

### MODUL AJAR PJOK SD KELAS VI

<p>Penyusun :</p> <p>Jenjang : SD</p> <p>Kelas : VI</p> <p><b>Alokasi Waktu :</b>  <b>3 x 35 Menit</b>  <b>(4 kali pertemuan)</b></p>	<p>Kompetensi Awal:</p> <p>Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p>Profil Pelajar Pancasila:</p> <p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase C adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola pengembangan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam latihan kebugaran jasmani</p>
<p>Sarana Prasarana</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).</li> <li>○ Cone/Marker atau pembatas lainnya.</li> <li>○ Rol meter/meteran.</li> <li>○ Kaleng bekas/benda yang mudah dipindahkan.</li> <li>○ Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li> </ul>		
<p>Target Peserta Didik</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peserta didik reguler/tipikal.</li> <li>○ Peserta didik dengan hambatan belajar.</li> <li>○ Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).</li> <li>○ Peserta didik meregulasi diri belajar.</li> <li>○ Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).</li> </ul> <p style="text-align: center;">Yang dicetak tebal adalah target yang dipilih dalam modul ini.</p>		
<p>Jumlah Peserta Didik</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Maksimal 35 peserta didik.</li> </ul>		
<p>Ketersediaan Materi</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.</li> <li>○ Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternative aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.</i></p>		
<p>Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan</p>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Materi Pokok Pembelajaran             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Materi Pembelajaran Reguler                  Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani melalui:</li> </ol> </li> </ol>		

- 1) Pengenalan materi dasar tentang kebugaran jasmani secara teori, baik kecepatan, kelincahan maupun keseimbangan.
- 2) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran jasmani kecepatan lari 50 Meter
- 3) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran jasmani kelincahan lari bolak balik / shuttle run
- 4) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran jasmani keseimbangan dengan cara berdiri dengan satu kaki

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter, shuttle run dan berdiri satu kaki

Strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitannya sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dipasangkan dengan peserta didik yang lebih terampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut..

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan aktivitas variasi dan kombinasi aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter, shuttle run dan berdiri satu kaki. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter, shuttle run dan berdiri satu kaki
- b. Gambar aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter, shuttle run dan berdiri satu kaki
- c. Vidio pembelajaran aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan dalam berlari, mempercepat gerakan dan menjaga keseimbangan

3. Bahan Pembelajaran

- a. Buku Ajar
- b. Link youtube (jika diperlukan)
- c. Lembar Kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- Luring.
  - Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).
- Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring.

### Pengaturan Pembelajaran

<p><b>Pengaturan Peserta didik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Individu.</li> <li>○ Berpasangan.</li> <li>○ Berkelompok.</li> <li>○ Klasikal</li> </ul> <p>(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).</p>	<p><b>Metode:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Diskusi</li> <li>○ Presentasi</li> <li>○ Demonstrasi</li> <li>○ Project</li> <li>○ Eksperimen</li> <li>○ Eksplorasi</li> <li>○ Permainan</li> <li>○ Ceramah</li> <li>○ Simulasi</li> <li>○ Resiprokal</li> </ul> <p>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).</p>
---	--

### Asesmen Pembelajaran

<p><b>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Asesmen individu</li> <li>○ Asesmen berpasangan</li> <li>○ Asesmen kelompok</li> </ul>	<p><b>Jenis Asesmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengetahuan (lisan, tertulis)</li> <li>○ Keterampilan (praktik, kinerja)</li> <li>○ Sikap (mandiri dan gotong royong).</li> </ul> <p>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai).</p>
---	---

### Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui pembelajaran resiprokal dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter, shuttle run dan berdiri satu kaki sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

### Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas variasi dan kombinasi aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter, shuttle run dan berdiri satu kaki dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya:

- a. Menjaga kebugaran tubuh.
- b. Lari bersama teman yang kompetitif.
- c. Pengisian waktu luang.

### Pertanyaan Pematik

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan?
2. Apakah peserta didik senang dalam mengikuti aktivitas pembelajaran?

### Prosedur Kegiatan Pembelajaran

#### 1. Persiapan mengajar

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

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - 1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
  - 2) Cone/Marker atau pembatas lainnya.
  - 3) Rol meter/meteran.
  - 4) Kaleng bekas/benda yang mudah dipindahkan.
  - 5) Peluit dan *stopwatch*.
  - 6) Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

#### 2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Kegiatan pendahuluan (15 Menit)
  - 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
  - 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
  - 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
  - 4) Guru memotivasi peserta didik dengan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan, serta mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
  - 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
  - 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi/materi pokok) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas kebugaran jasmani: misalnya: bahwa aktivitas kebugaran jasmani adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga.
  - 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter, shuttle run dan berdiri satu kaki

- 8) Guru menjelaskan tehnik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan aktivitas kebugaran jasmani kecepatan, kelincahan dan keseimbangan
  - a) kompetensi pengetahuan berupa test tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam menjelaskan aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter, shuttle run dan berdiri satu kaki
  - b) kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas keterampilan aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter, shuttle run dan berdiri satu kaki dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
  - c) kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) berupa observasi dan catatan jurnal berupa pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri
  
- 10) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan indikator meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

**b. Kegiatan Inti**

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model Teams Games Turnamen, dengan prosedur sebagai berikut:

**Pembentukan Teams dan Penyampaian Materi (15 Menit)**

- 1) Guru membagi siswa ke dalam kelompok yang heterogen
- 2) Setelah memperhatikan peragaan dan tayangan video peserta didik melakukan analisis latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait (kecepatan, kelincahan, keseimbangan), sesuai dengan instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai.
- 3) Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran latihan kebugaran jasmani yang terkait latihan kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter, shuttle run dan berdiri satu kaki bagi kesehatan dan kebugaran jasmani

**Pemberian Games (25 Menit)**

- 1) Peserta didik melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan latihan kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter, shuttle run dan berdiri satu kaki sesuai dengan penjelasan guru secara individu maupun kelompok, dan menyampaikan arti penting kerja sama dalam latihan kebugaran jasmani.
- 2) Guru memberikan *games* yang berkaitan dengan latihan kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter, shuttle run dan berdiri satu kaki sesuai dengan penjelasan guru secara individu maupun kelompok.

**Pelaksanaan Turnament (30 Menit)**

- 1) Guru memberikan turnamen berupa kompetisi kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter, shuttle run dan berdiri satu kaki baik secara individu maupun kelompok.
- 2) Seluruh kegiatan kompetisi kebugaran jasmani yang terkait kesehatan latihan kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter, shuttle run dan berdiri satu kaki, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan kegiatan.

**Pemberian Reward (5 Menit)**

- 1) Guru memberikan reward kepada individu atau kelompok yang berprestasi atau memberikan performa terbaik dalam kegiatan turnamen kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter, shuttle run dan berdiri satu kaki, yang dilakukan oleh peserta didik.

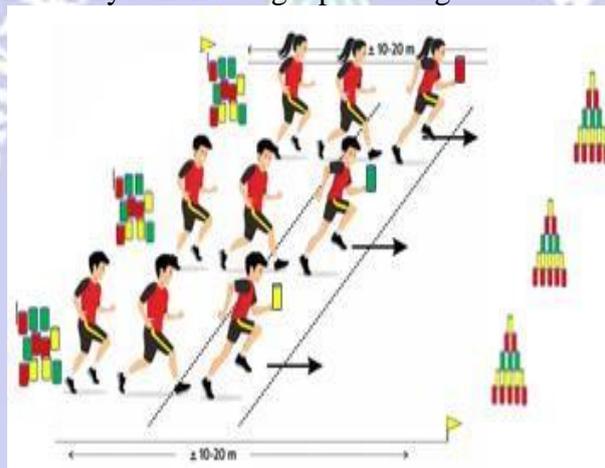
**Secara rinci bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah sebagai berikut:**

A. Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter melalui:

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter memindahkan kaleng warna dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak kebugaran jasmani daya tahan jantung (*cardio respiratory*) memindahkan kaleng warna adalah:

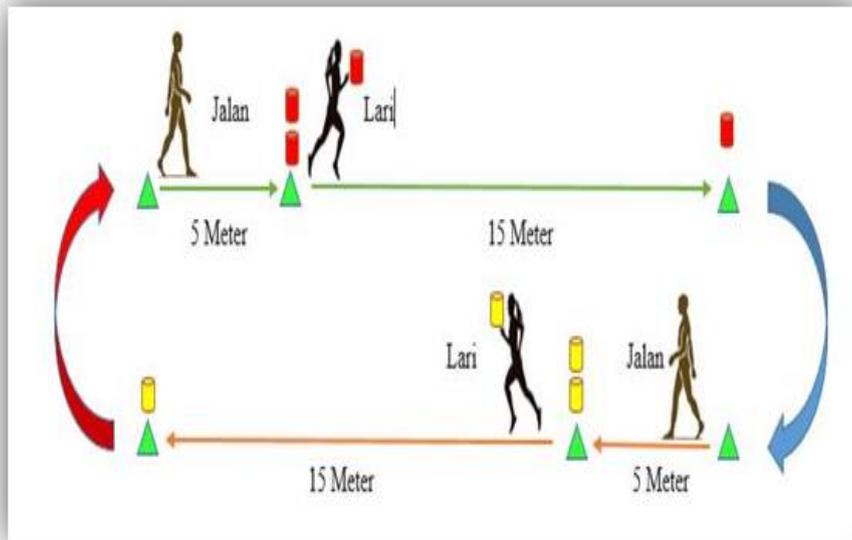
- i. Aktivitas pembelajaran diawali dengan diletakkan kaleng di garis start
- ii. Peserta didik berdiri di garis start bersiap berjalan dengan cepat sambil memindahkan kaleng.
- iii. Selanjutnya setelah ada aba-aba "ya", peserta didik berjalan cepat ke depan dengan memindahkan kaleng warna ke arah depan untuk disusun menjadi piramida. Kemudian kembali juga dengan jalan cepat.
- iv. Lakukan hingga semua kaleng tersusun menjadi piramida.
- v. Peserta didik yang lebih awal menyelesaikan susunan kaleng menjadi piramida dinyatakan sebagai pemenang.



Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter jalan dan lari 50 m dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak kebugaran jasmani daya tahan jantung (*cardio respiratory*) jalan dan lari 50 m adalah:

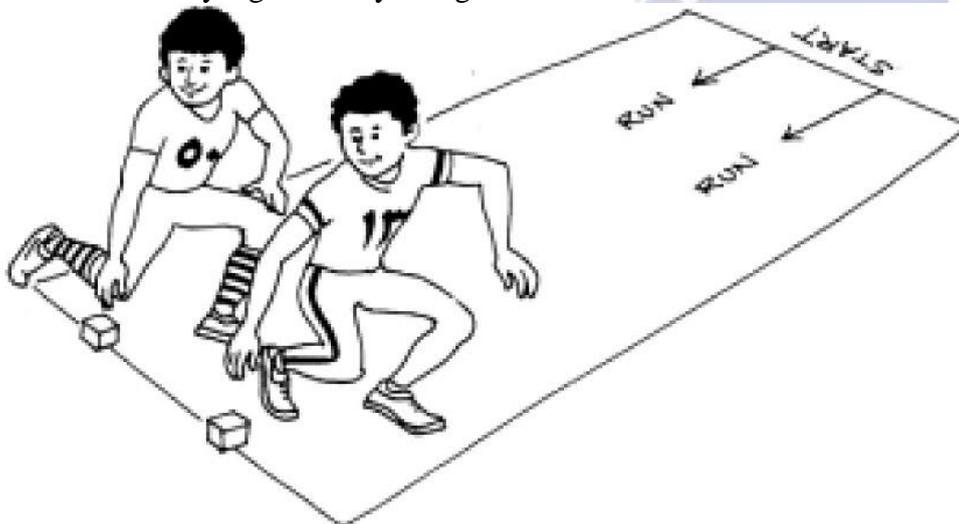
- (1) Disiapkan lintasan sepanjang 50 m, terbagi juga dengan jarak 5 m dan 15 m.
- (2) Pada jarak 5 m disediakan beberapa kaleng atau benda yang mudah dipindahkan.
- (3) Lintasan dibuat dengan posisi bolak balik. Artinya dari arah berlawanan jugadibagi jaak 5 dan 10 m.
- (4) Setelah aba-aba "Ya" peserta didik berjalan sejauh 5 m, kemudian mengambilkaleng (benda) untuk dipindahkan dengan berlari sejauh 15 m.
- (5) Setelah meletakkan kaleng dilanjutkan dengan berjalan kembali sejauh 5 m dan mengambil lagi kaleng untuk di pindahkan.
- (6) Gerakan dilakukan dalam waktu 1 menit.
- (7) Kaleng yang berhasil dipindahkan adalah capaian aktivitas ini untuk pesertadidik.



B. Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani kelincihan dengan shuttle run

#### Pengertian Kelincihan

Kelincihan merupakan salah satu aspek kebugaran jasmani yang harus dikuasai siswa. Pasalnya ada banyak jenis olahraga yang memerlukan kelincihan seperti sepakbola, kasti, basket, dan lain sebagainya. Kita bisa melatihnya lewat serangkaian metode misalnya melakukan shuttle run yang notabnya sangatlah efektif.



Pengertian shuttle run adalah gerakan lari bolak balik yang dilakukan pada jarak sesuai ketetapan yang ada. Bentuk latihan kelincihan dalam kebugaran jasmani ini mampu melatih akselerasi serta kontrol tubuh lebih baik. Meski terdengar sepele tapi faktanya banyak siswa yang gagal ketika pertama kali mencoba. Mayoritas kegagalan disebabkan oleh kontrol yang tidak sesuai karena siswa hanya berfokus pada kecepatan.

Di bawah ini terdapat beberapa manfaat shuttle run yaitu sebagai berikut:

1. Sebagai latihan kecepatan dalam berlari.
2. Mengontrol tubuh dan koordinasi tubuh.
3. Sebagai latihan ketepatan dan kelincihan.

