	E14	1.22	34,17	30,58	34,36	12,39	67,25	10	33,84	1,56	39,78	12,36	67,11	46,09
15	Komang Pramesti A	E15	1.50	42,42	36,61	41,8	11,48	54,92	14	44,01	1,72	41,19	10,14	52,93	46,21
16	Luh Feriska Berliana P	E16	1.67	47,43	38,75	44,44	11,23	51,53	14	44,01	1,82	42,07	9,79	50,69	46,70
17	Luh Gede Sri Pavithram	E17	1.69	48,02	41,30	47,59	10,22	37,85	12	38,93	1,93	43,04	9,02	45,77	43,53
18	Luh Hari Krisnawati	E18	1.48	41,83	34,81	39,58	12,64	70,63	13	41,47	1,72	41,19	10,30	53,95	48,11
19	Luh Vina Amelia Savitri	E19	1.60	45,37	38,68	44,36	11,25	51,81	13	41,47	1,82	42,07	10,18	53,18	46,38
20	Md Anindya Hardiyanti	E20	1.55	43,89	37,51	42,91	12,10	63,32	14	44,01	1,74	41,36	9,59	49,42	47,49
21	Made Anindya Wa A	E21	2.00	57,15	44,62	51,69	10,04	35,42	19	56,72	2,25	45,85	7,44	35,68	47,09
22	Made Keyza Prema A	E22	1.47	41,54	35,49	40,42	11,78	58,98	11	36,38	1,56	39,78	11,05	58,74	45,97
23	Michael Nyoman N F	E23	2.10	60,09	52,57	61,5	10,62	43,27	20	59,26	4,11	62,23	8,21	40,6	54,49
24	Ni Komang Jelita S M	E24	1.40	39,48	33,53	38	11,79	59,12	11	36,38	1,70	41,01	11,54	61,87	45,98
25	Ni Luh Mang Puspita W	E25	1.57	44,48	35,76	40,75	11,55	55,87	14	44,01	1,81	41,98	10,60	55,87	47,16
26	Ni Luh Pt Ayu Sattvika	E26	1.50	42,42	36,83	42,07	10,40	40,29	13	41,47	1,75	41,45	10,84	57,4	44,18
27	Ni Putu Yasmiasih	E27	1.20	33,59	30,74	34,56	12,44	67,92	11	36,38	1,51	39,34	12,79	69,85	46,94
28	Nym Adinda Karunia K	E28	1.67	47,43	39,68	45,59	11,03	48,83	15	46,55	1,88	42,6	9,76	50,5	46,92
29	Putu Arya Yudha P	E29	2.21	63,33	52,92	61,93	10,14	36,77	22	64,34	4,08	61,96	7,76	37,73	54,34
30	Putu Dimas Arya D	E30	1.70	48,31	49,02	57,12	11,41	53,97	18	54,18	3,78	59,32	9,12	46,41	53,22
31	Putu Irene Aryanti	E31	1.80	51,26	42,70	49,32	10,49	41,51	16	49,09	2,13	44,8	8,84	44,62	46,77
32	Pt Keishya Andani K M.	E32	1.35	38,00	33,78	38,31	11,91	60,75	12	38,93	1,58	39,95	11,84	63,79	46,62
33	Putu Listya mertha Dewi	E33	1.75	49,79	41,75	48,15	10,66	43,81	17	51,63	1,92	42,95	9,23	47,12	47,24
34	Putu Okan Andika C	E34	2.46	70,70	55,81	65,5	9,83	32,57	24	69,43	4,25	63,46	7,56	36,45	56,35
35	Rexadana Mahendra	E35	2.37	68,05	54,60	64	10,14	36,77	22	64,34	4,08	61,96	7,76	37,73	55,48

Kelas XI F




No	Nama Peserta Didik	KODE	Standing Broad Jump	T-Score	Soft Ball Throw	T-Score	Zig-Zag Run	T-Score	Wall Pass	T-Score	Medicine Ball Put	T-Score	Lari Cepat 50 Meter	T-Score	Rerata
1	Anis Fahrunis	F1	1.30	38,41	32.64	37,51	12.00	59,62	11	37	1.56	39,75	12.28	63,34	45,94
2	Gede Danandaru A	F2	2.28	66	54.42	64,59	10.04	35,6	23	68,47	4.16	62,89	7.87	37,92	55,91
3	Gede Nokia Adhitya T	F3	2.20	63,75	53.22	63,1	10.30	38,79	21	63,23	4.02	61,64	8.07	39,08	54,93
4	I Gede Prudenta M	F4	2.00	58,12	51.53	61	10.72	43,94	20	60,6	3.90	60,57	8.46	41,32	54,26
5	I Putu Agus Rian Adriana	F5	2.33	67,41	54.44	64,62	10.17	37,2	23	68,47	4.14	62,71	7.81	37,58	56,33
6	I Putu Rajendra Pradana P	F6	1.76	51,36	49.13	58,01	11.23	50,18	18	55,36	3.63	58,17	9.56	47,66	53,46
7	Kadek Rhicard Putra D	F7	2.23	64,6	53.39	63,31	10.26	38,3	21	63,23	4.11	62,44	8.10	39,25	55,19
8	Ketut Abdi Gianarta Putra	F8	1.63	47,7	47.42	55,89	11.49	53,37	17	52,74	3.87	60,3	9.18	45,47	52,58
9	Ketut Adittama Bandis S	F9	2.64	76,14	57.73	68,71	9.44	28,25	25	73,72	4.26	63,78	7.31	34,7	57,55
10	Ketut Reza Rusdiantara P	F10	2.03	58,97	51.47	60,92	10.64	42,96	20	60,6	3.91	60,66	8.36	40,75	54,14
11	Kmg Agni Aishwarya T	F11	1.57	46,01	37.82	43,95	11.39	52,14	14	44,87	1.68	40,81	10.58	53,54	46,89
12	Komang Cahya Putri	F12	1.65	48,27	39.78	46,39	11.03	47,73	15	47,49	1.88	42,59	9.73	48,64	46,85
13	Komang Chelsea Aryanti	F13	1.30	38,41	32.64	37,51	12.10	60,84	12	39,62	1.56	39,75	12.26	63,23	46,56
14	Komang Gendys Tari P	F14	1.50	44,04	36.75	42,62	11.38	52,02	14	44,87	1.76	41,53	10.83	54,98	46,68
15	Kmg Terry Surya Dharma	F15	1.36	40,1	45.33	53,29	11.95	59	16	50,11	3.73	59,06	9.87	49,45	51,84
16	Komang Widia Iswari	F16	1.70	49,67	40.61	47,42	10.83	45,28	14	44,87	1.94	43,13	9.54	47,55	46,32
17	Luh Gd Chelsea A M.	F17	1.40	41,23	34.68	40,05	11.51	53,61	13	42,24	1.60	40,1	11.58	59,31	46,09
18	Made Aditya Bali Rama	F18	2.23	64,6	53.34	63,25	10.26	38,3	22	65,85	4.12	62,53	8.02	38,79	55,55
19	Made Indira Wahyu P	F19	1.35	39,82	33.69	38,82	11.77	56,8	12	39,62	1.59	40,01	11.84	60,81	45,98
20	Made Nirmala Santi	F20	1.50	44,04	36.51	42,32	11.36	51,78	14	44,87	1.81	41,97	10.85	55,1	46,68
21	Made Rangga Dwipayana	F21	1.73	50,52	48.23	56,89	11.27	50,67	18	55,36	3.83	59,95	9.00	44,44	52,97
22	Ni Luh Putu Reena Asri	F22	1.43	42,07	34.66	40,02	11.73	56,31	13	42,24	1.53	39,48	11.68	59,88	46,67
23	Ni Made Meyluna D	F23	1.57	46,01	37.75	43,87	11.48	53,25	14	44,87	1.79	41,79	10.54	53,31	47,18
24	Ni Md Taman Sripradnya	F24	1.66	48,55	39.64	46,22	11.00	47,37	15	47,49	1.87	42,5	9.75	48,76	46,82
25	Ni Putu Dian Sulasmini	F25	1.56	45,73	37.76	43,88	11.34	51,53	13	42,24	1.81	41,97	10.55	53,37	46,45
26	Ni Putu Intan Novianti	F26	1.60	46,86	37.89	44,04	11.67	55,57	15	47,49	1.90	42,77	10.22	51,47	48,03

27	Nia Amalia Balino	F27	1.70	49,67	40.70	47,53	10.80	44,92	15	47,49	1.83	42,15	9.63	48,07	46,64
28	Putu Agasthya Danadiva	F28	1.80	52,49	45.67	53,71	11.10	48,59	17	52,74	3.23	54,61	9.34	46,4	51,42
29	Pt Ayu Sri FebbyAni W P	F29	1.47	43,2	35.80	41,44	10.52	41,49	13	42,24	1.62	40,28	11.24	57,35	44,33
30	Putu Indah Ayudia M	F30	1.34	39,54	33.74	38,88	11.77	56,8	12	39,62	1.60	40,1	11.83	60,75	45,95
31	Putu Kesya Ashna Ma	F31	1.67	48,83	39.69	46,28	11.00	47,37	15	47,49	1.89	42,68	9.79	48,99	46,94
32	Putu Melia Arista Putri	F32	1.53	44,89	35.12	40,6	11.48	53,25	12	39,62	1.92	42,95	10.56	53,43	45,79
33	Putu Vivian Laksmi Putri	F33	1.27	37,57	31.56	36,17	13.35	76,16	8	29,13	1.33	37,7	13.41	69,85	47,76
34	Raden Ridho Fajar I	F34	1.88	54,74	48.83	57,64	11.46	53	19	57,98	3.87	60,3	8.55	41,84	54,25
35	Ratu Diah Hayuningtyas	F35	1.63	47,7	38.72	45,07	11.14	49,08	15	47,49	1.78	41,7	10.23	51,53	47,10



Lampiran 16 Penentuan Kelompok Sampel Hasil *Barrow Motor Ability Test* Tinggi, Kelompok Sampel Hasil *Barrow Motor Ability Test* Rendah, Kelompok Sampel Hasil *Barrow Motor Ability Test* yang dihilangkan/dibuang

Keterangan :

	Kelompok Sampel Hasil <i>Barrow Motor Ability Test</i> Tinggi
	Kelompok Sampel Hasil <i>Barrow Motor Ability Test</i> Rendah
	Kelompok Sampel Hasil <i>Barrow Motor Ability Test</i> yang dihilangkan/dibuang

KELOMPOK KONTROL KODE A dan E

No	Nama Peserta Didik	KODE	Skor	Kriteria
1	Komang Wisnu P	A19	57,12	BARROW MOTOR ABILITY TEST TINGGI
2	Kadek Ferdy Candra D	E12	56,91	
3	Putu Okan Andika C	E34	56,35	
4	I Gusti Ngurah Agung R	E8	55,58	
5	Rexadana Mahendra	E35	55,48	
6	I Putu Gavin Aryananda	E10	55,45	
7	I Gede Ananda Bela P	E6	55,39	
8	Ketut Petrick Suantara	A14	55,01	
9	Made Ferdy Diatmika	A23	54,86	
10	Gede Ananda Bentar P	E4	54,86	
11	Kadek Anggi Pramana	A10	54,74	
12	I Gsti Ngrh Made Reva	E9	54,71	
13	I Md Dandy Dananjaya R	A7	54,51	
14	Michael Nyoman N F	E23	54,49	
15	Putu Arya Yudha P	E29	54,34	
16	Kadek Tamtam Renaldi G	A12	54,33	
17	Komang Ganendra P	A16	54,28	
18	Made Gyanandra Adi P	A24	54,27	
19	Dion Gabriel Huningkor	A2	54,27	



20	Kadek Arya Reza Putra D	A11	54,10	
21	Hari Aditya Sumertaputra	A4	53,58	
22	Kmng Denis Agustama P	A15	53,34	
23	I Gst Agung widhyamerta	A5	53,33	
24	Putu Dimas Arya D	E30	53,22	
25	Komang Relo Allan A	A17	53,16	
26	I Md Bagus Wisnu D M	A6	52,94	
27	Bayu Dharma Wiranatha	E2	52,87	
28	I Gede Yoga Sanjaya	E7	52,49	
29	Putu Naristha Divayani P	A33	51,96	
30	Putu Andhika Jaya N	A31	51,92	
31	Dewa Made Indra D S.	E3	51,22	
32	Kdk Deby Maharani V P	E11	49,70	
33	Gst A Made Risma Budi	E5	49,15	
34	Nyoman Budi Alit T D	A30	48,30	
35	Luh Hari Krisnawati	E18	48,11	
36	Md Anindya Hardiyanti	E20	47,49	
37	Putu Listya mertha Dewi	E33	47,24	
38	Ni Made Dian Laksmi U	A26	47,21	
39	Ni Luh Mang Puspita W	E25	47,16	
40	Ni Luh Gede Nathania P	A25	47,14	
41	Luh Wayan Kasihany	A21	47,10	
42	Made Anindya Wa A	E21	47,09	
43	Ni Putu Yasmiasih	E27	46,94	
44	Nym Adinda Karunia K	E28	46,92	
45	Ni Putu Riska	A29	46,86	
46	Elreal Dewantari	A3	46,80	
47	Putu Irene Aryanti	E31	46,77	
48	Luh Putu Sintia Permata D	A20	46,75	
49	Ni Nyoman Anggitha A	A27	46,74	



50	Clayvio Evangelie C	A1	46,72	BARROW MOTOR ABILITY TEST RENDAH
51	Luh Feriska Berliana P	E16	46,70	
52	Pt Keishya Andani K M.	E32	46,62	
53	Komang Wiryantini	A18	46,47	
54	Putu Ocha Chandra Putri	A34	46,44	
55	Luh Vina Amelia Savitri	E19	46,38	
56	Ketut Dilla Wiana Putri	A13	46,29	
57	Putu Aninda Kyan Putri	A32	46,24	
58	Komang Pramesti A	E15	46,21	
59	Kt Nindya Purbarani D	E13	46,19	
60	Putu Radha Narayani	A35	46,13	
61	Kezia Vania Dwipayana	E14	46,09	
62	Ni Komang Jelita S M	E24	45,98	
63	Kdk Amanda Puspa N	A9	45,98	
64	Made Keyza Prema A	E22	45,97	
65	Jesslyn Anastasia Wijaya	A8	45,94	
66	Made Dwi Mas Dianti	A22	45,89	
67	Ni Putu Inu Kirana Dewi	A28	45,80	
68	Kadek Dwi Arma S S.	E1	45,74	
69	Ni Luh Pt Ayu Sattvika	E26	44,18	
70	Luh Gede Sri Pavithram	E17	43,53	

KELOMPOK EKSPERIMEN KODE B dan F

No	Nama Peserta Didik	KODE	Skor	Kriteria
1	Ketut Adittama Bandis S	F9	57,55	BARROW MOTOR ABILITY TEST TINGGI
2	I Putu Agus Rian Adriana	F5	56,33	
3	Gede Danandaru A	F2	55,91	
4	Made Aditya Bali Rama	F18	55,55	
5	Kadek Andhika Putra	B12	55,51	
6	Kadek Dandi Agastya	B13	55,37	

7	Kadek Rhicard Putra D	F7	55,19	
8	Gede Wekayana W	B7	55,08	
9	Komang Yara Yamudi	B19	55,07	
10	Ida Bagus Putu Kresna P	B11	54,98	
11	Gede Nokia Adhitya T	F3	54,93	
12	Made Surya Darmadi	B23	54,84	
13	I Gst. N Km. Aswika S. A	B9	54,35	
14	I Gede Prudenta M	F4	54,26	
15	Raden Ridho Fajar I	F34	54,25	
16	Ketut Reza Rusdiantara P	F10	54,14	
17	I Putu Rajendra Pradana P	F6	53,46	
18	Gede Ryana Pradipta D	B6	53,43	
19	I Gede Ananda V	B8	53,33	
20	Kadek Yoji Wira Sanjaya	B15	53,02	
21	Made Rangga Dwipayana	F21	52,97	
22	Gede Esa Gita Ananda	B5	52,71	
23	Ketut Abdi Gianarta Putra	F8	52,58	
24	I Gusti Made Pernata	B10	52,50	
25	Putu Rizki Manik W	B34	52,45	
26	Kadek Rika kusumayani	B14	52,44	
27	Kmg Terry Surya Dharma	F15	51,84	
28	Putu Agasthya Danadiva	F28	51,42	
29	Made powa ian ananda	B22	51,40	
30	Made Yoga Prastika A P	B24	51,33	
31	Putu Aditya Gita Adnyana	B28	51,27	
32	Francesco Andrafa Susilo	B4	50,47	
33	Putu Meisya Tiarani Putri	B32	50,23	
34	Putu Chelsea Jovita W	B30	49,35	
35	Ni Putu Intan Novianti	F26	48,03	
36	Putu Vivian Laksmi Putri	F33	47,76	

37	Cahaya Oktavania Divianti	B2	47,75	
38	Sri Yoshi Ramendra D P	B35	47,62	
39	Cloudya Martsellina A	B3	47,60	
40	Ni Made Meyluna D	F23	47,18	
41	Komang Rini Mas Vanira	B18	47,16	
42	Ny Dinda Ayu M. K. P.	B26	47,10	
43	Ratu Diah Hayuningtyas	F35	47,10	
44	Putu Nindya Arianthi	B33	47,05	
45	Made Nindya Pasta P	B21	46,94	
46	Putu Kesya Ashna Ma	F31	46,94	
47	Kmg Agni Aishwarya T	F11	46,89	
48	Komang Cahya Putri	F12	46,85	
49	Anak Agung Ratih S	B1	46,82	
50	Ni Md Taman Sripradnya	F24	46,82	
51	Putu Ayu Meita Anggreni	B29	46,78	
52	Komang Intan Kartika	B17	46,77	BARROW MOTOR ABILITY TEST RENDAH
53	Made Nirmala Santi	F20	46,68	
54	Komang Gendys Tari P	F14	46,68	
55	Ni Luh Putu Reena Asri	F22	46,67	
56	Nia Amalia Balino	F27	46,64	
57	Komang elita ananda	B16	46,61	
58	Komang Chelsea Aryanti	F13	46,56	
59	Ni Putu Dian Sulasmini	F25	46,45	
60	Luh putu Angelina Dwi L	B20	46,43	
61	Komang Widia Iswari	F16	46,32	
62	Putu Lia Desmiani	B31	46,31	
63	Luh Gd Chelsea A M.	F17	46,09	
64	Ny Nikita Regina M	B27	46,00	
65	Made Indira Wahyu P	F19	45,98	
66	Putu Indah Ayudia M	F30	45,95	

67	Anis Fahrúnisa	F1	45,94	
68	Ni Putu Calya Maharani	B25	45,93	
69	Putu Melia Arista Putri	F32	45,79	
70	Pt Ayu Sri FebbyAni W P	F29	44,33	


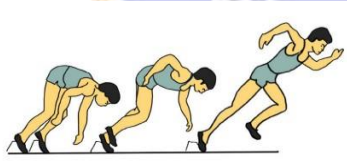










Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				 <p>Posisi "SIAP"</p>  <p>Gerakan/Phase Dorongan (<i>drive</i>)</p>	<p>belakang masalah tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</p>	<p>tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</p>
				<p>Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisasi Belajar (<i>Learning Organization</i>) tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membentuk kelompok belajar kecil.</li> <li>• Menyediakan panduan tentang cara bekerja dalam kelompok.</li> <li>• Menjelaskan aturan dan harapan selama proses PBL.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membentuk kelompok dan memilih peran masing-masing.</li> <li>• Berdiskusi dalam kelompok tentang pemahaman awal masalah tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mengidentifikasi apa yang sudah diketahui dan apa yang perlu diketahui (daftar KWL: Know, Want to know, Learned) tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>) tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>
				Membantu penyelidikan mandiri dan kelompok		

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigasi Mandiri (<i>Independent Investigation</i>) tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Pemecahan Masalah (<i>Problem Solving</i>) tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan sumber daya dan referensi yang relevan tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mendorong siswa untuk melakukan penelitian mandiri tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Memantau kemajuan dan memberikan umpan balik.</li> <li>• Memfasilitasi diskusi kelompok.</li> <li>• Membimbing siswa dalam menganalisis dan mensintesis informasi tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Menyediakan bimbingan teknis atau konten jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpulkan informasi melalui berbagai sumber tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mengembangkan hipotesis atau solusi sementara tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mencatat temuan dan informasi penting tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Berdiskusi dalam kelompok untuk mengembangkan Solusi tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Menganalisis data dan informasi yang dikumpulkan tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Menerapkan teori atau konsep yang relevan untuk memecahkan masalah tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>
				<p>Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi dan Refleksi (<i>Evaluation and Reflection</i>) tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membimbing siswa dalam proses refleksi tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mengajukan pertanyaan reflektif untuk mengevaluasi proses dan hasil tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik konstruktif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengevaluasi solusi yang dihasilkan tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Merefleksikan proses yang telah dilalui, termasuk keberhasilan dan kesulitan dalam tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mendiskusikan pembelajaran yang</li> </ul>



## JURNAL PEMBELAJARAN

### A. Identitas

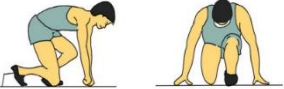

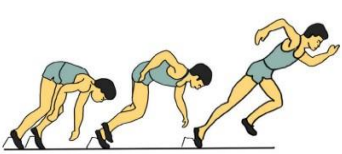
Nama : Anak Agung Ngurah Tember Angganatha  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
 Materi : Atletik (lari jarak pendek)

### B. Jurnal dengan Model Pembelajaran Berbasis Masalah (*Problem Based Learning*) II :

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
Selasa 13 Pebruari Pertemuan II	XI B XI F	Pendahuluan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan untuk proses pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan untuk proses pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	Mendengarkan dan mengacungkan tangan
			10 menit	Pemanasan dan permainan kecil	Memberikan tahapan pemanasan yg baik diikuti permainan kecil	Melakukan tahapan pemanasan dengan baik dan permainan kecil







Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
		Inti	60 menit	<p>Mengorientasikan peserta didik pada masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientasi terhadap Masalah (<i>Problem Orientation</i>) tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>  <p>Posisi “BERSEDIA”</p>  <p>Posisi “SIAP”</p>  <p>Gerakan/<i>Phase Dorongan (drive)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan tujuan pembelajaran dan bagaimana proses PBL akan berlangsung.</li> <li>• Memperkenalkan masalah yang relevan dan menantang tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Menyediakan konteks dan latar belakang masalah tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajukan pertanyaan untuk klarifikasi.</li> <li>• Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Memahami masalah yang diberikan tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>
				<p>Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar Organisasi Belajar (<i>Learning Organization</i>) tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membentuk kelompok belajar kecil.</li> <li>• Menyediakan panduan tentang cara bekerja dalam kelompok.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membentuk kelompok dan memilih peran masing-masing.</li> <li>• Berdiskusi dalam kelompok tentang pemahaman awal masalah tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mengidentifikasi apa yang sudah</li> </ul>



Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan aturan dan harapan selama proses PBL.</li> </ul>	<p>diketahui dan apa yang perlu diketahui (daftar KWL: Know, Want to know, Learned) tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>) tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</p>
				<p>Membantu penyelidikan mandiri dan kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Investigasi Mandiri (<i>Independent Investigation</i>) tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>Pemecahan Masalah (<i>Problem Solving</i>) tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memberikan sumber daya dan referensi yang relevan tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>Mendorong siswa untuk melakukan penelitian mandiri tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>Memantau kemajuan dan memberikan umpan balik.</li> <li>Memfasilitasi diskusi kelompok.</li> <li>Membimbing siswa dalam menganalisis dan mensintesis informasi tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>Menyediakan bimbingan teknis atau konten jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengumpulkan informasi melalui berbagai sumber tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>Mengembangkan hipotesis atau solusi sementara tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>Mencatat temuan dan informasi penting tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>Berdiskusi dalam kelompok untuk mengembangkan Solusi tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>Menganalisis data dan informasi yang dikumpulkan tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>Menerapkan teori atau konsep yang relevan untuk memecahkan masalah tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>
				<p>Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluasi dan Refleksi (<i>Evaluation and Reflection</i>) tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membimbing siswa dalam proses refleksi tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengevaluasi solusi yang dihasilkan tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajukan pertanyaan reflektif untuk mengevaluasi proses dan hasil tentang tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik konstruktif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merefleksikan proses yang telah dilalui, termasuk keberhasilan dan kesulitan dalam tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mendiskusikan pembelajaran yang diperoleh dan bagaimana penerapan tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>
				Mengembangkan dan menyajikan hasil karya serta memamerkan tahapan gerakan awal ( <i>start</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengorganisasi sesi presentasi.</li> <li>• Menyediakan kriteria penilaian untuk presentasi.</li> <li>• Mendorong diskusi dan umpan balik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyiapkan dan menyajikan hasil kerja mereka tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mendengarkan presentasi dari kelompok lain tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Berpartisipasi dalam diskusi kelas, memberikan umpan balik, dan bertukar ide tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>
		Penutup	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>



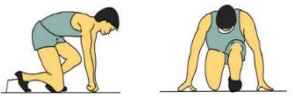

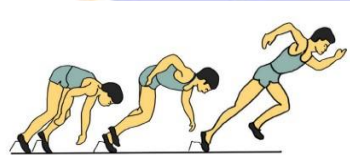
				 <p>Posisi "SIAP"</p>  <p>Gerakan/Phase Dorongan (<i>drive</i>)</p>	<p>belakang masalah tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</p>	<p>tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</p>
			<p>Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisasi Belajar (<i>Learning Organization</i>) tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membentuk kelompok belajar kecil.</li> <li>• Menyediakan panduan tentang cara bekerja dalam kelompok.</li> <li>• Menjelaskan aturan dan harapan selama proses PBL.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membentuk kelompok dan memilih peran masing-masing.</li> <li>• Berdiskusi dalam kelompok tentang pemahaman awal masalah tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mengidentifikasi apa yang sudah diketahui dan apa yang perlu diketahui (daftar KWL: Know, Want to know, Learned) tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>) tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>	
			<p>Membantu penyelidikan mandiri dan kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigasi Mandiri (<i>Independent Investigation</i>) tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Pemecahan Masalah (<i>Problem Solving</i>) tahapan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan sumber daya dan referensi yang relevan tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mendorong siswa untuk melakukan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpulkan informasi melalui berbagai sumber tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mengembangkan hipotesis atau</li> </ul>	