4. Sebagai latihan otot kaki agar lebih kuat.
5. Mengantisipasi adanya cedera tubuh secara berat.
6. Membuat pertumbuhan produksi testosteron dan hormon menjadi bertambah.
7. Sangat efektif untuk melatih kardio.
8. Membuat tulang dan jaringan lunak tubuh menjadi terjaga kesehatannya.
9. Menyehatkan tubuh.

Manfaat latihan shuttle run memang sangat baik untuk kesehatan. Teknik shuttle run tersebut dapat anda terapkan dengan baik agar kecepatan anda dapat terlatih dengan baik. Jarak pelaksanaan shuttle run tersebut dapat anda tambah setiap berlatih.

cara melakukan shuttle run di bawah:

1. Langkah pertama berdiri di belakang garis start dengan tegak.
2. Kemudian dengan posisi awalan, pandangan anda difokuskan ke depan.
3. Kaki kanan diletakkan kedepan dengan ditekuk sedikit. Lalu gunakan kaki depan tersebut untuk menopang berat badan.
4. Persiapkan kaki belakang di daerah belakang untuk melaksanakan tolakan saat akan berlari.
5. Letakkan kedua tangan di samping badan dan tekuk sedikit.
6. Badan ditolakkan dengan segera ke arah depan saat dibunyikan tembakan atau aba aba "Ya", dimana tolakan menggunakan kaki bagian belakang.
7. Fokus tetap dipertahankan sambil berlari ke arah titik tujuan dengan secepat cepatnya.
8. Badan dicondongkan ke depan agar lari dapat dipercepat.
9. Badan dibalikkan dengan segera saat kaki telah menginjak garis titik tujuan dan berlari kembali ke arah tempat semula tadi.
10. Setelah kembali ke titik semula, maka perhitungan nilai peserta baru dapat dilakukan.

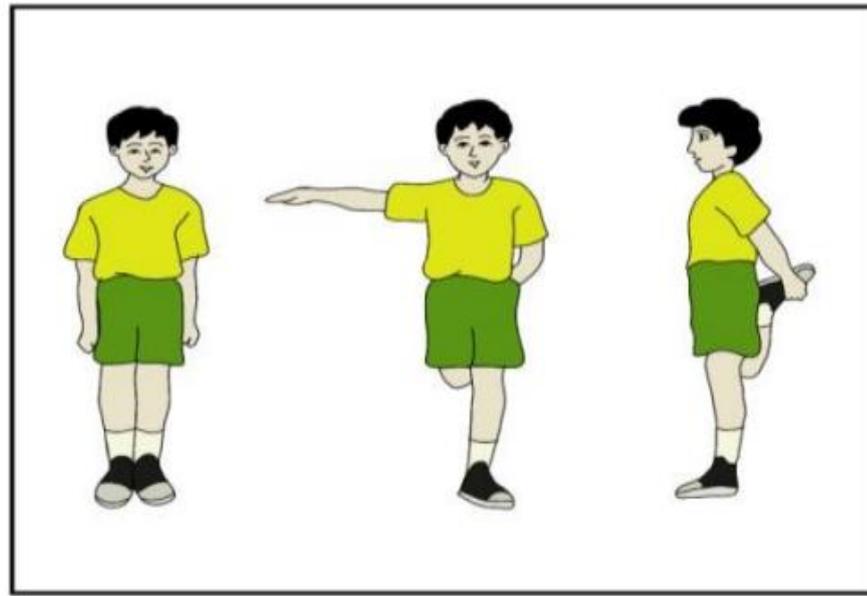
Peserta diharuskan berlari bolak balik pada latihan shuttle run ini agar nilai yang diperoleh dapat sempurna. Untuk itu saat badan dibalikkan terdapat trik yang sangat dibutuhkan agar dalam waktu sangat cepat dapat kembali ke titik semula. Kesulitan yang banyak dialami oleh peserta ialah saat badan dibalikkan sehingga banyak waktu terbuang sia sia jika pelaksanaannya tidak baik

#### C. Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani kelincahan dengan shuttle run

- 1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
- 2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta untuk mengamati gerak dari pasangannya. Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.
- 3) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.

Berdiri dengan salah satu kaki ditekuk ke belakang :

- Sikap permulaan berdiri tegak.
- Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan.
- Bila kaki kanan diangkat dan tangan kiri yang memegangnya.
- Kaki diangkat/ditarik di belakang panggul.
- Tangan kanan diluruskan ke samping.
- Selanjutnya berganti kaki yang diangkat.
- Lakukan latihan ini 8 kali hitungan.
- Kembali ke sikap semula.



**c. Kegiatan Penutup (15 menit)**

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kecepatan dengan lari 50 meter hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## Asesmen

### Asesmen Sikap

#### Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

- a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)
- 1) Isikan identitas kalian.
  - 2) Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
  - 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
  - 4) Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
  - 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.
- b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	
Sangat Baik		Perlu Perbaikan	
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”	

## 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah <i>respirato-cardio-vaskulair endurance</i>, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung dan peredaran darah. Pernyataan ini merupakan . . .</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
		<p>A. pengertian kebugaran jasmani            B. manfaat keseimbangan            C. tujuan shattle run            D. latihan kecepatan</p> <p>Kunci: A. pengertian kebugaran jasmani</p>	
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani.</p> <p>Kunci:</p> <p>a. Mempertahankan atau meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik.            b. Membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelincahan, ketahanan, keluesan, dan kecepatan).            c. Memberikan rangsangan bagi pertumbuhan tubuh, khususnya bagi anak-anak.            d. Memupuk rasa tanggungjawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat.</p>	<p>Mendapatkan skor;            4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.            3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.            2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.            1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>

## Penilaian Keterampilan

### a. Tes kinerja aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.

#### 1) Butir Tes

Lakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kecepatan dengan lari 50 meter  
Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

#### 2) Petunjuk Penilaian

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

#### 3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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



## Pengayaan dan Remedial

### 1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan cara menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

### 2. Remedial

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

## Refleksi Peserta Didik dan Guru

### Refleksi Peserta Didik

Pada setiap akhir pertemuan dan di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kecepatan, kelincahan dan keseimbangan).

### Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas 1 berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani kecepatan dengan lari 50 meter, shuttle run dan berdiri satu kaki yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.*)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (kecepatan, kelincahan dan keseimbangan).		

\*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

### Refleksi Guru

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

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kecepatan, kelincahan dan keseimbangan).
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kecepatan, kelincahan dan keseimbangan) tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kecepatan, kelincahan dan keseimbangan) tersebut.

## Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....

Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Fase/Kelas : C / VI

### 1. Panduan umum

- a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

### 2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 4-5 orang.
- b. Lakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kecepatan, kelincahan dan keseimbangan) secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:  
Lakukan aktivitas kebugaran jasmani unsur kecepatan, kelincahan dan keseimbangan sebagai berikut:

#### Lembar Kerja (work sheet)

No	Aspek	Indikator	Skor				
			1	2	3	4	5
1	Kecepatan (Lari cepat sejauh 50 Meter)	Tahap Start 1. Pastikan sikap awal berdiri tegak hingga dipersilahkan untuk jongkok oleh wasit 2. Posisikan satu kaki di belakang dan kaki lainnya di depan dengan jarak satu kepalan tangan. 3. Simpan kedua tangan di garis start dengan melebarkan ibu jari dan telunjuk. 4. Kemudian fokus arah pandangan ke depan dan posisi pundak lebih rendah dibanding panggul. 5. Tolak pijakan kaki belakang ketika aba-aba sudah disiapkan.					
		Tahapan lari 1. Posisikan tubuh selalu condong ke depan					

		<ol style="list-style-type: none"> <li>Langkahkan kaki selebar mungkin</li> <li>Gerakan kedua tangan seirama dengan kaki saat berlari</li> <li>Gerakan kedua kaki dengan kecepatan maksimal</li> <li>Atur nafas dengan baik</li> </ol>					
		<p>Tahap Finis</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mencondongkan tubuh ke arah depan</li> <li>Melewati garis finis</li> </ol>					
		<p>Hasil Putra</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sangat baik (s.d-6,7)</li> <li>Baik (6,8-7,6)</li> <li>Cukup (7,7-8,7)</li> <li>Kurang (8,8-10,3)</li> <li>Sangat kurang (10,4-dst)</li> </ol>	Skor				
		<ol style="list-style-type: none"> <li>Sangat baik (s.d-7,7)</li> <li>Baik (7,8-8,7)</li> <li>Cukup (8,8-9,9)</li> <li>Kurang (10,0-11,9)</li> <li>Sangat kurang (12,0-dst)</li> </ol>	Skor				1-5
		<b>Skor Maksimal</b>					65

2	Kelincahan (Lari bolak balik / <i>shuttle run</i> )	Sikap Awal	1	2	3	4	5
		<ol style="list-style-type: none"> <li>Berdiri dengan tegak berada di samping cone</li> <li>Melakukan persiapan lari</li> </ol>					
		Sikap Gerakan					
		<ol style="list-style-type: none"> <li>Lakukan lari secepat mungkin dengan mengelilingi cone</li> <li>Saat berlari mengikuti angka delapan</li> <li>Lari dilakukan sampai tiga putaran</li> </ol>					
		Sikap Akhir					
		<ol style="list-style-type: none"> <li>Kaki melewati garis finis/cone</li> </ol>					
		<p>Hasil Putra</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sempurna (&lt;15,5)</li> <li>Baik Sekali (15,6-16,0)</li> <li>Baik (16,1-16,6)</li> <li>Cukup (16,7-17,1)</li> <li>Kurang (&gt;17,2)</li> </ol>	Skor				
		<ol style="list-style-type: none"> <li>Sempurna (&lt;15,5)</li> <li>Baik Sekali (15,6-16,0)</li> <li>Baik (16,1-16,6)</li> <li>Cukup (16,7-17,1)</li> <li>Kurang (&gt;17,2)</li> </ol>	Skor				

		<b>Hasil Putri</b> 1. Sempurna (<16,7) 2. Baik Sekali (16,8-17,4) 3. Baik (17,5-18,2) 4. Cukup (18,3-18,9) 5. Kurang (>19)	<b>Skor</b> 5 4 3 2 1	1-5
<b>Skor Maksimal</b>				35

3	Keseimbangan (Berdiri dengan satu kaki)	<b>Sikap Awalan</b> 1. Berdiri dengan tegak 2. Angkat paha sebelah kanan/kiri	1	2	3	4	5
		<b>Sikap Gerakan</b> 1. Posisikan kepala, leher, dan tulang belakang anda sejajar 2. Kedua tangan berada di samping pinggang dan kaki diangkat salah satunya					
	<b>Sikap Akhir</b> 1. Kaki dan tangan diturunkan						
	<b>Hasil Putra &amp; Putri</b> 1. Sangat baik (>50) 2. Baik (40-49) 3. Diatas rata-rata (26-39) 4. Dibawah rata-rata(11-25) 5. Buruk (<10)	<b>Skor</b> 5 4 3 2 1	1-5				
	<b>Skor Maksimal</b>						35

### 3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Peraturan pertandingan senam lantai yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Materi aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan). Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

### 4. Bahan Bacaan Guru

- Teknik aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan).
- Bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).

## Glosarium

- Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- Latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kesegaran jasmani seseorang, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat diabaikan.
- Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain : (1) Strength (kekuatan), (2) Power (daya), (3) Speed (kecepatan), (4) Flexibility (kelentukan), (5) Agility (kelincahan), (6) Endurance (daya tahan) dan (7) Stamina (daya tahan kecepatan).
- Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.
- Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat.
- Latihan sirkuit adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Latihan-latihannya bisa berupa lari naik-turun tangga, lari ke samping, ke belakang, melempar bola, memukul bola dengan raket, lompat-lompat, berbagai bentuk latihan beban, dan sebagainya.

## Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Kebugaran Jasmani*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,  
Kepala SD/MI .....

Singaraja, 21 April 2024  
Guru Mata Pelajaran

.....  
NIP.

.....  
NIP.