<p>gerakan awal (<i>start</i>)</p>	<p>penelitian mandiri tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memantau kemajuan dan memberikan umpan balik.</li> <li>• Memfasilitasi diskusi kelompok.</li> <li>• Membimbing siswa dalam menganalisis dan mensintesis informasi tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Menyediakan bimbingan teknis atau konten jika diperlukan.</li> </ul>	<p>solusi sementara tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencatat temuan dan informasi penting tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Berdiskusi dalam kelompok untuk mengembangkan Solusi tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Menganalisis data dan informasi yang dikumpulkan tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Menerapkan teori atau konsep yang relevan untuk memecahkan masalah tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>
<p>Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi dan Refleksi (Evaluation and Reflection) tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membimbing siswa dalam proses refleksi tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mengajukan pertanyaan reflektif untuk mengevaluasi proses dan hasil tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik konstruktif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengevaluasi solusi yang dihasilkan tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Merefleksikan proses yang telah dilalui, termasuk keberhasilan dan kesulitan dalam tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mendiskusikan pembelajaran yang diperoleh dan bagaimana penerapan tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>
<p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya serta memamerkan tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengorganisasi sesi presentasi.</li> <li>• Menyediakan kriteria penilaian untuk presentasi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyiapkan dan menyajikan hasil kerja mereka tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mendengarkan presentasi dari kelompok lain tentang tahapan</li> </ul>







Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
Selasa 13 Maret Pertemuan IV	XI B XI F	Pendahuluan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan untuk proses pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan untuk proses pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	Mendengarkan dan mengacungkan tangan
			10 menit	Pemanasan dan permainan kecil	Memberikan tahapan pemanasan yg baik diikuti permainan kecil	Melakukan tahapan pemanasan dengan baik dan permainan kecil
		Inti	60 menit	<p>Mengorientasikan peserta didik pada masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Orientasi terhadap Masalah (<i>Problem Orientation</i>) tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>  <p>Posisi “BERSEDIA”</p>  <p>Posisi “SIAP”</p>  <p>Gerakan/<i>Phase Dorongan (drive)</i></p> <p>Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan tujuan pembelajaran dan bagaimana proses PBL akan berlangsung.</li> <li>Memperkenalkan masalah yang relevan dan menantang tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>Menyediakan konteks dan latar belakang masalah tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan untuk klarifikasi.</li> <li>Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>Memahami masalah yang diberikan tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisasi Belajar (<i>Learning Organization</i>) tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membentuk kelompok belajar kecil.</li> <li>• Menyediakan panduan tentang cara bekerja dalam kelompok.</li> <li>• Menjelaskan aturan dan harapan selama proses PBL.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membentuk kelompok dan memilih peran masing-masing.</li> <li>• Berdiskusi dalam kelompok tentang pemahaman awal masalah tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mengidentifikasi apa yang sudah diketahui dan apa yang perlu diketahui (daftar KWL: <i>Know, Want to know, Learned</i>) tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>) tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>
				<p>Membantu penyelidikan mandiri dan kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigasi Mandiri (<i>Independent Investigation</i>) tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Pemecahan Masalah (<i>Problem Solving</i>) tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan sumber daya dan referensi yang relevan tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mendorong siswa untuk melakukan penelitian mandiri tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Memantau kemajuan dan memberikan umpan balik.</li> <li>• Memfasilitasi diskusi kelompok.</li> <li>• Membimbing siswa dalam menganalisis dan mensintesis informasi tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Menyediakan bimbingan teknis atau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpulkan informasi melalui berbagai sumber tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mengembangkan hipotesis atau solusi sementara tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mencatat temuan dan informasi penting tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Berdiskusi dalam kelompok untuk mengembangkan Solusi tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Menganalisis data dan informasi yang dikumpulkan tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Menerapkan teori atau konsep yang</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					konten jika diperlukan.	relevan untuk memecahkan masalah tentang tahapan gerakan awal ( <i>start</i> )
				<p>Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi dan Refleksi (Evaluation and Reflection) tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membimbing siswa dalam proses refleksi tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mengajukan pertanyaan reflektif untuk mengevaluasi proses dan hasil tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik konstruktif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengevaluasi solusi yang dihasilkan tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Merefleksikan proses yang telah dilalui, termasuk keberhasilan dan kesulitan dalam tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mendiskusikan pembelajaran yang diperoleh dan bagaimana penerapan tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>
				Mengembangkan dan menyajikan hasil karya serta memamerkan tahapan gerakan awal ( <i>start</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengorganisasi sesi presentasi.</li> <li>• Menyediakan kriteria penilaian untuk presentasi.</li> <li>• Mendorong diskusi dan umpan balik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyiapkan dan menyajikan hasil kerja mereka tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Mendengarkan presentasi dari kelompok lain tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> <li>• Berpartisipasi dalam diskusi kelas, memberikan umpan balik, dan bertukar ide tentang tahapan gerakan awal (<i>start</i>)</li> </ul>
		Penutup	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>



Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				<p>Phase Topang Depan dan Dorong (<i>drive</i>)</p> <p>Phase Layang</p> <p>Gerakan Akhir (<i>finish</i>)</p>	<p>gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyediakan konteks dan latar belakang masalah tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<p>(gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memahami masalah yang diberikan tentang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>
				<p>Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Organisasi Belajar (<i>Learning Organization</i>) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membentuk kelompok belajar kecil.</li> <li>Menyediakan panduan tentang cara bekerja dalam kelompok.</li> <li>Menjelaskan aturan dan harapan selama proses PBL.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membentuk kelompok dan memilih peran masing-masing.</li> <li>Berdiskusi dalam kelompok tentang pemahaman awal masalah tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mengidentifikasi apa yang sudah diketahui dan apa yang perlu</li> </ul>



Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
						diketahui (daftar KWL: Know, Want to know, Learned) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir ( <i>finish</i> )
				<p>Membantu penyelidikan mandiri dan kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigasi Mandiri (<i>Independent Investigation</i>) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Pemecahan Masalah (<i>Problem Solving</i>) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan sumber daya dan referensi yang relevan tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mendorong siswa untuk melakukan penelitian mandiri tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memantau kemajuan dan memberikan umpan balik.</li> <li>• Memfasilitasi diskusi kelompok.</li> <li>• Membimbing siswa dalam menganalisis dan mensintesis informasi tentang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Menyediakan bimbingan teknis atau konten jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpulkan informasi melalui berbagai sumber tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mengembangkan hipotesis atau solusi sementara tentang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mencatat temuan dan informasi penting tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Berdiskusi dalam kelompok untuk mengembangkan Solusi tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Menganalisis data dan informasi yang dikumpulkan tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Menerapkan teori atau konsep yang relevan untuk memecahkan masalah tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>
				Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan		



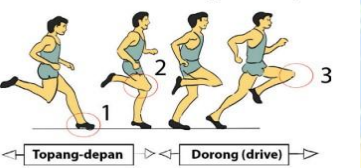
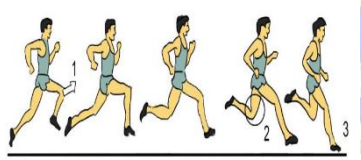
Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				<p>masalah.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi dan Refleksi (<i>Evaluation and Reflection</i>) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membimbing siswa dalam proses refleksi tentang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mengajukan pertanyaan reflektif untuk mengevaluasi proses dan hasil tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik konstruktif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengevaluasi solusi yang dihasilkan tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Merefleksikan proses yang telah dilalui, termasuk keberhasilan dan kesulitan dalam tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mendiskusikan pembelajaran yang diperoleh dan bagaimana penerapan tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>
				<p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya serta memamerkan tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengorganisasi sesi presentasi.</li> <li>• Menyediakan kriteria penilaian untuk presentasi.</li> <li>• Mendorong diskusi dan umpan balik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyiapkan dan menyajikan hasil kerja mereka tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mendengarkan presentasi dari kelompok lain tentang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Berpartisipasi dalam diskusi kelas, memberikan umpan balik, dan bertukar ide tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>
		Penutup	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>

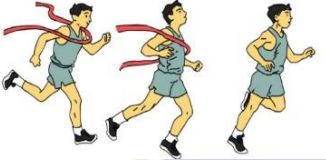


A. Identitas

Nama : Anak Agung Ngurah Tember Angganatha  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
 Materi : Atletik (lari jarak pendek)

B. Jurnal dengan Model Pembelajaran Berbasis Masalah (*Problem Based Learning*) VI :

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
Selasa 26 Maret Pertemuan VI	XI B XI F	Pendahuluan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan selama proses pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan untuk proses pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	Mendengarkan dan mengacungkan tangan
			10 menit	Pemanasan dan permainan kecil	Memberikan tahapan pemanasan yg baik diikuti permainan kecil	Melakukan tahapan pemanasan dengan baik dan permainan kecil
		Inti	60 menit	Mengorientasikan peserta didik pada masalah <ul style="list-style-type: none"> <li>Orientasi terhadap Masalah (<i>Problem Orientation</i>) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>  <p>Phase Topang Depan dan Dorong (<i>drive</i>)</p>  <p>Phase Layang</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan tujuan pembelajaran dan bagaimana proses PBL akan berlangsung.</li> <li>Memperkenalkan masalah yang relevan dan menantang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menyediakan konteks dan latar belakang masalah tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan untuk klarifikasi.</li> <li>Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Memahami masalah yang diberikan tentang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				 <p>Gerakan Akhir (<i>finish</i>)</p>		
				<p>Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisasi Belajar (<i>Learning Organization</i>) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membentuk kelompok belajar kecil.</li> <li>• Menyediakan panduan tentang cara bekerja dalam kelompok.</li> <li>• Menjelaskan aturan dan harapan selama proses PBL.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membentuk kelompok dan memilih peran masing-masing.</li> <li>• Berdiskusi dalam kelompok tentang pemahaman awal masalah tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mengidentifikasi apa yang sudah diketahui dan apa yang perlu diketahui (daftar KWL: Know, Want to know, Learned) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>
				<p>Membantu penyelidikan mandiri dan kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigasi Mandiri (<i>Independent Investigation</i>) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Pemecahan Masalah (<i>Problem Solving</i>) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan sumber daya dan referensi yang relevan tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mendorong siswa untuk melakukan penelitian mandiri tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memantau kemajuan dan memberikan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpulkan informasi melalui berbagai sumber tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mengembangkan hipotesis atau solusi sementara tentang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mencatat temuan dan informasi</li> </ul>

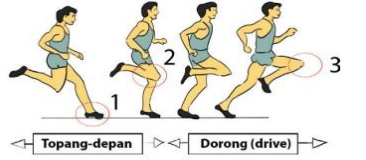
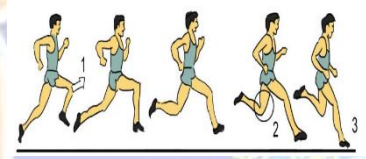
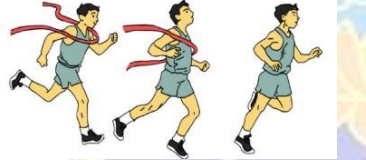
Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				<p>umpan balik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memfasilitasi diskusi kelompok.</li> <li>• Membimbing siswa dalam menganalisis dan mensintesis informasi tentang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Menyediakan bimbingan teknis atau konten jika diperlukan.</li> </ul>	<p>penting tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdiskusi dalam kelompok untuk mengembangkan Solusi tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Menganalisis data dan informasi yang dikumpulkan tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Menerapkan teori atau konsep yang relevan untuk memecahkan masalah tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	
				<p>Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi dan Refleksi (<i>Evaluation and Reflection</i>) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membimbing siswa dalam proses refleksi tentang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mengajukan pertanyaan reflektif untuk mengevaluasi proses dan hasil tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik konstruktif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengevaluasi solusi yang dihasilkan tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Merefleksikan proses yang telah dilalui, termasuk keberhasilan dan kesulitan dalam tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mendiskusikan pembelajaran yang diperoleh dan bagaimana penerapan tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				Mengembangkan dan menyajikan hasil karya serta memamerkan tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir ( <i>finish</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengorganisasi sesi presentasi.</li> <li>• Menyediakan kriteria penilaian untuk presentasi.</li> <li>• Mendorong diskusi dan umpan balik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyiapkan dan menyajikan hasil kerja mereka tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mendengarkan presentasi dari kelompok lain tentang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Berpartisipasi dalam diskusi kelas, memberikan umpan balik, dan bertukar ide tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>
		Penutup	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>







Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
			menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientasi terhadap Masalah (<i>Problem Orientation</i>) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>  <p>Phase Topang Depan dan Dorong (<i>drive</i>)</p>  <p>Phase Layang</p>  <p>Gerakan Akhir (<i>finish</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan tujuan pembelajaran dan bagaimana proses PBL akan berlangsung.</li> <li>• Memperkenalkan masalah yang relevan dan menantang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Menyediakan konteks dan latar belakang masalah tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajukan pertanyaan untuk klarifikasi.</li> <li>• Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memahami masalah yang diberikan tentang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>
				<p>Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisasi Belajar (<i>Learning Organization</i>) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membentuk kelompok belajar kecil.</li> <li>• Menyediakan panduan tentang cara bekerja dalam kelompok.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membentuk kelompok dan memilih peran masing-masing.</li> <li>• Berdiskusi dalam kelompok tentang pemahaman awal masalah tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan aturan dan harapan selama proses PBL.</li> </ul>	gerakan akhir ( <i>finish</i> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi apa yang sudah diketahui dan apa yang perlu diketahui (daftar KWL: Know, Want to know, Learned) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>
				Membantu penyelidikan mandiri dan kelompok <ul style="list-style-type: none"> <li>Investigasi Mandiri (<i>Independent Investigation</i>) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Pemecahan Masalah (<i>Problem Solving</i>) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memberikan sumber daya dan referensi yang relevan tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mendorong siswa untuk melakukan penelitian mandiri tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Memantau kemajuan dan memberikan umpan balik.</li> <li>Memfasilitasi diskusi kelompok.</li> <li>Membimbing siswa dalam menganalisis dan mensintesis informasi tentang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menyediakan bimbingan teknis atau konten jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengumpulkan informasi melalui berbagai sumber tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mengembangkan hipotesis atau solusi sementara tentang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mencatat temuan dan informasi penting tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Berdiskusi dalam kelompok untuk mengembangkan Solusi tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menganalisis data dan informasi yang dikumpulkan tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menerapkan teori atau konsep yang relevan untuk memecahkan masalah</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
						tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir ( <i>finish</i> )
				<p>Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluasi dan Refleksi (<i>Evaluation and Reflection</i>) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membimbing siswa dalam proses refleksi tentang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mengajukan pertanyaan reflektif untuk mengevaluasi proses dan hasil tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Memberikan umpan balik konstruktif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengevaluasi solusi yang dihasilkan tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Merefleksikan proses yang telah dilalui, termasuk keberhasilan dan kesulitan dalam tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mendiskusikan pembelajaran yang diperoleh dan bagaimana penerapan tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>
				<p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya serta memamerkan tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengorganisasi sesi presentasi.</li> <li>Menyediakan kriteria penilaian untuk presentasi.</li> <li>Mendorong diskusi dan umpan balik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan dan menyajikan hasil kerja mereka tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mendengarkan presentasi dari kelompok lain tentang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Berpartisipasi dalam diskusi kelas, memberikan umpan balik, dan bertukar ide tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>

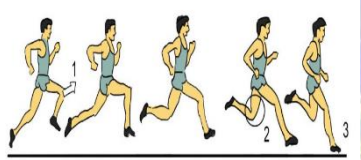
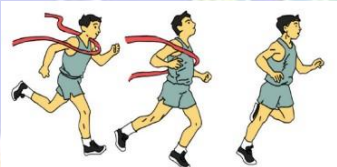
Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
		Penutup	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>









Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				<p>Phase Topang Depan dan Dorong (<i>drive</i>)</p>  <p>Phase Layang</p>  <p>Gerakan Akhir (<i>finish</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyediakan konteks dan latar belakang masalah tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami masalah yang diberikan tentang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>
				<p>Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisasi Belajar (<i>Learning Organization</i>) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membentuk kelompok belajar kecil.</li> <li>• Menyediakan panduan tentang cara bekerja dalam kelompok.</li> <li>• Menjelaskan aturan dan harapan selama proses PBL.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membentuk kelompok dan memilih peran masing-masing.</li> <li>• Berdiskusi dalam kelompok tentang pemahaman awal masalah tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mengidentifikasi apa yang sudah diketahui dan apa yang perlu diketahui (daftar KWL: Know, Want</li> </ul>

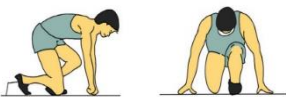


Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
						to know, Learned) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir ( <i>finish</i> )
				<p>Membantu penyelidikan mandiri dan kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigasi Mandiri (<i>Independent Investigation</i>) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Pemecahan Masalah (<i>Problem Solving</i>) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan sumber daya dan referensi yang relevan tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mendorong siswa untuk melakukan penelitian mandiri tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memantau kemajuan dan memberikan umpan balik.</li> <li>• Memfasilitasi diskusi kelompok.</li> <li>• Membimbing siswa dalam menganalisis dan mensintesis informasi tentang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Menyediakan bimbingan teknis atau konten jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpulkan informasi melalui berbagai sumber tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mengembangkan hipotesis atau solusi sementara tentang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mencatat temuan dan informasi penting tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Berdiskusi dalam kelompok untuk mengembangkan Solusi tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Menganalisis data dan informasi yang dikumpulkan tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Menerapkan teori atau konsep yang relevan untuk memecahkan masalah tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>
				Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.		

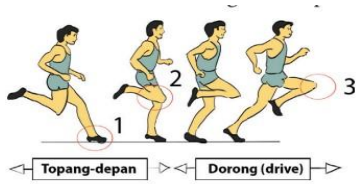
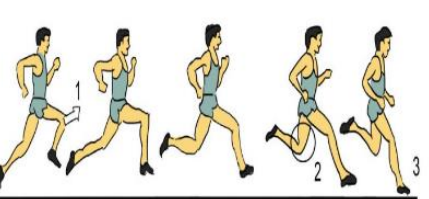

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi dan Refleksi (<i>Evaluation and Reflection</i>) tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membimbing siswa dalam proses refleksi tentang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mengajukan pertanyaan reflektif untuk mengevaluasi proses dan hasil tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik konstruktif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengevaluasi solusi yang dihasilkan tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Merefleksikan proses yang telah dilalui, termasuk keberhasilan dan kesulitan dalam tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mendiskusikan pembelajaran yang diperoleh dan bagaimana penerapan tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>
				<p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya serta memamerkan tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengorganisasi sesi presentasi.</li> <li>• Menyediakan kriteria penilaian untuk presentasi.</li> <li>• Mendorong diskusi dan umpan balik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyiapkan dan menyajikan hasil kerja mereka tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mendengarkan presentasi dari kelompok lain tentang tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Berpartisipasi dalam diskusi kelas, memberikan umpan balik, dan bertukar ide tahapan gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>
		Penutup	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>



Nama : Anak Agung Ngurah Tember Angganatha  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
 Materi : Atletik (lari jarak pendek)

B. Jurnal dengan Model Pembelajaran Berbasis Masalah (*Problem Based Learning*) IX :

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
Selasa 23 April Pertemuan IX	XI B XI F	Pendahuluan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan selama proses pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan untuk proses pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendengarkan dan mengacungkan tangan</li> </ul>
			10 menit	Pemanasan dan permainan kecil	Memberikan tahapan pemanasan yg baik diikuti permainan kecil	Melakukan tahapan pemanasan dengan baik dan permainan kecil
		Inti	60 menit	<p>Mengorientasikan peserta didik pada masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Orientasi terhadap Masalah (<i>Problem Orientation</i>) koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>  <p>Posisi "BERSEDIA"</p>  <p>Posisi "SIAP"</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan tujuan pembelajaran dan bagaimana proses PBL akan berlangsung.</li> <li>Memperkenalkan masalah yang relevan dan menantang tahapan koordinasi gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menyediakan konteks dan latar belakang masalah tahapan tahapan koordinasi gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan untuk klarifikasi.</li> <li>Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik tahapan tahapan koordinasi gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Memahami masalah yang diberikan tentang tahapan koordinasi gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				<p>Gerakan/Phase Dorongan (<i>drive</i>)</p>  <p>Phase Topang Depan dan Dorong (<i>drive</i>)</p>  <p>Phase Layang</p>  <p>Gerakan Akhir (<i>finish</i>)</p>		
				<p>Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisasi Belajar (<i>Learning Organization</i>) koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membentuk kelompok belajar kecil.</li> <li>• Menyediakan panduan tentang cara bekerja dalam kelompok.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membentuk kelompok dan memilih peran masing-masing.</li> <li>• Berdiskusi dalam kelompok tentang pemahaman awal masalah koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir</li> </ul>



Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan aturan dan harapan selama proses PBL.</li> </ul>	<p>(<i>finish</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi apa yang sudah diketahui dan apa yang perlu diketahui (daftar KWL: Know, Want to know, Learned) koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>
				<p>Membantu penyelidikan mandiri dan kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Investigasi Mandiri (<i>Independent Investigation</i>) koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Pemecahan Masalah (<i>Problem Solving</i>) koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memberikan sumber daya dan referensi yang relevan koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mendorong siswa untuk melakukan penelitian mandiri koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Memantau kemajuan dan memberikan umpan balik.</li> <li>Memfasilitasi diskusi kelompok.</li> <li>Membimbing siswa dalam menganalisis dan mensintesis informasi tentang koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menyediakan bimbingan teknis atau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengumpulkan informasi melalui berbagai sumber koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mengembangkan hipotesis atau solusi sementara tentang koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mencatat temuan dan informasi penting koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Berdiskusi dalam kelompok untuk mengembangkan Solusi koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menganalisis data dan informasi yang dikumpulkan koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menerapkan teori atau konsep yang relevan untuk memecahkan masalah</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					konten jika diperlukan.	koordinasi tahapan gerakan awal ( <i>start</i> ), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir ( <i>finish</i> )
				<p>Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi dan Refleksi (<i>Evaluation and Reflection</i>) koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membimbing siswa dalam proses refleksi tentang koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mengajukan pertanyaan reflektif untuk mengevaluasi proses dan hasil koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik konstruktif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengevaluasi solusi yang dihasilkan koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Merefleksikan proses yang telah dilalui, termasuk keberhasilan dan kesulitan dalam koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mendiskusikan pembelajaran yang diperoleh dan bagaimana penerapan koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>
				<p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya serta memamerkan koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengorganisasi sesi presentasi.</li> <li>• Menyediakan kriteria penilaian untuk presentasi.</li> <li>• Mendorong diskusi dan umpan balik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyiapkan dan menyajikan hasil kerja koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mendengarkan presentasi dari kelompok lain tentang koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Berpartisipasi dalam diskusi kelas, memberikan umpan balik, dan bertukar ide koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
		Penutup	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>



පිම්බුණු ප්‍රාදේශීය පාලන සභාව  
 PEMERINTAH PROVINSI BALI  
 ඩිපාර්ට්මේන්තුවක් පිළිබඳව විද්‍යාත්මක සහ ක්‍රීඩා  
 DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN DAN OLAHRAGA  
 රාජ්‍ය විද්‍යාල සහ ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය  
 SMA NEGERI 1 SINGARAJA  
 ශාසන මාර්ග සහ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා විද්‍යාත්මක සහ ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය  
 Alamat: Jalan Pramuka No. 4 Singaraja, Telp. (0362) 22144, Fax (0362) 32193  
 ඊමේල් ලිපිනය: info@smansasingaraja.sch.id  
 Email : info@smansasingaraja.sch.id



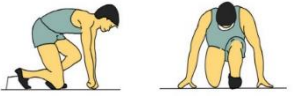

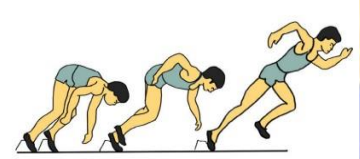
JURNAL PEMBELAJARAN

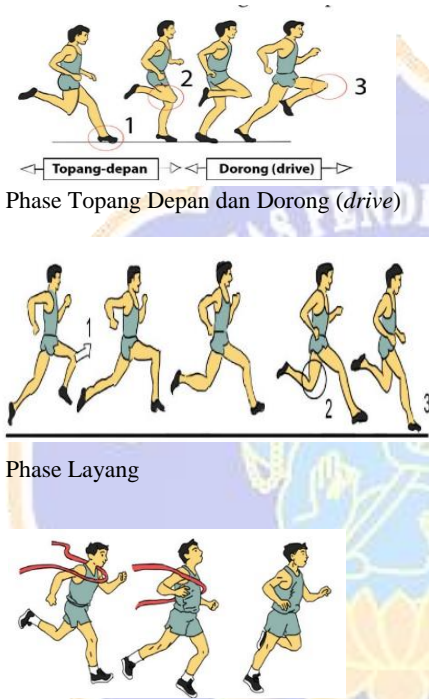
A. Identitas

Nama : Anak Agung Ngurah Tember Angganatha  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
 Materi : Atletik (lari jarak pendek)

B. Jurnal dengan Model Pembelajaran Berbasis Masalah (*Problem Based Learning*) X :

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
Selasa 30	XI B XI F	Pendahuluan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyiapkan perlengkapan selama proses pembelajaran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyiapkan perlengkapan untuk proses pembelajaran</li> </ul>	

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
April Pertemuan X				Absen peserta didik	• Absen peserta didik	• Mendengarkan dan mengacungkan tangan
			10 menit	Pemanasan dan permainan kecil	Memberikan tahapan pemanasan yg baik diikuti permainan kecil	Melakukan tahapan pemanasan dengan baik dan permainan kecil
		Inti	60 menit	<p>Mengorientasikan peserta didik pada masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientasi terhadap Masalah (<i>Problem Orientation</i>) koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>  <p>Posisi "BERSEDIA"</p>  <p>Posisi "SIAP"</p>  <p>Gerakan/Phase Dorongan (<i>drive</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan tujuan pembelajaran dan bagaimana proses PBL akan berlangsung.</li> <li>• Memperkenalkan masalah yang relevan dan menantang tahapan koordinasi gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Menyediakan konteks dan latar belakang masalah tahapan koordinasi gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajukan pertanyaan untuk klarifikasi.</li> <li>• Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik tahapan koordinasi gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memahami masalah yang diberikan tentang tahapan koordinasi gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				 <p>Phase Topang Depan dan Dorong (<i>drive</i>)</p> <p>Phase Layang</p> <p>Gerakan Akhir (<i>finish</i>)</p>		
				<p>Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisasi Belajar (<i>Learning Organization</i>) koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membentuk kelompok belajar kecil.</li> <li>• Menyediakan panduan tentang cara bekerja dalam kelompok.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membentuk kelompok dan memilih peran masing-masing.</li> <li>• Berdiskusi dalam kelompok tentang pemahaman awal masalah koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>



Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan aturan dan harapan selama proses PBL.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi apa yang sudah diketahui dan apa yang perlu diketahui (daftar KWL: Know, Want to know, Learned) koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>
				<p>Membantu penyelidikan mandiri dan kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Investigasi Mandiri (<i>Independent Investigation</i>) koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Pemecahan Masalah (<i>Problem Solving</i>) koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memberikan sumber daya dan referensi yang relevan koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mendorong siswa untuk melakukan penelitian mandiri koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Memantau kemajuan dan memberikan umpan balik.</li> <li>Memfasilitasi diskusi kelompok.</li> <li>Membimbing siswa dalam menganalisis dan mensintesis informasi tentang koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menyediakan bimbingan teknis atau konten jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengumpulkan informasi melalui berbagai sumber koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mengembangkan hipotesis atau solusi sementara tentang koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mencatat temuan dan informasi penting koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Berdiskusi dalam kelompok untuk mengembangkan Solusi koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menganalisis data dan informasi yang dikumpulkan koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menerapkan teori atau konsep yang relevan untuk memecahkan masalah koordinasi tahapan gerakan awal</li> </ul>



Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
						( <i>start</i> ), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir ( <i>finish</i> )
				<p>Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluasi dan Refleksi (<i>Evaluation and Reflection</i>) koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membimbing siswa dalam proses refleksi tentang koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mengajukan pertanyaan reflektif untuk mengevaluasi proses dan hasil koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Memberikan umpan balik konstruktif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengevaluasi solusi yang dihasilkan koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Merefleksikan proses yang telah dilalui, termasuk keberhasilan dan kesulitan dalam koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mendiskusikan pembelajaran yang diperoleh dan bagaimana penerapan koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>
				<p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya serta memamerkan koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengorganisasi sesi presentasi.</li> <li>Menyediakan kriteria penilaian untuk presentasi.</li> <li>Mendorong diskusi dan umpan balik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan dan menyajikan hasil kerja koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mendengarkan presentasi dari kelompok lain tentang koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Berpartisipasi dalam diskusi kelas, memberikan umpan balik, dan bertukar ide koordinasi tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>
		Penutup	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memberikan tahapan pendinginan yg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tahapan pendinginan yg</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
			menit	• Absen peserta didik	baik • Absen peserta didik	baik • Absen peserta didik





**පිම්බරු ප්‍රාන්ත පිණිස**  
**PEMERINTAH PROVINSI BALI**  
**නිකඩ්‍රිද්ධික ක්‍රියාකාරීතා ක්‍රියාකාරීතා**  
**DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN DAN OLAHRAGA**  
**අධ්‍යාපන, ක්‍රීඩා සහ මහජන සුවසේන**  
**SMA NEGERI 1 SINGARAJA**  
**ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී සමාජවාදී ජනරජයේ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව**  
**Alamat: Jalan Pramuka No. 4 Singaraja, Telp. (0362) 22144, Fax (0362) 32193**  
**අන්වර්තය: info@smansasingaraja.sch.id**  
**Email : info@smansasingaraja.sch.id**



JURNAL PEMBELAJARAN

- A. Identitas
- Nama : Anak Agung Ngurah Tember Angganatha
- Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

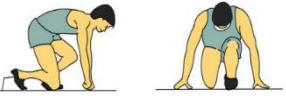


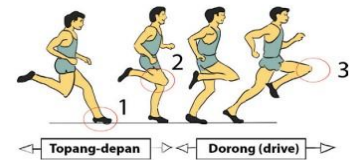
Materi : Atletik (lari jarak pendek)

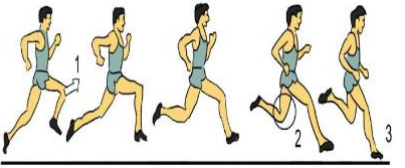

B. Jurnal dengan Model Pembelajaran Langsung (*Direct Instruction*) I :

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
Kamis, 1 Pebruari	XI A XI E	Pendahuluan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan untuk proses pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendengarkan dan mengacungkan tangan</li> </ul>
			10 menit	Pemanasan dan permainan kecil	Memberikan tahapan pemanasan yg baik diikuti permainan kecil	Melakukan tahapan pemanasan dengan baik dan permainan kecil
		Inti	60 menit	Menyampaikan tujuan dan mempersiapkan peserta didik <ul style="list-style-type: none"> <li>Persiapan dan Perencanaan (<i>Preparation and Planning</i>)</li> <li>Pengarahan Tujuan dan Persiapan Peserta didik (<i>Introduction/Preparation</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyusun rencana pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menyiapkan materi ajar, media pembelajaran, dan alat bantu yang diperlukan pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menyampaikan tujuan pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) dan manfaatnya kepada peserta didik.</li> <li>Mengaitkan materi baru dengan pengetahuan sebelumnya (apersepsi).</li> <li>Menarik perhatian peserta didik dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempersiapkan diri untuk pembelajaran tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik.</li> <li>Mengajukan pertanyaan jika ada hal yang tidak dimengerti.</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					memotivasi mereka	



Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				<p>Mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyampaian Informasi (<i>Presentation</i>) Atletik lari jarak pendek : tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>  <p>Posisi “BERSEDIA”</p>  <p>Posisi “SIAP”</p>  <p>Gerakan/Phase Dorongan (<i>drive</i>)</p>  <p>Phase Topang Depan dan Dorong (<i>drive</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan materi pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) secara rinci dan sistematis.</li> <li>• Menggunakan berbagai media atau alat bantu untuk memperjelas materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Melakukan demonstrasi jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik dengan penuh perhatian.</li> <li>• Mencatat informasi penting.</li> <li>• Mengamati demonstrasi yang dilakukan oleh tenaga pendidik.</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				 <p>Phase Layang</p>  <p>Gerakan Akhir (<i>finish</i>)</p>		
				<p>Membimbing pelatihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bimbingan Terstruktur (<i>Guided Practice</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan contoh dan tugas atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) yang harus dikerjakan peserta didik.</li> <li>• Membimbing peserta didik saat mereka mencoba mengerjakan tugas atau latihan dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik langsung dan koreksi jika peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti instruksi tenaga pendidik dalam mengerjakan tugas atau latihan.</li> <li>• Mengerjakan latihan dengan bimbingan tenaga pendidik.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika menemui kesulitan.</li> </ul>



Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					melakukan kesalahan.	
				<p>Mengecek pemahaman dan pemberian umpan balik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Mandiri (<i>Independent Practice</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tugas atau latihan yang harus diselesaikan peserta didik secara mandiri pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memantau dan memberikan dukungan jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengerjakan tugas atau latihan secara mandiri.</li> <li>• Menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika menemukan kesulitan.</li> </ul>
				<p>Memberi kesempatan untuk pelatihan lanjutan dan penerapan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penutupan dan Evaluasi (<i>Closure and Evaluation</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merangkum atau meninjau kembali materi yang telah diajarkan.</li> <li>• Melakukan evaluasi untuk menilai pemahaman peserta didik melalui tes, kuis, atau tugas pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik berdasarkan hasil evaluasi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan rangkuman dan penjelasan akhir dari tenaga pendidik.</li> <li>• Mengikuti evaluasi yang diberikan.</li> <li>• Menerima umpan balik dan melakukan perbaikan jika diperlukan.</li> </ul>
		Penutup	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>



UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
 PEMERINTAH PROVINSI BALI  
 DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN DAN OLAHRAGA  
 SMA NEGERI 1 SINGARAJA  
 Alamat: Jalan Pramuka No. 4 Singaraja, Telp. (0362) 22144, Fax (0362) 32193  
 Email : info@smansasingaraja.sch.id

JURNAL PEMBELAJARAN

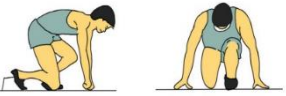

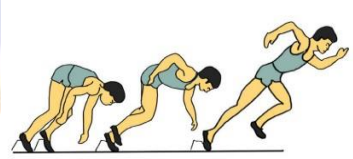
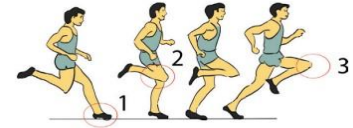
A. Identitas

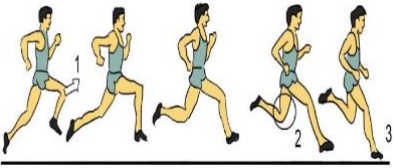

- Nama : Anak Agung Ngurah Tember Angganatha
- Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
- Materi : Atletik (lari jarak pendek)

B. Jurnal dengan Model Pembelajaran Langsung (*Direct Instruction*) II :

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
Kamis, 15	XI A XI E	Pendahuluan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyiapkan perlengkapan pembelajaran</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyiapkan perlengkapan untuk proses pembelajaran</li> </ul>	

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
Pebruari					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan dan mengacungkan tangan</li> </ul>
			10 menit	Pemanasan dan permainan kecil	Memberikan tahapan pemanasan yg baik diikuti permainan kecil	Melakukan tahapan pemanasan dengan baik dan permainan kecil
		Inti	60 menit	<p>Menyampaikan tujuan dan mempersiapkan peserta didik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persiapan dan Perencanaan (<i>Preparation and Planning</i>)</li> <li>• Pengarahan Tujuan dan Persiapan Peserta didik (<i>Introduction/Preparation</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyusun rencana pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Menyiapkan materi ajar, media pembelajaran, dan alat bantu yang diperlukan pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) dan manfaatnya kepada peserta didik.</li> <li>• Mengaitkan materi baru dengan pengetahuan sebelumnya (apersepsi).</li> <li>• Menarik perhatian peserta didik dan memotivasi mereka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempersiapkan diri untuk pembelajaran tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika ada hal yang tidak dimengerti.</li> </ul>
		Mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan				

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyampaian Informasi (<i>Presentation</i>) Atletik lari jarak pendek : tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>  <p>Posisi “BERSEDIA”</p>  <p>Posisi “SIAP”</p>  <p>Gerakan/Phase Dorongan (<i>drive</i>)</p>  <p>← Topang-depan →    ← Dorong (<i>drive</i>) →</p> <p>Phase Topang Depan dan Dorong (<i>drive</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan materi pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) secara rinci dan sistematis.</li> <li>• Menggunakan berbagai media atau alat bantu untuk memperjelas materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Melakukan demonstrasi jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik dengan penuh perhatian.</li> <li>• Mencatat informasi penting.</li> <li>• Mengamati demonstrasi yang dilakukan oleh tenaga pendidik.</li> </ul>

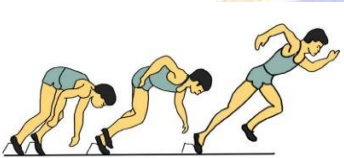
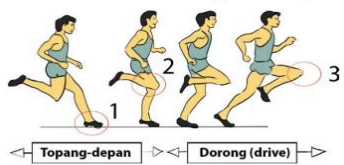
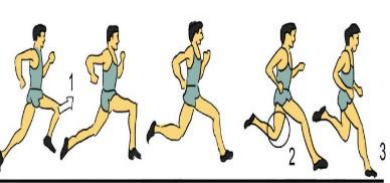

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				 <p>Phase Layang</p>  <p>Gerakan Akhir (<i>finish</i>)</p>		
				<p>Membimbing pelatihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bimbingan Terstruktur (<i>Guided Practice</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan contoh dan tugas atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) yang harus dikerjakan peserta didik.</li> <li>• Membimbing peserta didik saat mereka mencoba mengerjakan tugas atau latihan dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik langsung dan koreksi jika peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti instruksi tenaga pendidik dalam mengerjakan tugas atau latihan.</li> <li>• Mengerjakan latihan dengan bimbingan tenaga pendidik.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika menemui kesulitan.</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					melakukan kesalahan.	
				<p>Mengecek pemahaman dan pemberian umpan balik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Mandiri (<i>Independent Practice</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tugas atau latihan yang harus diselesaikan peserta didik secara mandiri pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memantau dan memberikan dukungan jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengerjakan tugas atau latihan secara mandiri.</li> <li>• Menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika menemukan kesulitan.</li> </ul>
				<p>Memberi kesempatan untuk pelatihan lanjutan dan penerapan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penutupan dan Evaluasi (<i>Closure and Evaluation</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merangkum atau meninjau kembali materi yang telah diajarkan.</li> <li>• Melakukan evaluasi untuk menilai pemahaman peserta didik melalui tes, kuis, atau tugas pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik berdasarkan hasil evaluasi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan rangkuman dan penjelasan akhir dari tenaga pendidik.</li> <li>• Mengikuti evaluasi yang diberikan.</li> <li>• Menerima umpan balik dan melakukan perbaikan jika diperlukan.</li> </ul>
		Penutup	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>





Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyiapkan materi ajar, media pembelajaran, dan alat bantu yang diperlukan pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) dan manfaatnya kepada peserta didik.</li> <li>• Mengaitkan materi baru dengan pengetahuan sebelumnya (apersepsi).</li> <li>• Menarik perhatian peserta didik dan memotivasi mereka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika ada hal yang tidak dimengerti.</li> </ul>
				<p>Mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyampaian Informasi (<i>Presentation</i>) Atletik lari jarak pendek : tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>  <p>Posisi “BERSEDIA”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan materi pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) secara rinci dan sistematis.</li> <li>• Menggunakan berbagai media atau alat bantu untuk memperjelas materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik dengan penuh perhatian.</li> <li>• Mencatat informasi penting.</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				<p>Posisi "SIAP"</p>  <p>Gerakan/Phase Dorongan (<i>drive</i>)</p>  <p>Phase Topang Depan dan Dorong (<i>drive</i>)</p>  <p>Phase Layang</p>  <p>Gerakan Akhir (<i>finish</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan demonstrasi jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati demonstrasi yang dilakukan oleh tenaga pendidik.</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				Membimbing pelatihan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bimbingan Terstruktur (<i>Guided Practice</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan contoh dan tugas atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) yang harus dikerjakan peserta didik.</li> <li>• Membimbing peserta didik saat mereka mencoba mengerjakan tugas atau latihan dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik langsung dan koreksi jika peserta didik melakukan kesalahan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti instruksi tenaga pendidik dalam mengerjakan tugas atau latihan.</li> <li>• Mengerjakan latihan dengan bimbingan tenaga pendidik.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika menemui kesulitan.</li> </ul>
				Mengecek pemahaman dan pemberian umpan balik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Mandiri (<i>Independent Practice</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tugas atau latihan yang harus diselesaikan peserta didik secara mandiri pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memantau dan memberikan dukungan jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengerjakan tugas atau latihan secara mandiri.</li> <li>• Menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika menemukan kesulitan.</li> </ul>
				Memberi kesempatan untuk pelatihan lanjutan dan penerapan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penutupan dan Evaluasi (<i>Closure and Evaluation</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merangkum atau meninjau kembali materi yang telah diajarkan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan rangkuman dan penjelasan akhir dari tenaga</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan evaluasi untuk menilai pemahaman peserta didik melalui tes, kuis, atau tugas pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik berdasarkan hasil evaluasi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti evaluasi yang diberikan.</li> <li>• Menerima umpan balik dan melakukan perbaikan jika diperlukan.</li> </ul>
		Penutup	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>

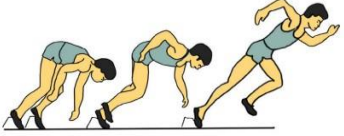
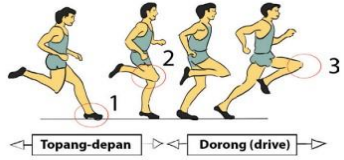
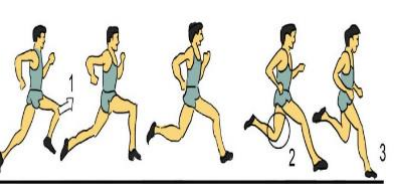







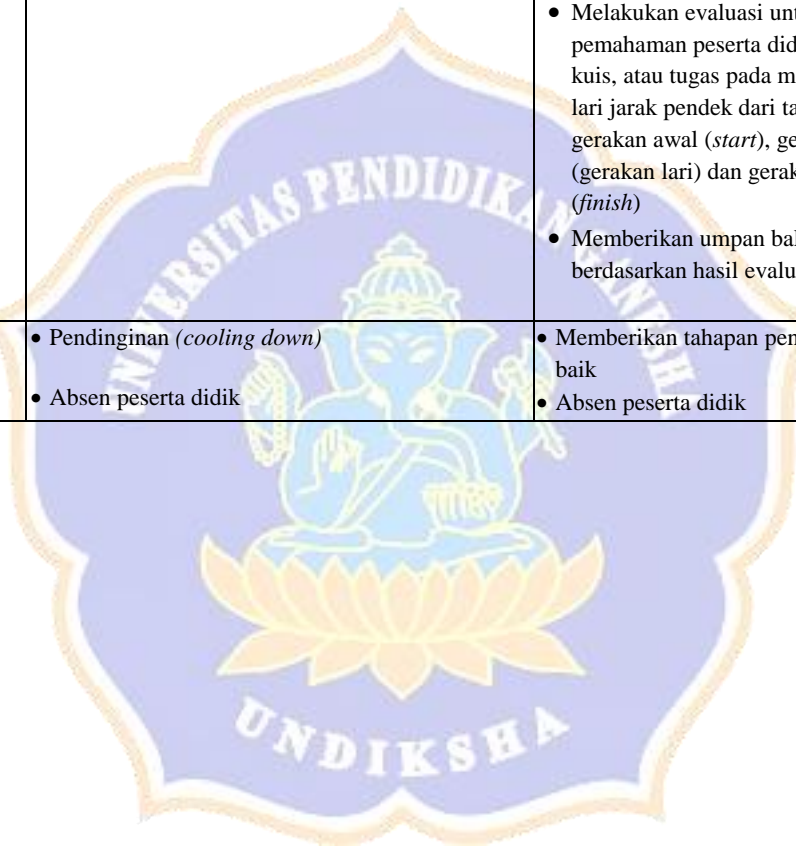


Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					<p>pembelajaran, dan alat bantu yang diperlukan pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) dan manfaatnya kepada peserta didik.</li> <li>• Mengaitkan materi baru dengan pengetahuan sebelumnya (apersepsi).</li> <li>• Menarik perhatian peserta didik dan memotivasi mereka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika ada hal yang tidak dimengerti.</li> </ul>
				<p>Mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyampaian Informasi (<i>Presentation</i>) Atletik lari jarak pendek : tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>  <p>Posisi “BERSEDIA”</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan materi pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) secara rinci dan sistematis.</li> <li>• Menggunakan berbagai media atau alat bantu untuk memperjelas materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Melakukan demonstrasi jika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik dengan penuh perhatian.</li> <li>• Mencatat informasi penting.</li> <li>• Mengamati demonstrasi yang</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				<p>Posisi "SIAP"</p>  <p>Gerakan/Phase Dorongan (<i>drive</i>)</p>  <p>Phase Topang Depan dan Dorong (<i>drive</i>)</p>  <p>Phase Layang</p>  <p>Gerakan Akhir (<i>finish</i>)</p>	diperlukan.	dilakukan oleh tenaga pendidik.

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				Membimbing pelatihan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bimbingan Terstruktur (<i>Guided Practice</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan contoh dan tugas atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) yang harus dikerjakan peserta didik.</li> <li>• Membimbing peserta didik saat mereka mencoba mengerjakan tugas atau latihan dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik langsung dan koreksi jika peserta didik melakukan kesalahan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti instruksi tenaga pendidik dalam mengerjakan tugas atau latihan.</li> <li>• Mengerjakan latihan dengan bimbingan tenaga pendidik.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika menemui kesulitan.</li> </ul>
				Mengecek pemahaman dan pemberian umpan balik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Mandiri (<i>Independent Practice</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tugas atau latihan yang harus diselesaikan peserta didik secara mandiri pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memantau dan memberikan dukungan jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengerjakan tugas atau latihan secara mandiri.</li> <li>• Menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika menemukan kesulitan.</li> </ul>
				Memberi kesempatan untuk pelatihan lanjutan dan penerapan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penutupan dan Evaluasi (<i>Closure and</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merangkum atau meninjau kembali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan rangkuman dan</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				<i>Evaluation)</i>	materi yang telah diajarkan. • Melakukan evaluasi untuk menilai pemahaman peserta didik melalui tes, kuis, atau tugas pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal ( <i>start</i> ), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir ( <i>finish</i> ) • Memberikan umpan balik berdasarkan hasil evaluasi.	penjelasan akhir dari tenaga pendidik. • Mengikuti evaluasi yang diberikan.  • Menerima umpan balik dan melakukan perbaikan jika diperlukan.
		Penutup	15 menit	• Pendinginan ( <i>cooling down</i> ) • Absen peserta didik	• Memberikan tahapan pendinginan yg baik • Absen peserta didik	• Melakukan tahapan pendinginan yg baik • Absen peserta didik





පිම්බර් ක්‍රමාලය  
**PEMERINTAH PROVINSI BALI**  
 ඩිපාර්ට්මේන්ට් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩා ක්‍රීඩා ක්‍රමාලය  
**DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN DAN OLAHRAGA**  
 රාජ්‍ය පාලන ආයතන  
**SMA NEGERI 1 SINGARAJA**



ශාසන මාර්ග සහ ක්‍රියාමාර්ග සඳහා සිසුන් සඳහා සහ ආචාර්යවරුන් සඳහා  
 Alamat: Jalan Pramuka No. 4 Singaraja, Telp. (0362) 22144, Fax (0362) 32193  
 ඊමේල් ලිපිනය: info@smansasingaraja.sch.id  
 Email : info@smansasingaraja.sch.id

JURNAL PEMBELAJARAN

A. Identitas

Nama : Anak Agung Ngurah Tember Angganatha  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
 Materi : Atletik (lari jarak pendek)

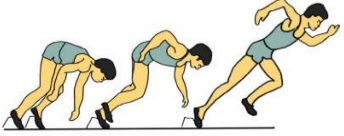
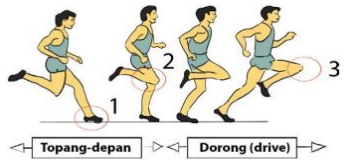
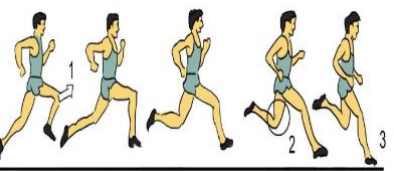

B. Jurnal dengan Model Pembelajaran Langsung (*Direct Instruction*) V :

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
Kamis, 21 Maret	XI A XI E	Pendahuluan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan untuk proses pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendengarkan dan mengacungkan tangan</li> </ul>
			10 menit	Pemanasan dan permainan kecil	Memberikan tahapan pemanasan yg baik diikuti permainan kecil	Melakukan tahapan pemanasan dengan baik dan permainan kecil
		Inti	60 menit	Menyampaikan tujuan dan mempersiapkan peserta didik <ul style="list-style-type: none"> <li>Persiapan dan Perencanaan (<i>Preparation and Planning</i>)</li> <li>Pengarahan Tujuan dan Persiapan Peserta didik (<i>Introduction/Preparation</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyusun rencana pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menyiapkan materi ajar, media</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempersiapkan diri untuk pembelajaran tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>



Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					<p>pembelajaran, dan alat bantu yang diperlukan pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) dan manfaatnya kepada peserta didik.</li> <li>• Mengaitkan materi baru dengan pengetahuan sebelumnya (apersepsi).</li> <li>• Menarik perhatian peserta didik dan memotivasi mereka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika ada hal yang tidak dimengerti.</li> </ul>
				<p>Mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyampaian Informasi (<i>Presentation</i>) Atletik lari jarak pendek : tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>  <p>Posisi “BERSEDIA”</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan materi pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) secara rinci dan sistematis.</li> <li>• Menggunakan berbagai media atau alat bantu untuk memperjelas materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Melakukan demonstrasi jika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik dengan penuh perhatian.</li> <li>• Mencatat informasi penting.</li> <li>• Mengamati demonstrasi yang</li> </ul>



Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				<p>Posisi "SIAP"</p>  <p>Gerakan/Phase Dorongan (<i>drive</i>)</p>  <p>Phase Topang Depan dan Dorong (<i>drive</i>)</p>  <p>Phase Layang</p>  <p>Gerakan Akhir (<i>finish</i>)</p>	diperlukan.	dilakukan oleh tenaga pendidik.