## Langkah-Langkah Pembelajaran

## Pertemuan 1

Model <i>Teams Games Tournament</i>			Model Konvensional	
Tahapan	Aktivitas Guru	Aktivitas Peserta didik	Aktivitas Guru	Aktivitas Peserta didik
Presentasi Kelas	Guru menyampaikan informasi yang diperlukan dalam pembelajaran, untuk menyampaikan materi pembelajaran tentang <b>dasar-dasar kebugaran jasmani</b>	Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait informasi untuk pembelajaran, dan mekanisme pembelajaran <b>dasar-dasar kebugaran jasmani</b>	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran <b>dasar-dasar kebugaran jasmani</b>	Peserta didik mendengarkan penyampaian tujuan pembelajaran dari guru tentang <b>dasar-dasar kebugaran jasmani</b>
Teams	Guru membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok yang heterogen	Peserta didik berkumpul ke dalam kelompoknya masing-masing	Guru menyajikan informasi terkait materi <b>dasar-dasar kebugaran jasmani</b> dengan metode ceramah	Peserta didik mendengarkan penyampaian materi pembelajaran dari guru tentang <b>dasar-dasar kebugaran jasmani</b>
Games	Guru membimbing peserta didik untuk menjawab pertanyaan dalam <i>games</i> yang berkaitan dengan <b>dasar-dasar kebugaran jasmani</b>	Peserta didik berdiskusi dalam kelompok untuk menjawab pertanyaan dalam <i>games</i> tentang <b>dasar-dasar kebugaran jasmani</b>	Guru mengecek pemahaman siswa dengan memberikan pertanyaan terkait <b>dasar-dasar kebugaran jasmani</b>	Peserta didik menjawab pertanyaan dari guru tentang <b>dasar-dasar kebugaran jasmani</b>
Tournament	Guru mengadakan kompetisi antar kelompok dan memberikan evaluasi untuk mengetahui hasil belajar peserta didik	Peserta didik berkompetisi antar kelompok untuk menjawab pertanyaan dan evaluasi yang diberikan oleh guru	Guru menanyakan kepada siswa apakah masih ada yang belum dipahami tentang materi <b>dasar-dasar kebugaran jasmani</b>	Peserta didik bertanya pada guru terkait materi <b>dasar-dasar kebugaran jasmani</b> yang belum dipahami
Rekondisi Tim	Guru memberikan penghargaan kepada kelompok belajar atas usaha	Peserta didik menerima penghargaan dari guru dan	Guru mengakhiri pembelajaran dan memberikan latihan lanjutan	Peserta didik mencatat informasi terkait tugas yang

	dan hasil belajar yang telah dicapai dan memberikan evaluasi terkait proses pembelajaran yang sudah berlangsung	mendengarkan evaluasi hasil pembelajaran dari guru	dengan pemberian tugas	diberikan oleh guru
--	---	--	------------------------	---------------------

## Pertemuan 2

Model <i>Teams Games Tournament</i>			Model Konvensional	
Tahapan	Aktivitas Guru	Aktivitas Peserta didik	Aktivitas Guru	Aktivitas Peserta didik
Presentasi Kelas	Guru menyampaikan informasi yang diperlukan dalam pembelajaran, untuk menyampaikan materi pembelajaran tentang <b>Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran jasmani kecepatan lari 50 Meter</b>	Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait informasi untuk pembelajaran, dan mekanisme pembelajaran <b>Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran jasmani kecepatan lari 50 Meter</b>	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran <b>Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran jasmani kecepatan lari 50 Meter</b>	Peserta didik mendengarkan penyampaian tujuan pembelajaran dari guru tentang <b>Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran jasmani kecepatan lari 50 Meter</b>
Teams	Guru membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok yang heterogen	Peserta didik berkumpul ke dalam kelompoknya masing-masing	Guru menyajikan informasi terkait materi <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani kecepatan lari 50 Meter</b> dengan metode ceramah kemudian mengajak siswa untuk praktek <b>lari 50 Meter</b>	Peserta didik mendengarkan penyampaian materi pembelajaran dari guru tentang <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani kecepatan lari 50 Meter</b> kemudian melakukan praktik <b>lari 50 Meter</b>
<i>Games</i>	Guru membimbing peserta didik untuk menjawab pertanyaan dalam <i>games</i> yang	Peserta didik berdiskusi dalam kelompok untuk menjawab pertanyaan dalam	Guru mengecek pemahaman siswa dengan memberikan pertanyaan terkait	Peserta didik menjawab pertanyaan dari guru tentang <b>Fakta, konsep,</b>

	berkaitan dengan <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani kecepatan lari 50 Meter</b>	<i>games</i> tentang <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani kecepatan lari 50 Meter</b>	<b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani kecepatan lari 50 Meter</b>	<b>dan prosedur latihan kebugaran jasmani kecepatan lari 50 Meter</b>
Tournament	Guru mengadakan kompetisi antar kelompok dengan cara lomba <b>lari 50 Meter</b> dan memberikan evaluasi untuk mengetahui hasil belajar peserta didik	Peserta didik berkompetisi antar kelompok dengan cara lomba <b>lari 50 Meter</b> kemudian menjawab pertanyaan dan evaluasi yang diberikan oleh guru	Guru menanyakan kepada siswa apakah masih ada yang belum dipahami tentang materi <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani kecepatan lari 50 Meter</b>	Peserta didik bertanya pada guru terkait materi <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani kecepatan lari 50 Meter</b> yang belum dipahami
Rekondisi Tim	Guru memberikan penghargaan kepada kelompok belajar atas usaha dan hasil belajar yang telah dicapai dan memberikan evaluasi terkait proses pembelajaran yang sudah berlangsung	Peserta didik menerima penghargaan dari guru dan mendengarkan evaluasi hasil pembelajaran dari guru	Guru mengakhiri pembelajaran dan memberikan latihan lanjutan dengan pemberian tugas	Peserta didik mencatat informasi terkait tugas yang diberikan oleh guru

### Pertemuan 3

Model <i>Teams Games Tournament</i>			Model Konvensional	
Tahapan	Aktivitas Guru	Aktivitas Peserta didik	Aktivitas Guru	Aktivitas Peserta didik
Presentasi Kelas	Guru menyampaikan informasi yang diperlukan dalam pembelajaran, untuk menyampaikan materi pembelajaran tentang <b>Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran</b>	Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait informasi untuk pembelajaran, dan mekanisme pembelajaran <b>Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran jasmani kelincahan lari bolak balik / shuttle run</b>	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran <b>Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran jasmani kelincahan lari bolak balik / shuttle run</b>	Peserta didik mendengarkan penyampaian tujuan pembelajaran dari guru tentang <b>Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran jasmani kelincahan lari bolak balik / shuttle run</b>

	<b>jasmani kelincahan lari bolak balik / shuttle run</b>			
Teams	Guru membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok yang heterogen	Peserta didik berkumpul ke dalam kelompoknya masing-masing	Guru menyajikan informasi terkait materi <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani kelincahan lari bolak balik / shuttle run</b> dengan metode ceramah kemudian mengajak siswa untuk praktek <b>kelincahan lari bolak balik / shuttle run</b>	Peserta didik mendengarkan penyampaian materi pembelajaran dari guru tentang <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani kelincahan lari bolak balik / shuttle run</b> kemudian melakukan praktik <b>kelincahan lari bolak balik / shuttle run</b>
Games	Guru membimbing peserta didik untuk menjawab pertanyaan dalam <i>games</i> yang berkaitan dengan <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani kelincahan lari bolak balik / shuttle run</b>	Peserta didik berdiskusi dalam kelompok untuk menjawab pertanyaan dalam <i>games</i> tentang <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani kelincahan lari bolak balik / shuttle run</b>	Guru mengecek pemahaman siswa dengan memberikan pertanyaan terkait <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani kelincahan lari bolak balik / shuttle run</b>	Peserta didik menjawab pertanyaan dari guru tentang <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani kelincahan lari bolak balik / shuttle run</b>
Tournament	Guru mengadakan kompetisi antar kelompok dengan cara lomba <b>lari bolak balik / shuttle run</b> dan memberikan evaluasi untuk mengetahui hasil belajar peserta didik	Peserta didik berkompetisi antar kelompok dengan cara lomba <b>lari bolak balik / shuttle run</b> kemudian menjawab pertanyaan dan evaluasi yang diberikan oleh guru	Guru menanyakan kepada siswa apakah masih ada yang belum dipahami tentang materi <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani kelincahan lari bolak balik / shuttle run</b>	Peserta didik bertanya pada guru terkait materi <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani kelincahan lari bolak balik / shuttle run</b> yang belum dipahami
Rekondisi	Guru memberikan	Peserta didik	Guru mengakhiri	Peserta didik

Tim	penghargaan kepada kelompok belajar atas usaha dan hasil belajar yang telah dicapai dan memberikan evaluasi terkait proses pembelajaran yang sudah berlangsung	menerima penghargaan dari guru dan mendengarkan evaluasi hasil pembelajaran dari guru	pembelajaran dan memberikan latihan lanjutan dengan pemberian tugas	mencatat informasi terkait tugas yang diberikan oleh guru
-----	--	---	---	---

#### Pertemuan 4

Model <i>Teams Games Tournament</i>			Model Konvensional	
Tahapan	Aktivitas Guru	Aktivitas Peserta didik	Aktivitas Guru	Aktivitas Peserta didik
Presentasi Kelas	Guru menyampaikan informasi yang diperlukan dalam pembelajaran, untuk menyampaikan materi pembelajaran tentang <b>Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran jasmani keseimbangan dengan cara berdiri dengan satu kaki</b>	Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait informasi untuk pembelajaran, dan mekanisme pembelajaran <b>Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran jasmani keseimbangan dengan cara berdiri dengan satu kaki</b>	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran <b>Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran jasmani keseimbangan dengan cara berdiri dengan satu kaki</b>	Peserta didik mendengarkan penyampaian tujuan pembelajaran dari guru tentang <b>Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran jasmani keseimbangan dengan cara berdiri dengan satu kaki</b>
Teams	Guru membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok yang heterogen	Peserta didik berkumpul ke dalam kelompoknya masing-masing	Guru menyajikan informasi terkait materi <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani keseimbangan dengan cara berdiri dengan satu kaki</b> dengan metode ceramah kemudian mengajak siswa untuk praktek <b>keseimbangan</b>	Peserta didik mendengarkan penyampaian materi pembelajaran dari guru tentang <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani keseimbangan dengan cara berdiri dengan satu kaki</b> kemudian melakukan

			<b>dengan cara berdiri dengan satu kaki</b>	praktik <b>keseimbangan dengan cara berdiri dengan satu kaki</b>
<i>Games</i>	Guru membimbing peserta didik untuk menjawab pertanyaan dalam <i>games</i> yang berkaitan dengan <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani keseimbangan dengan cara berdiri dengan satu kaki</b>	Peserta didik berdiskusi dalam kelompok untuk menjawab pertanyaan dalam <i>games</i> tentang <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani keseimbangan dengan cara berdiri dengan satu kaki</b>	Guru mengecek pemahaman siswa dengan memberikan pertanyaan terkait <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani keseimbangan dengan cara berdiri dengan satu kaki</b>	Peserta didik menjawab pertanyaan dari guru tentang <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani keseimbangan dengan cara berdiri dengan satu kaki</b>
Tournament	Guru mengadakan kompetisi antar kelompok dengan cara lomba <b>berdiri dengan satu kaki</b> dan memberikan evaluasi untuk mengetahui hasil belajar peserta didik	Peserta didik berkompetisi antar kelompok dengan cara lomba <b>berdiri dengan satu kaki</b> kemudian menjawab pertanyaan dan evaluasi yang diberikan oleh guru	Guru menanyakan kepada siswa apakah masih ada yang belum dipahami tentang materi <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani keseimbangan dengan cara berdiri dengan satu kaki</b>	Peserta didik bertanya pada guru terkait materi <b>Fakta, konsep, dan prosedur latihan kebugaran jasmani keseimbangan dengan cara berdiri dengan satu kaki</b> yang belum dipahami
Rekondisi Tim	Guru memberikan penghargaan kepada kelompok belajar atas usaha dan hasil belajar yang telah dicapai dan memberikan evaluasi terkait proses pembelajaran yang sudah berlangsung	Peserta didik menerima penghargaan dari guru dan mendengarkan evaluasi hasil pembelajaran dari guru	Guru mengakhiri pembelajaran dan memberikan latihan lanjutan dengan pemberian tugas	Peserta didik mencatat informasi terkait tugas yang diberikan oleh guru

### Lampiran 3. Uji Validitas Instrum

#### UJI INSTRUMEN OLEH AHLI

Judul	: Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe teams games tournament (TGT) terhadap hasil belajar PJOK materi kubugaran jasmani peserta didik kelas VI di gugus V sekolah dasar kecamatan sawan
Sasaran	: Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Peneliti	: I Kadek Gunawan
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Dosen Pembimbing	: Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd. (Dosen Pembimbing 1) Peby Gunarto, S.Pd.,M.Pd (Dosen Pembimbing 2)
Instansi/Lembaga	: Universitas Pendidikan Ganesha
Nama Validator	: Ni Luh Putu spyanawati, S.Pd., M.Pd.
Instansi/Lembaga	: Universitas Pendidikan Ganesha

#### A. Petunjuk Pengisian

- 1.) Bacalah dengan teliti kriteria penilaian dan setiap pernyataan penilaian sebelum mengisi instrumen.
- 2.) Berikan tanda checklist (√) pada kolom skala penilaian yang paling sesuai dengan penilaian anda terhadap setiap pernyataan komponen penilaian
- 3.) Rentang skor setiap komponen pernyataan penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut:
  - 1 = Tidak Relevan ( TR )
  - 2 = Kurang Relevan ( KR )
  - 3 = Cukup Relevan ( CR )
  - 4 = Relevan ( R )
- 4.) Berikan komentar, saran maupun masukan anda terhadap instrumen yang dinilai

Pertanyaan Uraian	Skor				Keterangan
	TR	KR	CR	R	
1. Pada shuttle run anda dinyatakan finish apabila ... a. Berlari cepat <b>b. Melewati garis atau cone</b> c. Anda sudah capek d. Semua salah				✓	
2. Bagaimana posisi kaki saat melakukan gerakan berdiri satu kaki .. a. Kedua kaki ditekuk b. Salah satu kaki dijulurkan kedepan c. Kedua kaki diluruskan <b>d. Salah satu kaki berada di belakang panggul</b>				✓	
3. Berapa kali lari shuttle run dinyatakan finish... <b>a. Tiga kali</b> b. Satu kali c. Empat kali d. Tujuh kali				✓	
4. Posisi badan akan semakin cepat berlari apabila... a. Tegak <b>b. Condong ke depan</b> c. Merunduk d. Membungkuk				✓	
5. Gerakan yang pertama dilakukan saat berdiri satu kaki.. a. Merentangkan tangan <b>b. Berdiri dengan tegak</b> c. Kaki di tekuk d. Tangan dikepalkan				✓	
6. Lari shuttle run dinyatakan benar jika... a. Lari cepat b. Sudah melewati garis finish <b>c. Sudah menyentuh cone</b> d. Melakukan lari dengan indah				✓	
7. Gerakan shuttle run indektik dengan gerakan... <b>a. Lari cepat dan lincah</b>				✓	

<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Melompat-lompat</li> <li>c. Lari pelan-pelan</li> <li>d. Semua benar</li> </ul>					
<p>8. Aba-aba lari jarak pendek adalah....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Siap – Ya</li> <li>b. Bersedia – Awas – Ya</li> <li><b>c. Bersedia- Siap – Ya</b></li> <li>d. Awas – Ya</li> </ul>				✓	
<p>9. Gerakan tangan yang benar saat posisi berdiri satu kaki adalah...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Kedua tangan di angkat keatas</li> <li>b. Kedua tangan berada di samping badan</li> <li><b>c. Satu tangan memegang salah satu kaki</b></li> <li>d. Kedua tangan memegang kaki</li> </ul>				✓	
<p>10. Bagaimana gerakan akhir dari berdiri satu kaki...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>a. Kembali keposisi sikap sempurna</b></li> <li>b. Meluruskan kaki</li> <li>c. Tangan dilemaskan</li> <li>d. Semua salah</li> </ul>				✓	
<p>11. Posisi badan yang benar saat akan melewati garis finish lari jarak pendek adalah...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Melihat situasi disekitar</li> <li>b. Meperlambat gerakan</li> <li><b>c. Mencondongkan tubuh ke arah depan</b></li> <li>d. Ayunan tangan semakin cepat</li> </ul>				✓	
<p>12. Tumpuan kaki pada lari jarak pendek pada bagian....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Luar</li> <li>b. Tumit</li> <li>c. Belakang</li> <li><b>d. Ujung</b></li> </ul>				✓	
<p>13. Pada start jongkok untuk lari jarak pendek, penggunaan aba-aba bersedia adalah posisi ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berdiri dibelakang garis start, kaki kanan didepan</li> <li>b. Berdiri dibelakang garis start</li> <li>c. Berjongkok dibelakang garis start</li> </ul>				✓	

<p><b>d. Berjongkok dibelakang garis start, panggul agak diangkat sedikit lebih tinggi dari bahu</b></p>					
<p>14. Posisi badan sikap awalan pada shuttle run ...</p> <p>a. Pandangan kedepan dan fokus</p> <p>b. mengambil ancang-ancang untuk berlari</p> <p>c. Mengambil sikap sempurna</p> <p><b>d. Berdiri dengan tegak berada belakang garis start/cone</b></p>				✓	
<p>15. Posisi kepala, leher, dan tulang belakang sejajar, salah satu tangan diluruskan ke samping bagian dari sikap...</p> <p><b>a. Keseimbangan berdiri satu kaki</b></p> <p>b. Kecepatan lari 50 meter.</p> <p>c. Kelincahan shuttle run</p> <p>d. Semua benar.</p>			✓		

**Saran / Komentar**

.....