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				Membimbing pelatihan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bimbingan Terstruktur (<i>Guided Practice</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan contoh dan tugas atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) yang harus dikerjakan peserta didik.</li> <li>• Membimbing peserta didik saat mereka mencoba mengerjakan tugas atau latihan dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik langsung dan koreksi jika peserta didik melakukan kesalahan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti instruksi tenaga pendidik dalam mengerjakan tugas atau latihan.</li> <li>• Mengerjakan latihan dengan bimbingan tenaga pendidik.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika menemui kesulitan.</li> </ul>
				Mengecek pemahaman dan pemberian umpan balik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Mandiri (<i>Independent Practice</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tugas atau latihan yang harus diselesaikan peserta didik secara mandiri pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memantau dan memberikan dukungan jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengerjakan tugas atau latihan secara mandiri.</li> <li>• Menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika menemukan kesulitan.</li> </ul>
				Memberi kesempatan untuk pelatihan lanjutan dan penerapan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penutupan dan Evaluasi (<i>Closure and Evaluation</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merangkum atau meninjau kembali materi yang telah diajarkan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan rangkuman dan penjelasan akhir dari tenaga</li> </ul>

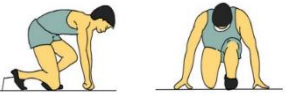

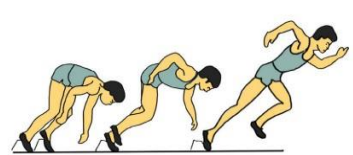


A. Identitas

Nama : Anak Agung Ngurah Tember Angganatha  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
 Materi : Atletik (lari jarak pendek)

B. Jurnal dengan Model Pembelajaran Langsung (*Direct Instruction*) VI :

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
Kamis, 28 Maret	XI A XI E	Pendahuluan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan untuk proses pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendengarkan dan mengacungkan tangan</li> </ul>
			10 menit	Pemanasan dan permainan kecil	Memberikan tahapan pemanasan yg baik diikuti permainan kecil	Melakukan tahapan pemanasan dengan baik dan permainan kecil
		Inti	60 menit	Menyampaikan tujuan dan mempersiapkan peserta didik <ul style="list-style-type: none"> <li>Persiapan dan Perencanaan (<i>Preparation and Planning</i>)</li> <li>Pengarahan Tujuan dan Persiapan Peserta didik (<i>Introduction/Preparation</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyusun rencana pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menyiapkan materi ajar, media pembelajaran, dan alat bantu yang diperlukan pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menyampaikan tujuan pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) dan manfaatnya kepada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempersiapkan diri untuk pembelajaran tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik.</li> <li>Mengajukan pertanyaan jika ada hal yang tidak dimengerti.</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					<p>peserta didik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengaitkan materi baru dengan pengetahuan sebelumnya (apersepsi).</li> <li>• Menarik perhatian peserta didik dan memotivasi mereka</li> </ul>	
				<p>Mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyampaian Informasi (<i>Presentation</i>) Atletik lari jarak pendek : tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>  <p>Posisi "BERSEDIA"</p>  <p>Posisi "SIAP"</p>  <p>Gerakan/Phase Dorongan (<i>drive</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan materi pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) secara rinci dan sistematis.</li> <li>• Menggunakan berbagai media atau alat bantu untuk memperjelas materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Melakukan demonstrasi jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik dengan penuh perhatian.</li> <li>• Mencatat informasi penting.</li> <li>• Mengamati demonstrasi yang dilakukan oleh tenaga pendidik.</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				<p>Phase Topang Depan dan Dorong (<i>drive</i>)</p> <p>Phase Layang</p> <p>Gerakan Akhir (<i>finish</i>)</p>		
				Membimbing pelatihan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bimbingan Terstruktur (<i>Guided Practice</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan contoh dan tugas atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) yang harus dikerjakan peserta didik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti instruksi tenaga pendidik dalam mengerjakan tugas atau latihan.</li> </ul>



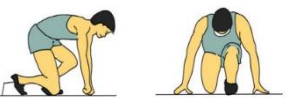

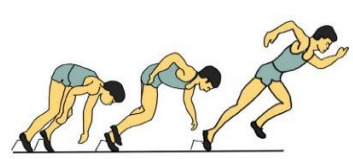
Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membimbing peserta didik saat mereka mencoba mengerjakan tugas atau latihan dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik langsung dan koreksi jika peserta didik melakukan kesalahan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengerjakan latihan dengan bimbingan tenaga pendidik.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika menemui kesulitan.</li> </ul>
				<p>Mengecek pemahaman dan pemberian umpan balik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Mandiri (<i>Independent Practice</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tugas atau latihan yang harus diselesaikan peserta didik secara mandiri pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memantau dan memberikan dukungan jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengerjakan tugas atau latihan secara mandiri.</li> <li>• Menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika menemukan kesulitan.</li> </ul>
				<p>Memberi kesempatan untuk pelatihan lanjutan dan penerapan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penutupan dan Evaluasi (<i>Closure and Evaluation</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merangkum atau meninjau kembali materi yang telah diajarkan.</li> <li>• Melakukan evaluasi untuk menilai pemahaman peserta didik melalui tes, kuis, atau tugas pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan rangkuman dan penjelasan akhir dari tenaga pendidik.</li> <li>• Mengikuti evaluasi yang diberikan.</li> </ul>

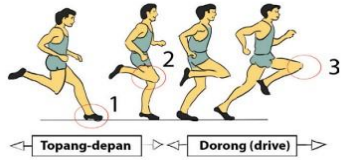




Nama : Anak Agung Ngurah Tember Angganatha  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
 Materi : Atletik (lari jarak pendek)

B. Jurnal dengan Model Pembelajaran Langsung (*Direct Instruction*) VII :

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
Kamis, 4 April	XI A XI E	Pendahuluan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan untuk proses pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendengarkan dan mengacungkan tangan</li> </ul>
			10 menit	Pemanasan dan permainan kecil	Memberikan tahapan pemanasan yg baik diikuti permainan kecil	Melakukan tahapan pemanasan dengan baik dan permainan kecil
		Inti	60 menit	Menyampaikan tujuan dan mempersiapkan peserta didik <ul style="list-style-type: none"> <li>Persiapan dan Perencanaan (<i>Preparation and Planning</i>)</li> <li>Pengarahan Tujuan dan Persiapan Peserta didik (<i>Introduction/Preparation</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyusun rencana pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menyiapkan materi ajar, media pembelajaran, dan alat bantu yang diperlukan pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menyampaikan tujuan pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) dan manfaatnya kepada peserta didik.</li> <li>Mengaitkan materi baru dengan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempersiapkan diri untuk pembelajaran tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik.</li> <li>Mengajukan pertanyaan jika ada hal yang tidak dimengerti.</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					pengetahuan sebelumnya (apersepsi). • Menarik perhatian peserta didik dan memotivasi mereka	
				Mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan • Penyampaian Informasi ( <i>Presentation</i> ) Atletik lari jarak pendek : tahapan gerakan awal ( <i>start</i> ), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir ( <i>finish</i> )  Posisi "BERSEDIA"  Posisi "SIAP"  Gerakan/ <i>Phase Dorongan (drive)</i>	• Menjelaskan materi pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal ( <i>start</i> ), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir ( <i>finish</i> ) secara rinci dan sistematis. • Menggunakan berbagai media atau alat bantu untuk memperjelas materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal ( <i>start</i> ), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir ( <i>finish</i> ) • Melakukan demonstrasi jika diperlukan.	• Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik dengan penuh perhatian. • Mencatat informasi penting. • Mengamati demonstrasi yang dilakukan oleh tenaga pendidik.

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				 <p>Phase Topang Depan dan Dorong (<i>drive</i>)</p>  <p>Phase Layang</p>  <p>Gerakan Akhir (<i>finish</i>)</p>		
				Membimbing pelatihan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bimbingan Terstruktur (<i>Guided Practice</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan contoh dan tugas atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) yang harus dikerjakan peserta didik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti instruksi tenaga pendidik dalam mengerjakan tugas atau latihan.</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membimbing peserta didik saat mereka mencoba mengerjakan tugas atau latihan dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik langsung dan koreksi jika peserta didik melakukan kesalahan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengerjakan latihan dengan bimbingan tenaga pendidik.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika menemui kesulitan.</li> </ul>
				<p>Mengecek pemahaman dan pemberian umpan balik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Mandiri (<i>Independent Practice</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tugas atau latihan yang harus diselesaikan peserta didik secara mandiri pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memantau dan memberikan dukungan jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengerjakan tugas atau latihan secara mandiri.</li> <li>• Menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika menemukan kesulitan.</li> </ul>
				<p>Memberi kesempatan untuk pelatihan lanjutan dan penerapan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penutupan dan Evaluasi (<i>Closure and Evaluation</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merangkum atau meninjau kembali materi yang telah diajarkan.</li> <li>• Melakukan evaluasi untuk menilai pemahaman peserta didik melalui tes, kuis, atau tugas pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan rangkuman dan penjelasan akhir dari tenaga pendidik.</li> <li>• Mengikuti evaluasi yang diberikan.</li> </ul>

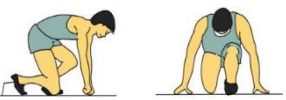

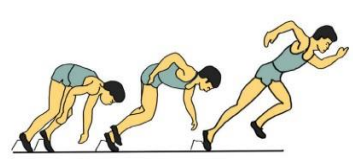




Nama : Anak Agung Ngurah Tember Angganatha  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
 Materi : Atletik (lari jarak pendek)

B. Jurnal dengan Model Pembelajaran Langsung (*Direct Instruction*) VIII :

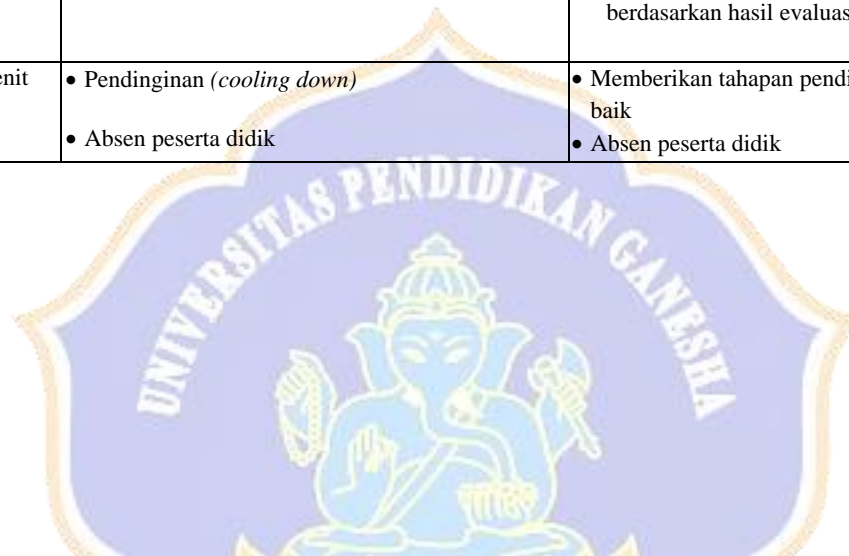
Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
Kamis, 18 April	XI A XI E	Pendahuluan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan untuk proses pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendengarkan dan mengacungkan tangan</li> </ul>
			10 menit	Pemanasan dan permainan kecil	Memberikan tahapan pemanasan yg baik diikuti permainan kecil	Melakukan tahapan pemanasan dengan baik dan permainan kecil
		Inti	60 menit	Menyampaikan tujuan dan mempersiapkan peserta didik <ul style="list-style-type: none"> <li>Persiapan dan Perencanaan (<i>Preparation and Planning</i>)</li> <li>Pengarahan Tujuan dan Persiapan Peserta didik (<i>Introduction/Preparation</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyusun rencana pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menyiapkan materi ajar, media pembelajaran, dan alat bantu yang diperlukan pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menyampaikan tujuan pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) dan manfaatnya kepada peserta didik.</li> <li>Mengaitkan materi baru dengan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempersiapkan diri untuk pembelajaran tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik.</li> <li>Mengajukan pertanyaan jika ada hal yang tidak dimengerti.</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					pengetahuan sebelumnya (apersepsi). <ul style="list-style-type: none"> <li>Menarik perhatian peserta didik dan memotivasi mereka</li> </ul>	
				Mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>Penyampaian Informasi (<i>Presentation</i>) Atletik lari jarak pendek : tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>  <p>Posisi "BERSEDIA"</p>  <p>Posisi "SIAP"</p>  <p>Gerakan/Phase Dorongan (<i>drive</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan materi pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) secara rinci dan sistematis.</li> <li>Menggunakan berbagai media atau alat bantu untuk memperjelas materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Melakukan demonstrasi jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik dengan penuh perhatian.</li> <li>Mencatat informasi penting.</li> <li>Mengamati demonstrasi yang dilakukan oleh tenaga pendidik.</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				<p>Phase Topang Depan dan Dorong (<i>drive</i>)</p> <p>Phase Layang</p> <p>Gerakan Akhir (<i>finish</i>)</p>		
				Membimbing pelatihan Bimbingan Terstruktur (Guided Practice)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan contoh dan tugas atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) yang harus dikerjakan peserta didik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti instruksi tenaga pendidik dalam mengerjakan tugas atau latihan.</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membimbing peserta didik saat mereka mencoba mengerjakan tugas atau latihan dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik langsung dan koreksi jika peserta didik melakukan kesalahan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengerjakan latihan dengan bimbingan tenaga pendidik.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika menemui kesulitan.</li> </ul>
				<p>Mengecek pemahaman dan pemberian umpan balik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Mandiri (<i>Independent Practice</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tugas atau latihan yang harus diselesaikan peserta didik secara mandiri pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memantau dan memberikan dukungan jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengerjakan tugas atau latihan secara mandiri.</li> <li>• Menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika menemukan kesulitan.</li> </ul>
				<p>Memberi kesempatan untuk pelatihan lanjutan dan penerapan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penutupan dan Evaluasi (<i>Closure and Evaluation</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merangkum atau meninjau kembali materi yang telah diajarkan.</li> <li>• Melakukan evaluasi untuk menilai pemahaman peserta didik melalui tes, kuis, atau tugas pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan rangkuman dan penjelasan akhir dari tenaga pendidik.</li> <li>• Mengikuti evaluasi yang diberikan.</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan umpan balik berdasarkan hasil evaluasi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerima umpan balik dan melakukan perbaikan jika diperlukan.</li> </ul>
		Penutup	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>• Absen peserta didik</li> </ul>