.....

.....

.....

Singaraja, 20 Mei 2024

Validator I



Ni Luh Putu spanyawati, S.Pd., M.Pd

NIP. 198403032008122004

Angket Uji Ahli 2 Aspek Keterampilan kecepatan lari 50 meter.

No	Aspek yang Dinilai	Deskripsi	Skor				Keterangan
			TR	KR	CR	R	
1.	Sikap Awalan	1. Pastikan sikap awal berdiri tegak hingga dipersilahkan untuk jongkok oleh wasit				✓	
		2. Posisikan satu kaki di belakang dan kaki lainnya di depan dengan jarak satu kepala tangan.				✓	
		3. Simpan kedua tangan di garis start dengan melebarkan ibu jari dan telunjuk.				✓	
		4. Kemudian fokus arah pandangan ke depan dan posisi pundak lebih rendah dibanding panggul.				✓	
		5. Tolak pijakan kaki belakang ketika aba-aba sudah disiapkan.				✓	
2.	Sikap Pelaksanaan Lari	1. Posisikan tubuh selalu condong ke depan				✓	
		2. Gerakan kedua tangan seirama dengan kaki saat berlari				✓	
		3. Gerakan kedua kaki dengan kecepatan maksimal				✓	
		4. Atur nafas dengan baik				✓	
3.	Sikap finish	1. Mencondongkan tubuh ke arah depan				✓	
		2. Melewati garis finis				✓	

**Angket Uji Ahli 2 Aspek Keterampilan kelincahan shuttle run**

No	Aspek yang Dinilai	Deskripsi	Skor				Keterangan
			TR	KR	CR	R	
1.	Sikap Awalan	1. Berdiri dengan tegak berada belakang garis start/cone				✓	
		2. Pandangan difokuskan ke depan, kaki kanan diletakan kedepan dengan ditekuk sedikit. Letakan kedua tangan disamping badan dan ditekuk sedikit				✓	
2.	Sikap Pelaksanaan lari	1. Lakukan lari secepat mungkin dengan menyentuh cone				✓	
		2. Saat berlari usahakan menyentuh cone dengan tangan				✓	
		3. Lari dilakukan hingga tiga putaran				✓	
3.	Sikap finish	1. Kaki melewati garis finis/cone				✓	

Angket Uji Ahli 2 Aspek Keterampilan keseimbangan berdiri satu kaki

No	Aspek yang Dinilai	Deskripsi	Skor				Keterangan
			TR	KR	CR	R	
1.	Langkah- Langkah Gerakan	1. Berdiri dengan tegak				✓	
		2. Salah satu kaki diangkat dengan posisi kaki dipegang oleh tangan secara berlawanan. Kaki diangkat/ditarik di belakang panggul.			✓		
		3. Posisikan kepala, leher, dan tulang belakang anda sejajar, salah satu tangan diluruskan ke samping				✓	
		4. Pandangan kedepan				✓	
		5. Pertahankan posisi sampai waktu yang sudah ditentukan				✓	
		6. Kembali keposisi sikap sempurna				✓	

Saran/ Komentar

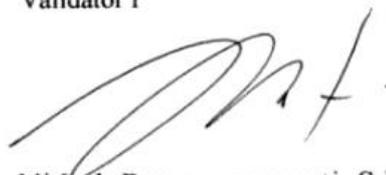
.....

.....

.....

Singaraja, 20 Mei 2024

Validator I



Ni Luh Putu spanyawati, S.Pd., M.Pd

NIP. 198403032008122004

## UJI INSTRUMEN OLEH AHLI

Judul	: Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe teams games tournament (TGT) terhadap hasil belajar PJOK materi kubugaran jasmani peserta didik kelas VI di gugus V sekolah dasar kecamatan sawan
Sasaran	: Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Peneliti	: I Kadek Gunawan
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Dosen Pembimbing	: Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd. (Dosen Pembimbing 1) Peby Gunarto, S.Pd.,M.Pd (Dosen Pembimbing 2)
Instansi/Lembaga	: Universitas Pendidikan Ganesha
Nama Validator	: Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd.
Instansi/Lembaga	: Universitas Pendidikan Ganesha

### A. Petunjuk Pengisian

- 1.) Bacalah dengan teliti kriteria penilaian dan setiap pernyataan penilaian sebelum mengisi instrumen.
- 2.) Berikan tanda checklist (√) pada kolom skala penilaian yang paling sesuai dengan penilaian anda terhadap setiap pernyataan komponen penilaian
- 3.) Rentang skor setiap komponen pernyataan penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut:
  - 1 = Tidak Relevan ( TR )
  - 2 = Kurang Relevan ( KR )
  - 3 = Cukup Relevan ( CR )
  - 4 = Relevan ( R )
- 4.) Berikan komentar, saran maupun masukan anda terhadap instrumen yang dinilai

Pertanyaan Uraian	Skor				Keterangan
	TR	KR	CR	R	
1. Pada shuttle run anda dinyatakan finish apabila ... a. Berlari cepat <b>b. Melewati garis atau cone</b> c. Anda sudah capek d. Semua salah				✓	
2. Bagaimana posisi kaki saat melakukan gerakan berdiri satu kaki .. a. Kedua kaki ditekuk b. Salah satu kaki dijulurkan kedepan c. Kedua kaki diluruskan <b>d. Salah satu kaki berada di belakang panggul</b>				✓	
3. Berapa kali lari shuttle run dinyatakan finish... <b>a. Tiga kali</b> b. Satu kali c. Empat kali d. Tujuh kali				✓	
4. Posisi badan akan semakin cepat berlari apabila... a. Tegak <b>b. Condong ke depan</b> c. Merunduk d. Membungkuk				✓	
5. Gerakan yang pertama dilakukan saat berdiri satu kaki.. a. Merentangkan tangan <b>b. Berdiri dengan tegak</b> c. Kaki di tekuk d. Tangan dikepalkan				✓	
6. Lari shuttle run dinyatakan benar jika... a. Lari cepat b. Sudah melewati garis finish <b>c. Sudah menyentuh cone</b> d. Melakukan lari dengan indah				✓	
7. Gerakan shuttle run indektik dengan gerakan... <b>a. Lari cepat dan lincah</b>					

<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Melompat-lompat</li> <li>c. Lari pelan-pelan</li> <li>d. Semua benar</li> </ul>				✓	
<p>8. Aba-aba lari jarak pendek adalah...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Siap – Ya</li> <li>b. Bersedia – Awas – Ya</li> <li><b>c. Bersedia- Siap – Ya</b></li> <li>d. Awas – Ya</li> </ul>				✓	
<p>9. Gerakan tangan yang benar saat posisi berdiri satu kaki adalah...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Kedua tangan di angkat keatas</li> <li>b. Kedua tangan berada di samping badan</li> <li><b>c. Satu tangan memegang salah satu kaki</b></li> <li>d. Kedua tangan memegang kaki</li> </ul>				✓	
<p>10. Bagaimana gerakan akhir dari berdiri satu kaki...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>a. Kembali keposisi sikap sempurna</b></li> <li>b. Meluruskan kaki</li> <li>c. Tangan dilemaskan</li> <li>d. Semua salah</li> </ul>				✓	
<p>11. Posisi badan yang benar saat akan melewati garis finish lari jarak pendek adalah...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Melihat situasi disekitar</li> <li>b. Meperlambat gerakan</li> <li><b>c. Mencondongkan tubuh ke arah depan</b></li> <li>d. Ayunan tangan semakin cepat</li> </ul>				✓	
<p>12. Tumpuan kaki pada lari jarak pendek pada bagian....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Luar</li> <li>b. Tumit</li> <li>c. Belakang</li> <li><b>d. Ujung</b></li> </ul>				✓	
<p>13. Pada start jongkok untuk lari jarak pendek, penggunaan aba-aba bersedia adalah posisi ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berdiri dibelakang garis start, kaki kanan didepan</li> <li>b. Berdiri dibelakang garis start</li> <li>c. Berjongkok dibelakang garis start</li> </ul>				✓	

<p><b>d. Berjongkok dibelakang garis start, panggul agak diangkat sedikit lebih tinggi dari bahu</b></p>					
<p>14. Posisi badan sikap awalan pada shuttle run ...</p> <p>a. Pandangan kedepan dan fokus</p> <p>b. mengambil ancang-ancang untuk berlari</p> <p>c. Mengambil sikap sempurna</p> <p><b>d. Berdiri dengan tegak berada belakang garis start/cone</b></p>				✓	
<p>15. Posisi kepala, leher, dan tulang belakang sejajar, salah satu tangan diluruskan ke samping bagian dari sikap...</p> <p><b>a. Keseimbangan berdiri satu kaki</b></p> <p>b. Kecepatan lari 50 meter.</p> <p>c. Kelincahan shuttle run</p> <p>d. Semua benar.</p>				✓	

**Saran / Komentar**

.....

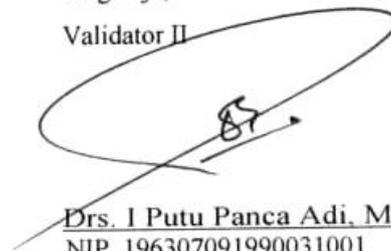
.....

.....

.....

Singaraja, 20 Mei 2024

Validator II



Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd.  
NIP. 196307091990031001

Angket Uji Ahli 2 Aspek Keterampilan kecepatan lari 50 meter.

No	Aspek yang Dinilai	Deskripsi	Skor				Keterangan
			TR	KR	CR	R	
1.	Sikap Awalan	1. Pastikan sikap awal berdiri tegak hingga dipersilahkan untuk jongkok oleh wasit				✓	
		2. Posisikan satu kaki di belakang dan kaki lainnya di depan dengan jarak satu kepalan tangan.				✓	
		3. Simpan kedua tangan di garis start dengan melebarkan ibu jari dan telunjuk.				✓	
		4. Kemudian fokus arah pandangan ke depan dan posisi pundak lebih rendah dibanding panggul.				✓	
		5. Tolak pijakan kaki belakang ketika aba-aba sudah disiapkan.				✓	
2.	Sikap Pelaksanaan Lari	1. Posisikan tubuh selalu condong ke depan				✓	
		2. Gerakan kedua tangan seirama dengan kaki saat berlari				✓	
		3. Gerakan kedua kaki dengan kecepatan maksimal			✓		
		4. Atur nafas dengan baik				✓	
3.	Sikap finish	1. Mencondongkan tubuh ke arah depan				✓	
		2. Melewati garis finis				✓	

Angket Uji Ahli 2 Aspek Keterampilan kelincahan shuttle run

No	Aspek yang Dinilai	Deskripsi	Skor				Keterangan
			TR	KR	CR	R	
1.	Sikap Awalan	1. Berdiri dengan tegak berada belakang garis start/cone				✓	
		2. Pandangan difokuskan ke depan, kaki kanan diletakan kedepan dengan ditekuk sedikit. Letakan kedua tangan disamping badan dan ditekuk sedikit				✓	
2.	Sikap Pelaksanaan lari	1. Lakukan lari secepat mungkin dengan menyentuh cone				✓	
		2. Saat berlari usahakan menyentuh cone dengan tangan				✓	
		3. Lari dilakukan hingga tiga putaran				✓	
3.	Sikap finish	1. Kaki melewati garis finis/cone				✓	

Angket Uji Ahli 2 Aspek Keterampilan keseimbangan berdiri satu kaki

No	Aspek yang Dinilai	Deskripsi	Skor				Keterangan
			TR	KR	CR	R	
1.	Langkah- Langkah Gerakan	1. Berdiri dengan tegak				✓	
		2. Salah satu kaki diangkat dengan posisi kaki dipegang oleh tangan secara berlawanan. Kaki diangkat/ditarik di belakang panggul.				✓	
		3. Posisikan kepala, leher, dan tulang belakang anda sejajar, salah satu tangan diluruskan ke samping				✓	
		4. Pandangan kedepan				✓	
		5. Pertahankan posisi sampai waktu yang sudah ditentukan				✓	
		6. Kembali keposisi sikap sempurna				✓	

Saran/ Komentor

.....

.....

.....

Singaraja, 20 Mei 2024

Validator II

Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd.  
NIP. 196307091990031001

Lampiran 4. Rekapitulasi Siswa Kelas Eksperimen dan Kontrol

**Rekapitulasi Siswa Kelas Eksperimen dan Kontrol**

Eksperimen (SDN 6 Sangsit)			Kontrol (SDN 2 Sangsit)		
No	Nama Siswa	Kode	No	Nama Siswa	Kode
1	AYU KOMANG TRI UTAMI	E1	1	KOMANG JUNI LAKSAMANA PUTRA	K1
2	GEDE MERTE YASA	E2	2	MADE BUDA JULI AWAN	K2
3	GEDE SURYA ADIAWAN	E3	3	KETUT AGUS WIRA WIJAYA	K3
4	I KADEK SUBADRA YASA	E4	4	GEDE SATHIA WIBAWA	K4
5	I MADE DWI PUTRA	E5	5	KOMANG NANDA KUSUMA ANGGA P.	K5
6	IDA AYU SINTA ARDANARE SWARI	E6	6	KADEK GINA KARUNIA DWI CAHYANI	K6
7	KADEK ARY SUSASTRAWAN	E7	7	MADE TAMBIRA ANGGREANI	K7
8	KADEK ARY WIDHARMAYASA	E8	8	KOMANG WIDYA PRATIWI	K8
9	KADEK AYU MAHARANI	E9	9	KADEK ARIAWAN	K9
10	KADEK MARISKA PUTRI	E10	10	GEDE KRISNA	K10
11	KADEK SUTAMI	E11	11	KOMANG RIAN MARIANTA	K11
12	KOMANG ASTIKA DARMA	E12	12	PUTU ANDY SATYA DANISWARA	K12
13	KOMANG BAYU ADI SUKERTA	E13	13	GEDE SUTEJA WIRAWAN	K13
14	KOMANG PRAGINA CANTIKA DEWI	E14	14	GEDE SUKRA ARTHA DANA	K14
15	LUH KAYLA WIRASANTI	E15	15	GEDE SIDI SULAKSANA	K15
16	MADE ANOM RADIKAYASA	E16	16	PUTU BAGUS UTAMA SAPUTRA	K16
17	NI LUH EKA SUMIARTINI	E17	17	KETUT LANANG EKA JAYA	K17
18	NI LUH PUTU NITALIA SRI DEVI	E18	18	KETUT AYUK PURNAMA DEWI	K18
19	PUTU ANDRI SHEVA ANDARESTA	E19	19	LUH WULAN SEPTIANI	K19
20	PUTU CHIKA TIARA PUTRI	E20	20	PUTU SINTYA APRILIANI PUTRI	K20
21	SEBASTIAN ANNESTI PUTRA	E21	21	PUTU MARLINA SARIADI	K21
			22	NI LUH BIANKA NOVIANI	K22
			23	PTUT PASEK SUADYANA	K23
			24	KETUT SINTYA MERTA	K24
			25	NI KOMANG DITA APRIANI	K25
			26	KOMANG FEBRI PURNAMA NINGSIH	K26
			27	PUTU MEITA CAHYA DEWI	K27

Lampiran 5. Rekapitulasi Nilai Pre Test Kelas Eksperimen

**Rekapitulasi Nilai Pre Test Kelas Eksperimen**

No	Kode	Pengetahuan		Keterampilan						Nilai Hasil Belajar	
		Skor	Nilai	Kecepatan		Kelincahan		Keseimbangan			Nilai Akhir Keterampilan
				Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai		
1	E1	11	73.33	37	61.67	23	65.71	24	68.57	65.32	69.33
2	E2	8	53.33	45	75.00	25	71.43	23	65.71	70.71	62.02
3	E3	5	33.33	40	66.67	23	65.71	23	65.71	66.03	49.68
4	E4	6	40.00	41	68.33	24	68.57	23	65.71	67.54	53.77
5	E5	7	46.67	43	71.67	24	68.57	24	68.57	69.60	58.13
6	E6	6	40.00	38	63.33	22	62.86	23	65.71	63.97	51.98
7	E7	6	40.00	43	71.67	24	68.57	23	65.71	68.65	54.33
8	E8	8	53.33	42	70.00	23	65.71	24	68.57	68.10	60.71
9	E9	9	60.00	38	63.33	22	62.86	25	71.43	65.87	62.94
10	E10	7	46.67	36	60.00	23	65.71	24	68.57	64.76	55.71
11	E11	9	60.00	37	61.67	21	60.00	23	65.71	62.46	61.23
12	E12	5	33.33	41	68.33	24	68.57	24	68.57	68.49	50.91
13	E13	8	53.33	40	66.67	22	62.86	23	65.71	65.08	59.21
14	E14	8	53.33	40	66.67	23	65.71	24	68.57	66.98	60.16
15	E15	10	66.67	41	68.33	22	62.86	24	68.57	66.59	66.63
16	E16	7	46.67	39	65.00	22	62.86	24	68.57	65.48	56.07
17	E17	10	66.67	40	66.67	22	62.86	23	65.71	65.08	65.87
18	E18	11	73.33	39	65.00	23	65.71	24	68.57	66.43	69.88
19	E19	8	53.33	37	61.67	22	62.86	21	60.00	61.51	57.42
20	E20	7	46.67	38	63.33	24	68.57	23	65.71	65.87	56.27
21	E21	9	60.00	42	70.00	23	65.71	23	65.71	67.14	63.57
	<b>Rata-Rata</b>	<b>7.86</b>	<b>52.38</b>	<b>39.86</b>	<b>66.43</b>	<b>22.90</b>	<b>65.44</b>	<b>23.43</b>	<b>66.94</b>	<b>66.27</b>	<b>59.33</b>
	<b>Standar Deviasi</b>	<b>1.769</b>	<b>11.792</b>	<b>2.351</b>	<b>3.919</b>	<b>0.995</b>	<b>2.844</b>	<b>0.811</b>	<b>2.316</b>	<b>2.206</b>	<b>5.761</b>
	<b>Varians</b>	<b>3.129</b>	<b>139.05</b>	<b>5.529</b>	<b>15.357</b>	<b>0.990</b>	<b>8.086</b>	<b>0.657</b>	<b>5.364</b>	<b>4.866</b>	<b>33.187</b>
	<b>Standar Error</b>	<b>0.386</b>	<b>2.573</b>	<b>0.513</b>	<b>0.855</b>	<b>0.217</b>	<b>0.621</b>	<b>0.177</b>	<b>0.505</b>	<b>0.481</b>	<b>1.257</b>
	<b>Nilai Minimal</b>	<b>5</b>	<b>33.33</b>	<b>36</b>	<b>60</b>	<b>21</b>	<b>60</b>	<b>21</b>	<b>60.00</b>	<b>61.51</b>	<b>49.68</b>
	<b>Nilai Maksimal</b>	<b>11</b>	<b>73.33</b>	<b>45</b>	<b>75</b>	<b>25</b>	<b>71.43</b>	<b>25</b>	<b>71.43</b>	<b>70.71</b>	<b>69.88</b>

## Lampiran 6. Rekapitulasi Nilai Pre Test Kelas Kontrol

## Rekapitulasi Nilai Pre Test Kelas Kontrol

No	Kode	Pengetahuan		Keterampilan						Nilai Hasil Belajar	
		Skor	Nilai	Kecepatan		Kelincahan		Keseimbangan			Nilai Akhir Keterampilan
				Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai		
1	K1	7	46.67	40	66.67	24	68.57	23	65.71	66.98	56.83
2	K2	7	46.67	41	68.33	25	71.43	26	74.29	71.35	59.01
3	K3	8	53.33	40	66.67	23	65.71	23	65.71	66.03	59.68
4	K4	8	53.33	40	66.67	23	65.71	21	60.00	64.13	58.73
5	K5	9	60.00	43	71.67	22	62.86	22	62.86	65.79	62.90
6	K6	9	60.00	40	66.67	23	65.71	23	65.71	66.03	63.02
7	K7	9	60.00	39	65.00	22	62.86	23	65.71	64.52	62.26
8	K8	10	66.67	41	68.33	23	65.71	25	71.43	68.49	67.58
9	K9	8	53.33	37	61.67	20	57.14	24	68.57	62.46	57.90
10	K10	5	33.33	38	63.33	22	62.86	22	62.86	63.02	48.17
11	K11	8	53.33	38	63.33	22	62.86	22	62.86	63.02	58.17
12	K12	5	33.33	40	66.67	24	68.57	25	71.43	68.89	51.11
13	K13	6	40.00	37	61.67	22	62.86	21	60.00	61.51	50.75
14	K14	5	33.33	40	66.67	23	65.71	25	71.43	67.94	50.63
15	K15	6	40.00	41	68.33	21	60.00	24	68.57	65.63	52.82
16	K16	9	60.00	39	65.00	23	65.71	24	68.57	66.43	63.21
17	K17	10	66.67	40	66.67	21	60.00	21	60.00	62.22	64.44
18	K18	8	53.33	39	65.00	23	65.71	24	68.57	66.43	59.88
19	K19	7	46.67	38	63.33	21	60.00	20	57.14	60.16	53.41
20	K20	8	53.33	39	65.00	24	68.57	23	65.71	66.43	59.88
21	K21	10	66.67	42	70.00	24	68.57	23	65.71	68.10	67.38
22	K22	11	73.33	40	66.67	23	65.71	23	65.71	66.03	69.68
23	K23	8	53.33	41	68.33	23	65.71	23	65.71	66.59	59.96
24	K24	6	40.00	42	70.00	25	71.43	26	74.29	71.90	55.95
25	K25	7	46.67	42	70.00	20	57.14	20	57.14	61.43	54.05
26	K26	7	46.67	41	68.33	23	65.71	23	65.71	66.59	56.63
27	K27	11	73.33	40	66.67	21	60.00	22	62.86	63.17	68.25
	<b>Rata-Rata</b>	<b>7.85</b>	<b>52.35</b>	<b>39.93</b>	<b>66.54</b>	<b>22.59</b>	<b>64.55</b>	<b>23.00</b>	<b>65.71</b>	<b>65.60</b>	<b>58.97</b>
	<b>Standar Deviasi</b>	<b>1.725</b>	<b>11.503</b>	<b>1.517</b>	<b>2.529</b>	<b>1.338</b>	<b>3.822</b>	<b>1.617</b>	<b>4.621</b>	<b>2.894</b>	<b>5.781</b>
	<b>Varians</b>	<b>2.977</b>	<b>132.32</b>	<b>2.302</b>	<b>6.394</b>	<b>1.789</b>	<b>14.606</b>	<b>2.615</b>	<b>21.350</b>	<b>8.376</b>	<b>33.418</b>
	<b>Standar Error</b>	<b>0.332</b>	<b>2.214</b>	<b>0.292</b>	<b>0.487</b>	<b>0.257</b>	<b>0.735</b>	<b>0.311</b>	<b>0.889</b>	<b>0.557</b>	<b>1.113</b>
	<b>Nilai Minimal</b>	<b>5</b>	<b>33.33</b>	<b>37</b>	<b>61.67</b>	<b>20</b>	<b>57.143</b>	<b>20</b>	<b>57.14</b>	<b>60.16</b>	<b>48.17</b>
	<b>Nilai Maksimal</b>	<b>11</b>	<b>73.33</b>	<b>43</b>	<b>71.67</b>	<b>25</b>	<b>71.429</b>	<b>26</b>	<b>74.29</b>	<b>71.90</b>	<b>69.68</b>

## Lampiran 7. Rekapitulasi Nilai Post Test Kelas Eksperimen

## Rekapitulasi Nilai Post Test Kelas Eksperimen

No	Kode	Pengetahuan		Keterampilan						Nilai Hasil Belajar	
		Skor	Nilai	Kecepatan		Kelincahan		Keseimbangan			Nilai Akhir Keterampilan
				Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai		
1	E1	13	86.67	51	85.00	31	88.57	31	88.57	87.38	87.02
2	E2	9	60.00	52	86.67	33	94.29	32	91.43	90.79	75.40
3	E3	13	86.67	53	88.33	32	91.43	32	91.43	90.40	88.53
4	E4	11	73.33	52	86.67	32	91.43	32	91.43	89.84	81.59
5	E5	12	80.00	54	90.00	34	97.14	31	88.57	91.90	85.95
6	E6	11	73.33	50	83.33	33	94.29	33	94.29	90.63	81.98
7	E7	11	73.33	52	86.67	32	91.43	32	91.43	89.84	81.59
8	E8	12	80.00	52	86.67	31	88.57	33	94.29	89.84	84.92
9	E9	12	80.00	51	85.00	32	91.43	31	88.57	88.33	84.17
10	E10	10	66.67	50	83.33	34	97.14	30	85.71	88.73	77.70
11	E11	12	80.00	51	85.00	32	91.43	30	85.71	87.38	83.69
12	E12	10	66.67	52	86.67	31	88.57	32	91.43	88.89	77.78
13	E13	9	60.00	51	85.00	30	85.71	31	88.57	86.43	73.21
14	E14	14	93.33	52	86.67	32	91.43	32	91.43	89.84	91.59
15	E15	12	80.00	50	83.33	34	97.14	32	91.43	90.63	85.32
16	E16	12	80.00	49	81.67	33	94.29	31	88.57	88.17	84.09
17	E17	15	100.00	50	83.33	31	88.57	31	88.57	86.83	93.41
18	E18	15	100.00	51	85.00	32	91.43	31	88.57	88.33	94.17
19	E19	12	80.00	50	83.33	32	91.43	32	91.43	88.73	84.37
20	E20	13	86.67	50	83.33	32	91.43	31	88.57	87.78	87.22
21	E21	14	93.33	52	86.67	33	94.29	31	88.57	89.84	91.59
	<b>Rata-Rata</b>	<b>12.00</b>	<b>80.00</b>	<b>51.19</b>	<b>85.32</b>	<b>32.19</b>	<b>91.97</b>	<b>31.48</b>	<b>89.93</b>	<b>89.07</b>	<b>84.54</b>
	<b>Standar Deviasi</b>	<b>1.703</b>	<b>11.353</b>	<b>1.209</b>	<b>2.015</b>	<b>1.078</b>	<b>3.080</b>	<b>0.814</b>	<b>2.325</b>	<b>1.452</b>	<b>5.622</b>
	<b>Varians</b>	<b>2.900</b>	<b>128.89</b>	<b>1.462</b>	<b>4.061</b>	<b>1.162</b>	<b>9.485</b>	<b>0.662</b>	<b>5.403</b>	<b>2.109</b>	<b>31.612</b>
	<b>Standar Error</b>	<b>0.372</b>	<b>2.477</b>	<b>0.264</b>	<b>0.440</b>	<b>0.235</b>	<b>0.672</b>	<b>0.178</b>	<b>0.507</b>	<b>0.317</b>	<b>1.227</b>
	<b>Nilai Minimal</b>	<b>9</b>	<b>60.00</b>	<b>49</b>	<b>81.667</b>	<b>30</b>	<b>85.714</b>	<b>30</b>	<b>85.71</b>	<b>86.43</b>	<b>73.21</b>
	<b>Nilai Maksimal</b>	<b>15</b>	<b>100.00</b>	<b>54</b>	<b>90</b>	<b>34</b>	<b>97.14</b>	<b>33</b>	<b>94.29</b>	<b>91.90</b>	<b>94.17</b>