පිම්බිකුආපිකුපිතාපි  
 PEMERINTAH PROVINSI BALI  
 නිකඩ්විදිනික ක්විකිපිච්චා කිහආලාපාලා  
 DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLARHAGA  
 රාඩිච්චා කිහආලාපිච්චා  
 SMA NEGERI 1 SINGARAJA



ශාලා කිහආලාපිච්චා කිහආලාපිච්චා කිහආලාපිච්චා කිහආලාපිච්චා  
 Alamat: Jalan Pramuka No. 4 Singaraja, Telp. (0362) 22144, Fax (0362) 32193  
 ආලාපිච්චා කිහආලාපිච්චා කිහආලාපිච්චා කිහආලාපිච්චා  
 Email : info@smansasingaraja.sch.id

JURNAL PEMBELAJARAN

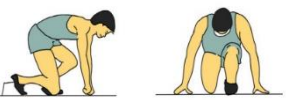

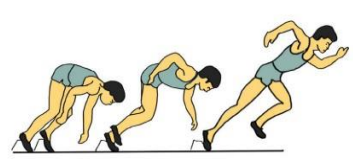
A. Identitas



Nama : Anak Agung Ngurah Tember Angganatha  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
 Materi : Atletik (lari jarak pendek)

B. Jurnal dengan Model Pembelajaran Langsung (*Direct Instruction*) IX :

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
Kamis, 25 April	XI A XI E	Pendahuluan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan untuk proses pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendengarkan dan mengacungkan tangan</li> </ul>
			10 menit	Pemanasan dan permainan kecil	Memberikan tahapan pemanasan yg baik diikuti permainan kecil	Melakukan tahapan pemanasan dengan baik dan permainan kecil
		Inti	60 menit	Menyampaikan tujuan dan mempersiapkan peserta didik <ul style="list-style-type: none"> <li>Persiapan dan Perencanaan (<i>Preparation and Planning</i>)</li> <li>Pengarahan Tujuan dan Persiapan Peserta didik (<i>Introduction/Preparation</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyusun rencana pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menyiapkan materi ajar, media pembelajaran, dan alat bantu yang diperlukan pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menyampaikan tujuan pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) dan manfaatnya kepada peserta didik.</li> <li>Mengaitkan materi baru dengan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempersiapkan diri untuk pembelajaran tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik.</li> <li>Mengajukan pertanyaan jika ada hal yang tidak dimengerti.</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					pengetahuan sebelumnya (apersepsi). • Menarik perhatian peserta didik dan memotivasi mereka	
				Mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan • Penyampaian Informasi ( <i>Presentation</i> ) Atletik lari jarak pendek : tahapan gerakan awal ( <i>start</i> ), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir ( <i>finish</i> )  Posisi "BERSEDIA"  Posisi "SIAP"  Gerakan/ <i>Phase Dorongan (drive)</i>	• Menjelaskan materi pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal ( <i>start</i> ), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir ( <i>finish</i> ) secara rinci dan sistematis. • Menggunakan berbagai media atau alat bantu untuk memperjelas materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal ( <i>start</i> ), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir ( <i>finish</i> ) • Melakukan demonstrasi jika diperlukan.	• Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik dengan penuh perhatian. • Mencatat informasi penting. • Mengamati demonstrasi yang dilakukan oleh tenaga pendidik.

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				<p>Phase Topang Depan dan Dorong (<i>drive</i>)</p> <p>Phase Layang</p> <p>Gerakan Akhir (<i>finish</i>)</p>		
				Membimbing pelatihan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bimbingan Terstruktur (<i>Guided Practice</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan contoh dan tugas atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) yang harus dikerjakan peserta didik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti instruksi tenaga pendidik dalam mengerjakan tugas atau latihan.</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membimbing peserta didik saat mereka mencoba mengerjakan tugas atau latihan dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik langsung dan koreksi jika peserta didik melakukan kesalahan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengerjakan latihan dengan bimbingan tenaga pendidik.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika menemui kesulitan.</li> </ul>
				<p>Mengecek pemahaman dan pemberian umpan balik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Mandiri (<i>Independent Practice</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tugas atau latihan yang harus diselesaikan peserta didik secara mandiri pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memantau dan memberikan dukungan jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengerjakan tugas atau latihan secara mandiri.</li> <li>• Menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika menemukan kesulitan.</li> </ul>
				<p>Memberi kesempatan untuk pelatihan lanjutan dan penerapan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penutupan dan Evaluasi (<i>Closure and Evaluation</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merangkum atau meninjau kembali materi yang telah diajarkan.</li> <li>• Melakukan evaluasi untuk menilai pemahaman peserta didik melalui tes, kuis, atau tugas pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan rangkuman dan penjelasan akhir dari tenaga pendidik.</li> <li>• Mengikuti evaluasi yang diberikan.</li> </ul>

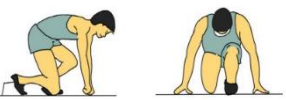

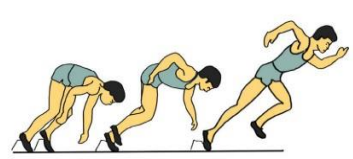


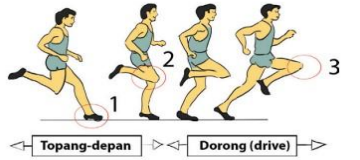


Nama : Anak Agung Ngurah Tember Angganatha  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
 Materi : Atletik (lari jarak pendek)

B. Jurnal dengan Model Pembelajaran Langsung (*Direct Instruction*) X :

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
Kamis, 2 Mei	XI A XI E	Pendahuluan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan untuk proses pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendengarkan dan mengacungkan tangan</li> </ul>
			10 menit	Pemanasan dan permainan kecil	Memberikan tahapan pemanasan yg baik diikuti permainan kecil	Melakukan tahapan pemanasan dengan baik dan permainan kecil
		Inti	60 menit	Menyampaikan tujuan dan mempersiapkan peserta didik <ul style="list-style-type: none"> <li>Persiapan dan Perencanaan (<i>Preparation and Planning</i>)</li> <li>Pengarahan Tujuan dan Persiapan Peserta didik (<i>Introduction/Preparation</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyusun rencana pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menyiapkan materi ajar, media pembelajaran, dan alat bantu yang diperlukan pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Menyampaikan tujuan pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) dan manfaatnya kepada peserta didik.</li> <li>Mengaitkan materi baru dengan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempersiapkan diri untuk pembelajaran tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik.</li> <li>Mengajukan pertanyaan jika ada hal yang tidak dimengerti.</li> </ul>



Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					<p>pengetahuan sebelumnya (apersepsi).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menarik perhatian peserta didik dan memotivasi mereka</li> </ul>	
				<p>Mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Penyampaian Informasi (<i>Presentation</i>) Atletik lari jarak pendek : tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>  <p>Posisi "BERSEDIA"</p>  <p>Posisi "SIAP"</p>  <p>Gerakan/<i>Phase Dorongan (drive)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan materi pembelajaran atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) secara rinci dan sistematis.</li> <li>Menggunakan berbagai media atau alat bantu untuk memperjelas materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>Melakukan demonstrasi jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendengarkan penjelasan tenaga pendidik dengan penuh perhatian.</li> <li>Mencatat informasi penting.</li> <li>Mengamati demonstrasi yang dilakukan oleh tenaga pendidik.</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
				 <p>Phase Topang Depan dan Dorong (<i>drive</i>)</p>  <p>Phase Layang</p>  <p>Gerakan Akhir (<i>finish</i>)</p>		
				Membimbing pelatihan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bimbingan Terstruktur (<i>Guided Practice</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan contoh dan tugas atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>) yang harus dikerjakan peserta didik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti instruksi tenaga pendidik dalam mengerjakan tugas atau latihan.</li> </ul>

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membimbing peserta didik saat mereka mencoba mengerjakan tugas atau latihan dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memberikan umpan balik langsung dan koreksi jika peserta didik melakukan kesalahan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengerjakan latihan dengan bimbingan tenaga pendidik.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika menemui kesulitan.</li> </ul>
				<p>Mengecek pemahaman dan pemberian umpan balik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Mandiri (<i>Independent Practice</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan tugas atau latihan yang harus diselesaikan peserta didik secara mandiri pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> <li>• Memantau dan memberikan dukungan jika diperlukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengerjakan tugas atau latihan secara mandiri.</li> <li>• Menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan jika menemukan kesulitan.</li> </ul>
				<p>Memberi kesempatan untuk pelatihan lanjutan dan penerapan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penutupan dan Evaluasi (<i>Closure and Evaluation</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merangkum atau meninjau kembali materi yang telah diajarkan.</li> <li>• Melakukan evaluasi untuk menilai pemahaman peserta didik melalui tes, kuis, atau tugas pada materi atletik lari jarak pendek dari tahapan gerakan awal (<i>start</i>), gerakan inti (gerakan lari) dan gerakan akhir (<i>finish</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan rangkuman dan penjelasan akhir dari tenaga pendidik.</li> <li>• Mengikuti evaluasi yang diberikan.</li> </ul>



Nama : Anak Agung Ngurah Tember Angganatha  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
 Materi : Atletik (lari jarak pendek)

B. Jurnal Pembelajaran:

Hari/ Tgl/Bln	Kelas	Fase Pengajaran	Waktu	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	
					Tenaga Pendidik	Peserta Didik
Selasa 3 Mei 2024	XI A XI E XI B XI F	Pendahuluan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan untuk proses pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan untuk proses pembelajaran</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	Mendengarkan dan mengacungkan tangan
			10 menit	Pemanasan dan permainan kecil	Memberikan tahapan pemanasan yg baik diikuti permainan kecil	Melakukan tahapan pemanasan dengan baik dan permainan kecil
		Inti	50 menit	<b>POST TEST KETERAMPILAN LARI JARAK PENDEK</b>	Menyiapkan team penilai dan testee	Melaksanakan <i>post test</i> keterampilan lari jarak pendek
		Penutup	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memberikan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tahapan pendinginan yg baik</li> <li>Absen peserta didik</li> </ul>



Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian



Persiapan Tes  
*Barrow Motor Ability*

Pembagian Kelompok  
Tes *Barrow Motor Ability*



Teknis Penilaian & Pencatatan  
Tes *Barrow Motor Ability*



Pelaksanaan Tes Barrow Motor Ability



*Barrow Motor Ability test*

*Barrow Motor Ability test*



*Barrow Motor Ability test*



*Barrow Motor Ability test*

*Barrow Motor Ability test*



*Barrow Motor Ability test*



*Barrow Motor Ability test*

*Barrow Motor Ability test*



*Barrow Motor Ability test*



## RIWAYAT HIDUP



Anak Agung Ngurah Tember Angganatha: lahir di Singaraja, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng Provinsi Bali, tepatnya 22 September 1980 merupakan putra kedua dari pasangan Anak Agung Ngurah Gede Agung dengan Anak Agung Ayu Anggreni. Saat ini tinggal di Jalan Mayor Metra No. 12 Singaraja Bali.

Penulis menyelesaikan Pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Liligundi dan lulus pada tahun 1993. Kemudian penulis melanjutkan Pendidikan di SMPN 1 Sukasada dan lulus pada tahun 1995. Pada Tahun 1998 penulis lulus dari SMU N 4 Singaraja Jurusan IPS dan melanjutkan ke IKIPN Singaraja. Pada tahun 2004 penulis menyelesaikan studi S1.

Desember 2004 penulis lulus seleksi sebagai CPNS Guru di Kabupaten Buleleng dengan penempatan tugas di SMA Negeri 1 Seririt. Selama bertugas di SMA Negeri 1 Seririt, penulis pernah membawa siswa dan siswi pada kejuaraan bola basket Rektor Cup Undiksha dan selama 3 kali berturut-turut menjadi juara 1 untuk kategori SMA Putri. Penulis mengikuti kejuaraan bola basket antar club se-Bali tahun 2005 di Amlapura memakai nama club Volcano B dan meraih juara 1. Tahun 2007 mengikuti pelatihan wasit bola basket untuk mencari lisensi wasit Bali (IWABA).

Tahun 2008 penulis pindah tugas ke SMA Negeri 4 Singaraja. Selama di SMA Negeri 4 Singaraja, penulis juga dapat membawa team putra bola basket Foursma juara 1 di tingkat kabupaten 3 kali. 2009 penulis kembali mengikuti Porprov Bali di cabang karate dan meraih juara 3 Kata Beregu, juara 3 Kata Perorangan. Kompetisi tenis beregu antar sekolah se-Kabupaten Buleleng berturut-turut 4 kali. Pernah membawa team basket putra foursma di ajang Honda DBL di Denpasar sampai ke babak 8 besar 2 kali.

Kemudian di tahun 2014 pindah tugas ke SMA Negeri 1 Singaraja sampai sekarang. Di SMANSA pernah membawa team bola basket putra juara 1 tiga kali, putri juara 3 dan pada kejuaraan handball team putra SMANSA berturut-turut 2 kali juara 1, dan team putri juara 3. Penulis saat ini menggeluti cabang olahraga pickleball yang baru berkembang di Indonesia. Pernah memperoleh juara 2 ganda campuran tingkat daerah di Gianyar, juara 3 di Jembrana, juara ganda campuran di Mojosari Jawa Timur dan juara satu beregu campuran eksebis Porprov 2022 di Denpasar. Sampai saat ini penulis menggeluti cabang olahraga Pickleball dan menjadi pengurus (Binpres) di Kabupaten dan Provinsi.