Lampiran 8. Rekapitulasi Nilai Post Test Kelas Kontrol

**Rekapitulasi Nilai Post Test Kelas Kontrol**

No	Kode	Pengetahuan		Keterampilan						Nilai Hasil Belajar	
		Skor	Nilai	Kecepatan		Kelincahan		Keseimbangan			Nilai Akhir Keterampilan
				Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai		
1	K1	7	46.67	49	81.67	26	74.29	30	85.71	80.56	63.61
2	K2	6	40.00	48	80.00	27	77.14	29	82.86	80.00	60.00
3	K3	7	46.67	49	81.67	26	74.29	30	85.71	80.56	63.61
4	K4	8	53.33	50	83.33	27	77.14	30	85.71	82.06	67.70
5	K5	8	53.33	50	83.33	26	74.29	30	85.71	81.11	67.22
6	K6	9	60.00	49	81.67	27	77.14	29	82.86	80.56	70.28
7	K7	10	66.67	48	80.00	26	74.29	30	85.71	80.00	73.33
8	K8	8	53.33	51	85.00	28	80.00	29	82.86	82.62	67.98
9	K9	11	73.33	48	80.00	27	77.14	29	82.86	80.00	76.67
10	K10	5	33.33	49	81.67	26	74.29	28	80.00	78.65	55.99
11	K11	8	53.33	48	80.00	29	82.86	29	82.86	81.90	67.62
12	K12	5	33.33	49	81.67	26	74.29	30	85.71	80.56	56.94
13	K13	8	53.33	49	81.67	27	77.14	29	82.86	80.56	66.94
14	K14	6	40.00	50	83.33	26	74.29	29	82.86	80.16	60.08
15	K15	6	40.00	50	83.33	26	74.29	31	88.57	82.06	61.03
16	K16	8	53.33	51	85.00	26	74.29	29	82.86	80.71	67.02
17	K17	9	60.00	52	86.67	27	77.14	30	85.71	83.17	71.59
18	K18	9	60.00	51	85.00	27	77.14	30	85.71	82.62	71.31
19	K19	7	46.67	52	86.67	26	74.29	29	82.86	81.27	63.97
20	K20	8	53.33	48	80.00	28	80.00	29	82.86	80.95	67.14
21	K21	11	73.33	48	80.00	29	82.86	28	80.00	80.95	77.14
22	K22	9	60.00	49	81.67	26	74.29	28	80.00	78.65	69.33
23	K23	8	53.33	50	83.33	27	77.14	29	82.86	81.11	67.22
24	K24	7	46.67	48	80.00	27	77.14	28	80.00	79.05	62.86
25	K25	5	33.33	49	81.67	26	74.29	27	77.14	77.70	55.52
26	K26	10	66.67	50	83.33	26	74.29	28	80.00	79.21	72.94
27	K27	10	66.67	48	80.00	29	82.86	27	77.14	80.00	73.33
	<b>Rata-Rata</b>	<b>7.89</b>	<b>52.59</b>	<b>49.37</b>	<b>82.28</b>	<b>26.81</b>	<b>76.61</b>	<b>29.04</b>	<b>82.96</b>	<b>80.62</b>	<b>66.61</b>
	<b>Standar Deviasi</b>	<b>1.717</b>	<b>11.448</b>	<b>1.245</b>	<b>2.075</b>	<b>1.001</b>	<b>2.861</b>	<b>0.980</b>	<b>2.800</b>	<b>1.301</b>	<b>5.888</b>
	<b>Varians</b>	<b>2.949</b>	<b>131.05</b>	<b>1.550</b>	<b>4.305</b>	<b>1.003</b>	<b>8.187</b>	<b>0.960</b>	<b>7.838</b>	<b>1.692</b>	<b>34.667</b>
	<b>Standar Error</b>	<b>0.330</b>	<b>2.203</b>	<b>0.240</b>	<b>0.399</b>	<b>0.193</b>	<b>0.551</b>	<b>0.189</b>	<b>0.539</b>	<b>0.250</b>	<b>1.133</b>
	<b>Nilai Minimal</b>	<b>5</b>	<b>33.33</b>	<b>48</b>	<b>80.00</b>	<b>26</b>	<b>74.286</b>	<b>27</b>	<b>77.14</b>	<b>77.70</b>	<b>55.52</b>
	<b>Nilai Maksimal</b>	<b>11</b>	<b>73.33</b>	<b>52</b>	<b>86.67</b>	<b>29</b>	<b>82.857</b>	<b>31</b>	<b>88.57</b>	<b>83.17</b>	<b>77.14</b>

**HASIL UJI ASUMSI DAN HIPOTESIS**

**1. Statistik Deskriptif**



**Descriptives**

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
Pre_Pengetahuan	Eksperimen	21	52.3805	11.79181	2.57318	47.0129	57.7480	33.33	73.33
	Kontrol	27	52.3452	11.50331	2.21381	47.7946	56.8957	33.33	73.33
	Total	48	52.3606	11.50525	1.66064	49.0198	55.7014	33.33	73.33
Pre_Keterampilan	Eksperimen	21	66.2695	2.20484	.48114	65.2659	67.2732	61.51	70.71
	Kontrol	27	65.6026	2.89374	.55690	64.4579	66.7473	60.16	71.90
	Total	48	65.8944	2.61012	.37674	65.1365	66.6523	60.16	71.90
Pre_Hasil_Belajar	Eksperimen	21	59.3248	5.76180	1.25733	56.7020	61.9475	49.68	69.88
	Kontrol	27	58.9733	5.78093	1.11254	56.6865	61.2602	48.17	69.68
	Total	48	59.1271	5.71360	.82469	57.4680	60.7861	48.17	69.88
Post_Pengetahuan	Eksperimen	21	80.0000	11.35273	2.47737	74.8323	85.1677	60.00	100.00
	Kontrol	27	52.5919	11.44821	2.20321	48.0631	57.1206	33.33	73.33
	Total	48	64.5829	17.78053	2.56640	59.4200	69.7458	33.33	100.00
Post_Keterampilan	Eksperimen	21	89.0729	1.45086	.31660	88.4124	89.7333	86.43	91.90
	Kontrol	27	80.6204	1.29978	.25014	80.1062	81.1345	77.70	83.17
	Total	48	84.3183	4.44820	.64204	83.0267	85.6100	77.70	91.90
Post_Hasil_Belajar	Eksperimen	21	84.5376	5.62252	1.22693	81.9783	87.0970	73.21	94.17
	Kontrol	27	67.4707	5.95110	1.14529	65.1166	69.8249	55.52	77.14
	Total	48	74.9375	10.30780	1.48780	71.9444	77.9306	55.52	94.17

## 2. Hasil Uji Normalitas

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre_Pengetahuan	Eksperimen	.135	21	.200*	.954	21	.401
	Kontrol	.133	27	.200*	.952	27	.243
Pre_Keterampilan	Eksperimen	.104	21	.200*	.985	21	.980
	Kontrol	.133	27	.200*	.967	27	.533
Pre_Hasil_Belajar	Eksperimen	.083	21	.200*	.977	21	.873
	Kontrol	.099	27	.200*	.975	27	.732
Post_Pengetahuan	Eksperimen	.167	21	.131	.949	21	.331
	Kontrol	.155	27	.093	.949	27	.207
Post_Keterampilan	Eksperimen	.178	21	.082	.969	21	.714
	Kontrol	.131	27	.200*	.976	27	.755
Post_Hasil_Belajar	Eksperimen	.110	21	.200*	.971	21	.760
	Kontrol	.131	27	.200*	.965	27	.474

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



### 3. Hasil Uji Homogenitas

#### Test of Homogeneity of Variance

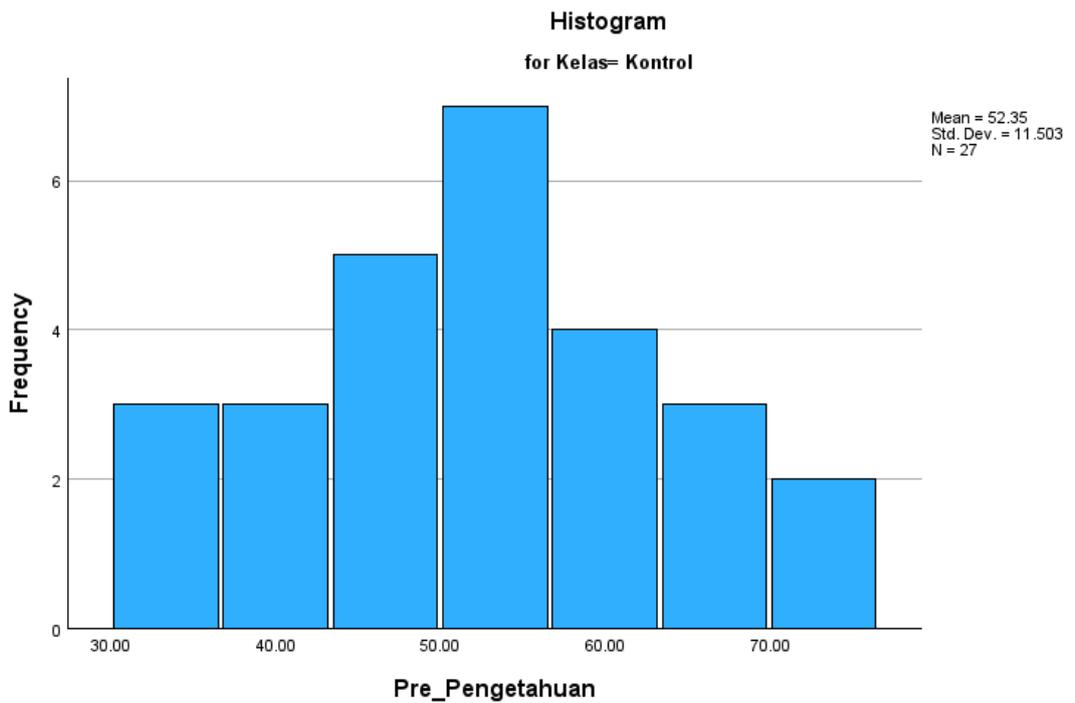
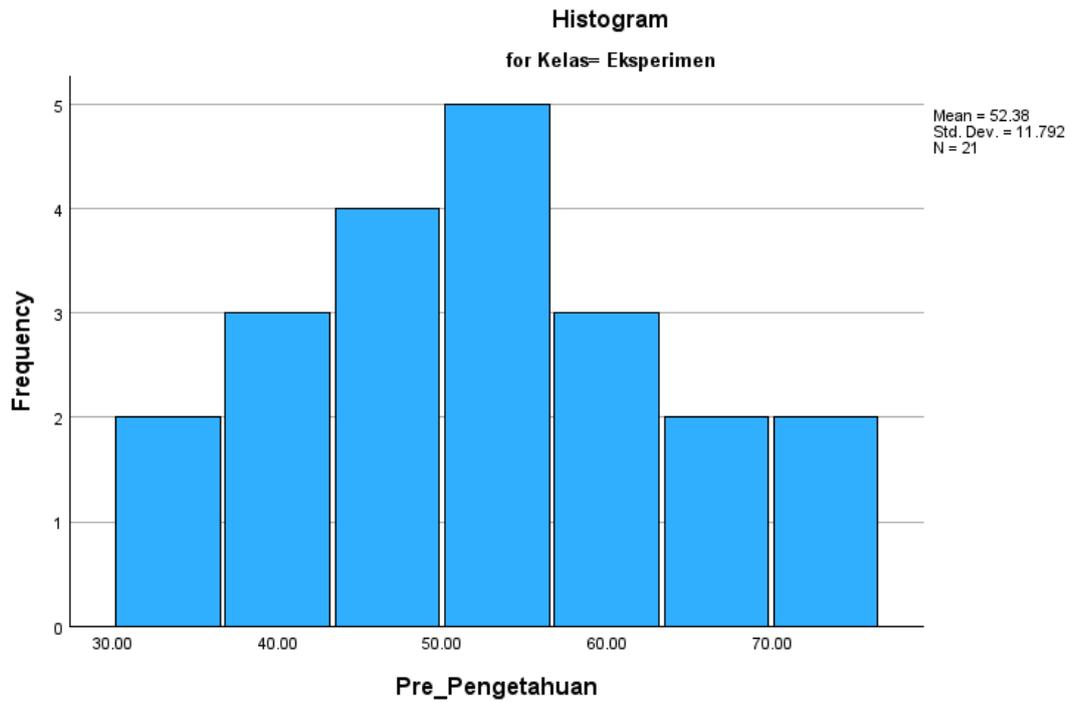
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre_Pengetahuan	Based on Mean	.018	1	46	.893
	Based on Median	.023	1	46	.880
	Based on Median and with adjusted df	.023	1	46.000	.880
	Based on trimmed mean	.018	1	46	.895
Pre_Keterampilan	Based on Mean	1.533	1	46	.222
	Based on Median	1.133	1	46	.293
	Based on Median and with adjusted df	1.133	1	42.971	.293
	Based on trimmed mean	1.633	1	46	.208
Pre_Hasil_Belajar	Based on Mean	.015	1	46	.903
	Based on Median	.014	1	46	.906
	Based on Median and with adjusted df	.014	1	45.780	.906
	Based on trimmed mean	.014	1	46	.905
Post_Pengetahuan	Based on Mean	.074	1	46	.786
	Based on Median	.032	1	46	.859
	Based on Median and with adjusted df	.032	1	45.961	.859
	Based on trimmed mean	.080	1	46	.778
Post_Keterampilan	Based on Mean	1.174	1	46	.284
	Based on Median	1.096	1	46	.301
	Based on Median and with adjusted df	1.096	1	45.554	.301
	Based on trimmed mean	1.157	1	46	.288
Post_Hasil_Belajar	Based on Mean	.147	1	46	.703
	Based on Median	.145	1	46	.705
	Based on Median and with adjusted df	.145	1	45.992	.705
	Based on trimmed mean	.148	1	46	.702

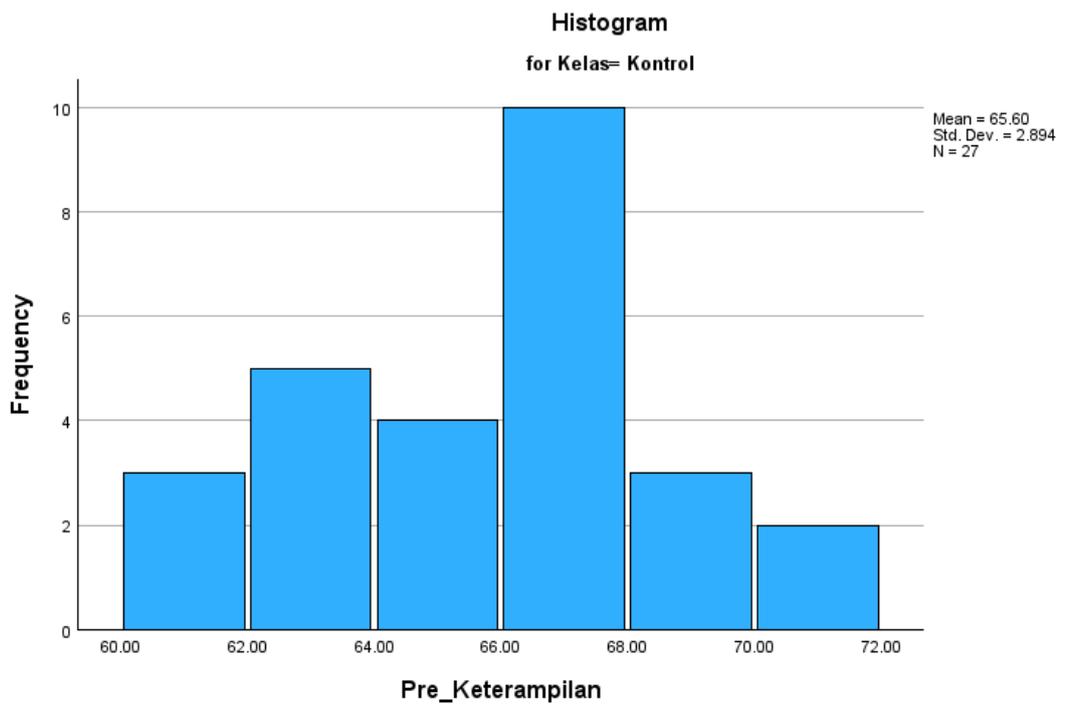
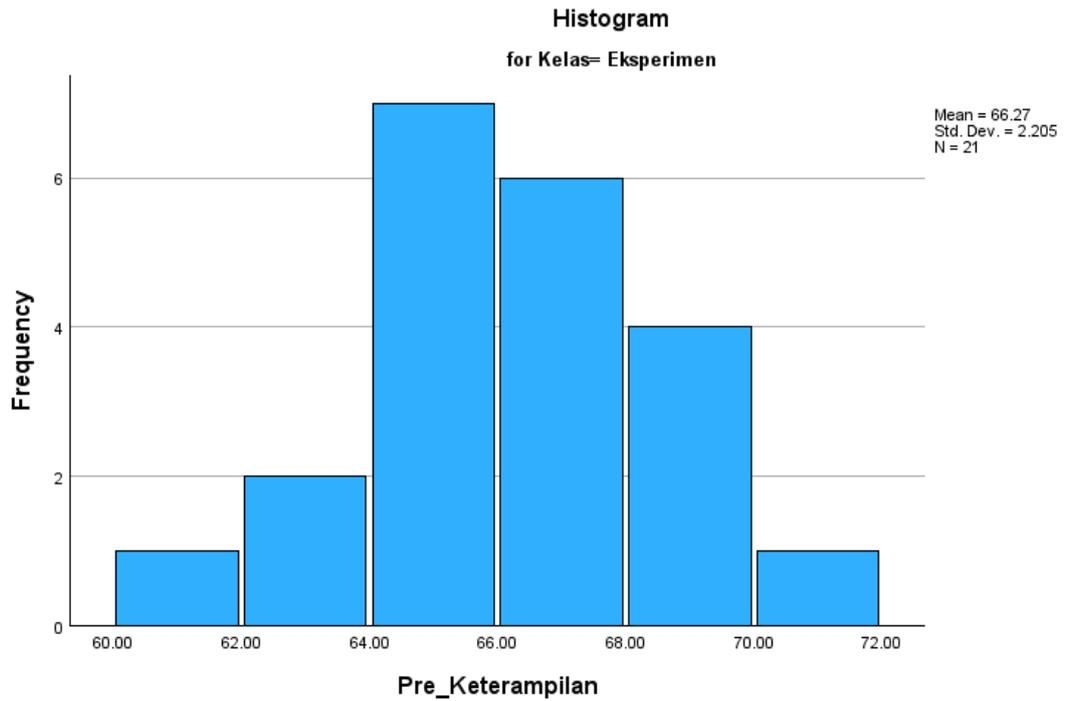
#### 4. Hasil Uji T

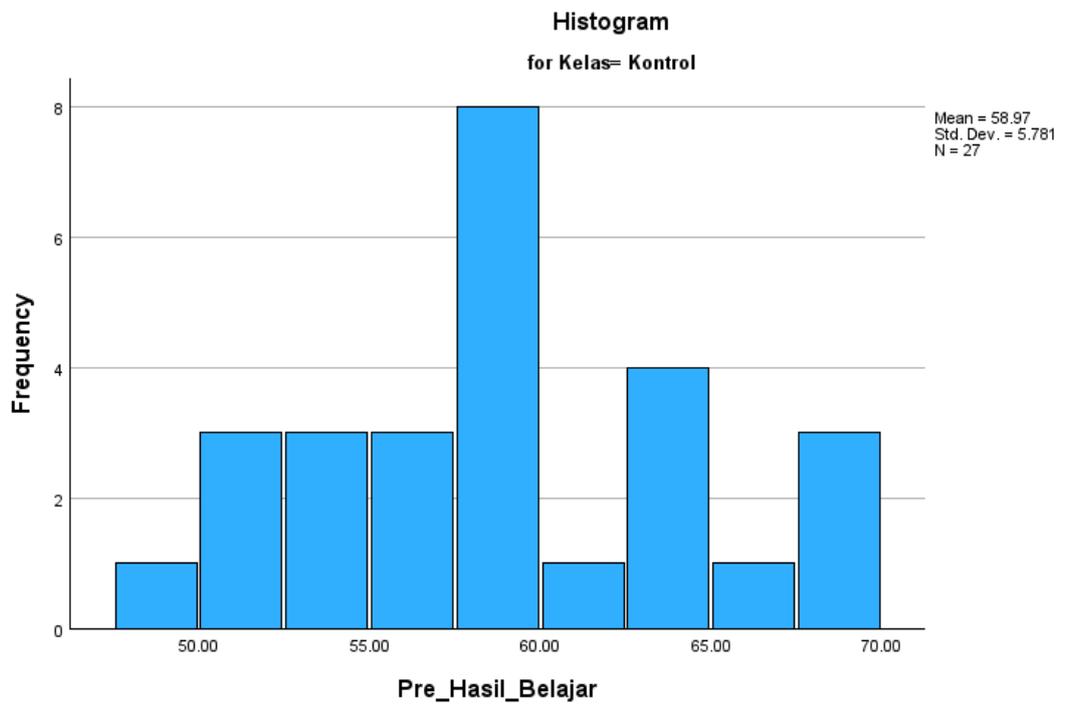
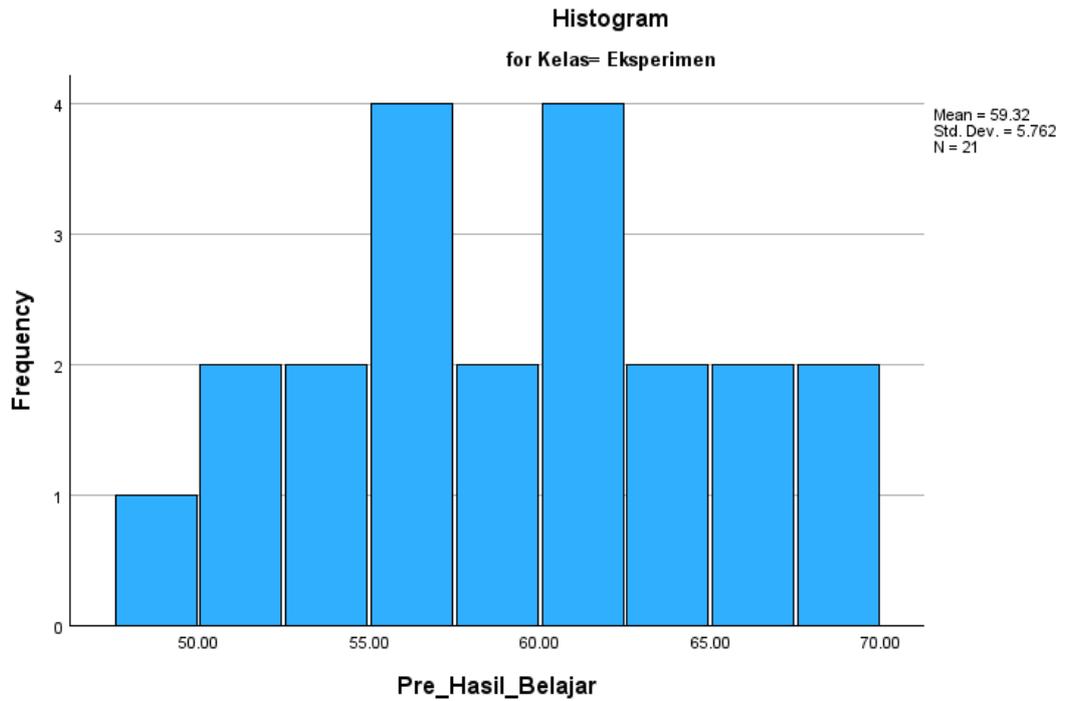
### Independent Samples Test

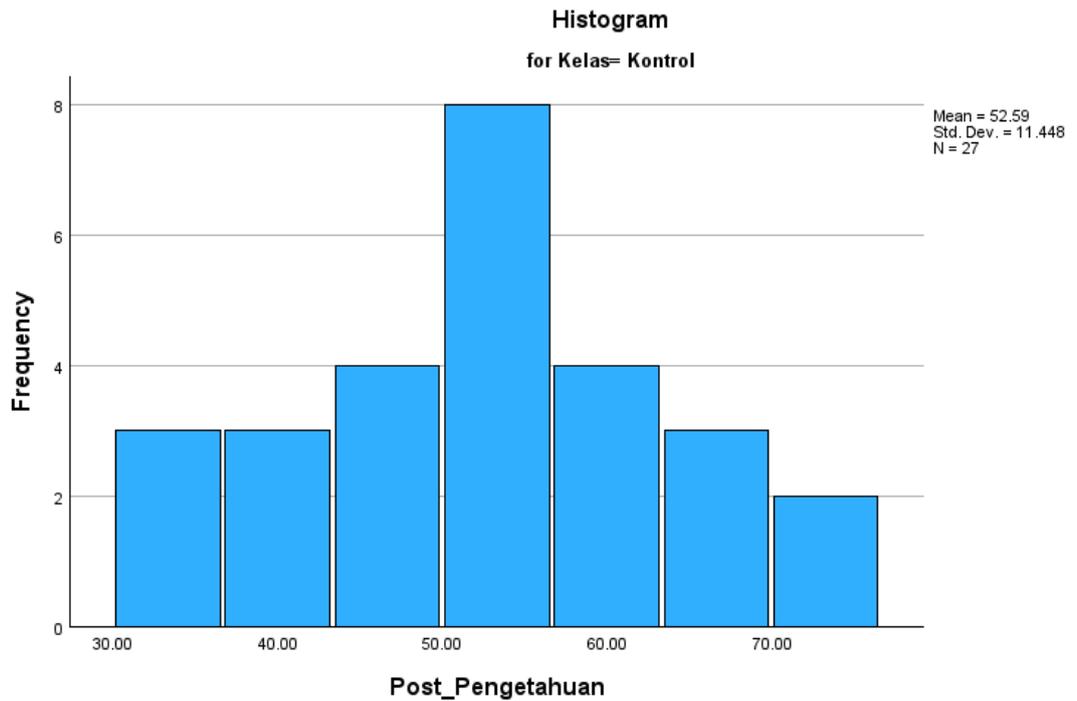
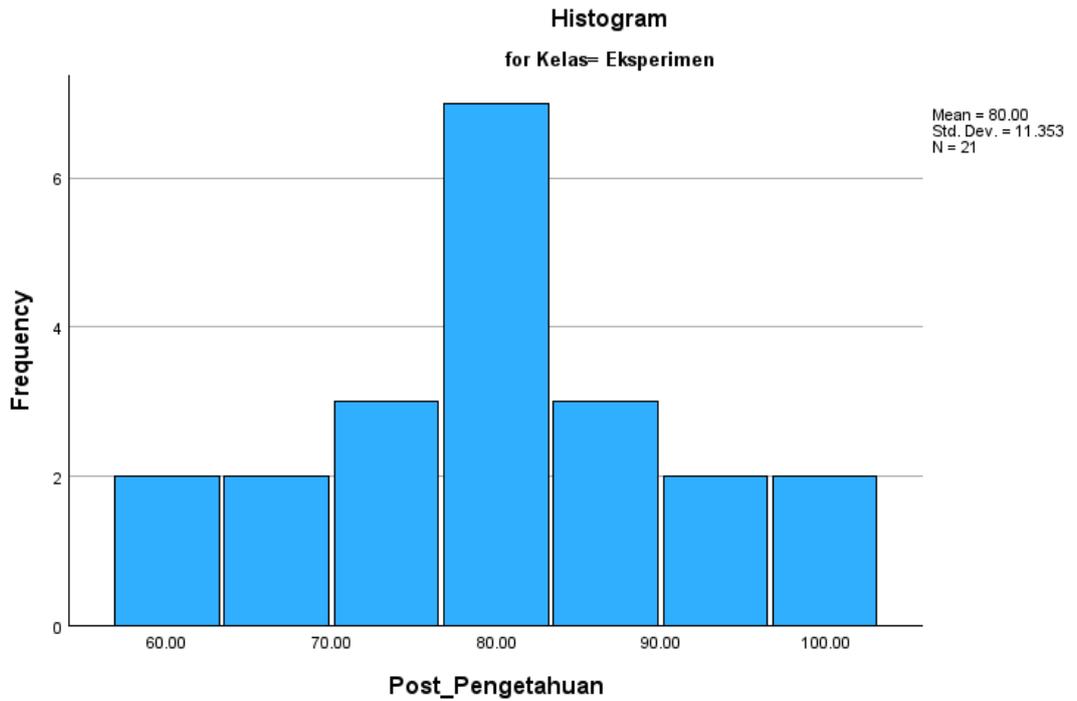
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Significance One-Sided p	Two-Sided p	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Pre_Pengetahuan	Equal variances assumed	.018	.893	.010	46	.496	.992	.03529	3.38372	-6.77579	6.84637
	Equal variances not assumed			.010	42.608	.496	.992	.03529	3.39444	-6.81208	6.88266
Pre_Keterampilan	Equal variances assumed	1.533	.222	.876	46	.193	.386	.66693	.76132	-.86552	2.19939
	Equal variances not assumed			.906	45.990	.185	.370	.66693	.73595	-.81448	2.14834
Pre_Hasil_Belajar	Equal variances assumed	.015	.903	.209	46	.418	.835	.35143	1.67959	-3.02940	3.73226
	Equal variances not assumed			.209	43.205	.418	.835	.35143	1.67887	-3.03388	3.73674
Post_Pengetahuan	Equal variances assumed	.074	.786	8.258	46	<.001	<.001	27.40815	3.31889	20.72757	34.0887
	Equal variances not assumed			8.267	43.308	<.001	<.001	27.40815	3.31534	20.72350	34.0928
Post_Keterampilan	Equal variances assumed	1.174	.284	21.243	46	<.001	<.001	8.45249	.39789	7.65158	9.25340
	Equal variances not assumed			20.948	40.595	<.001	<.001	8.45249	.40350	7.63736	9.26761
Post_Hasil_Belajar	Equal variances assumed	.147	.703	10.095	46	<.001	<.001	17.06688	1.69061	13.66385	20.4699
	Equal variances not assumed			10.168	44.215	<.001	<.001	17.06688	1.67841	13.68473	20.4490

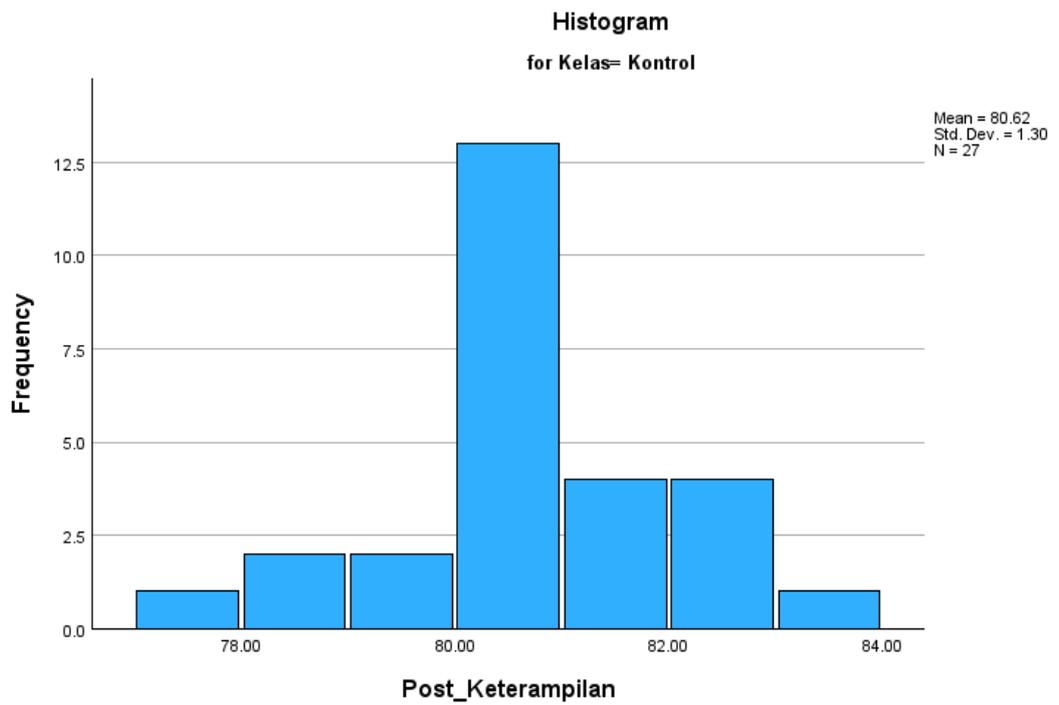
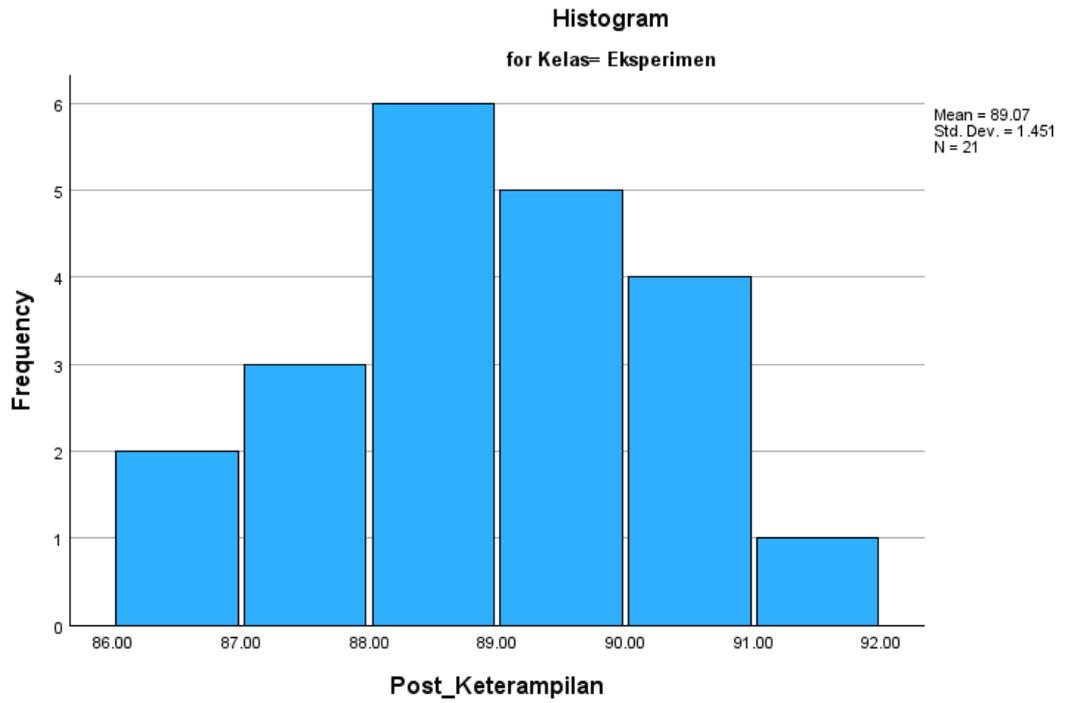
## 5. Histogram

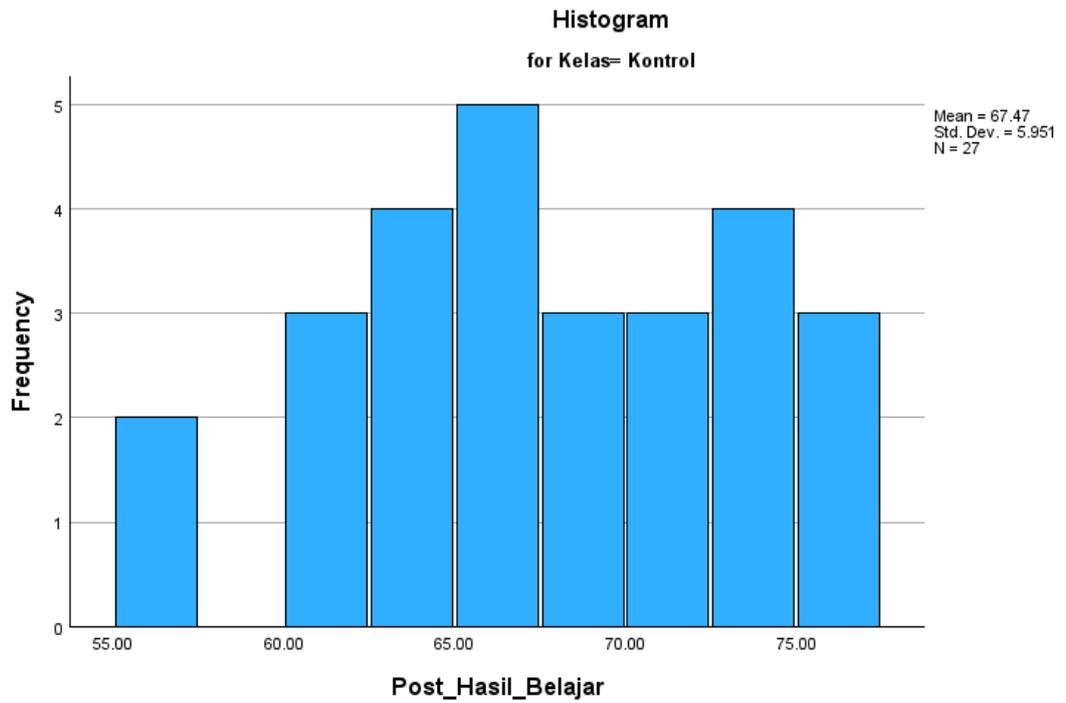
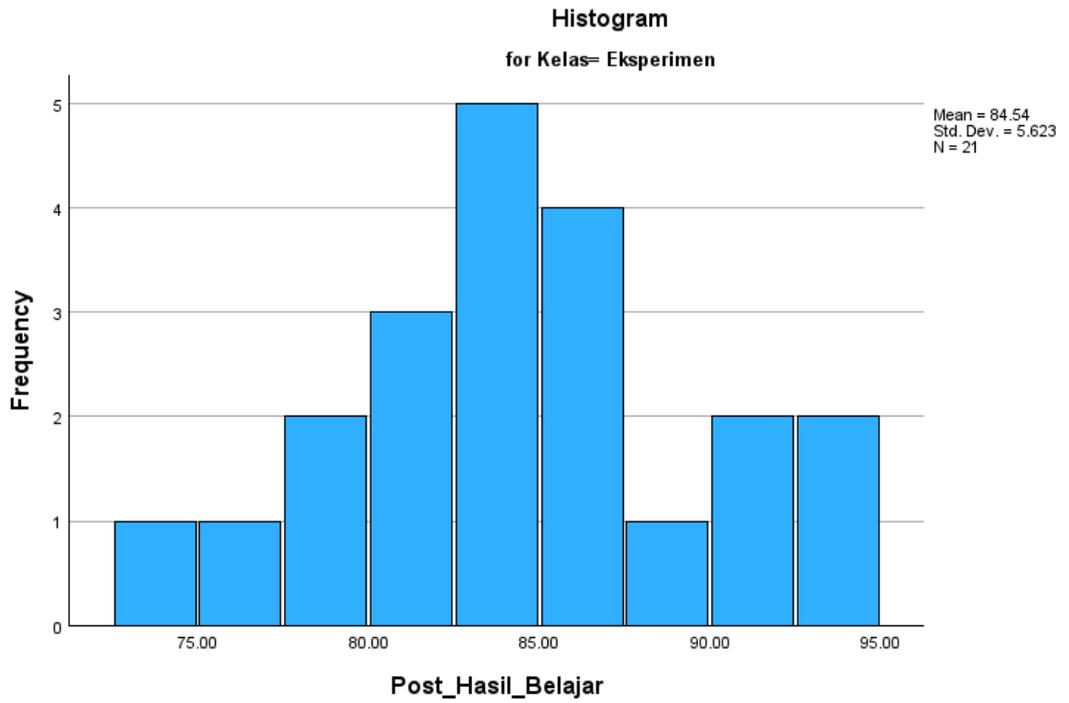












### Dokumentasi Kegiatan Penelitian

#### 1. Kelompok Eksperimen





## 2. Kelompok Kontrol





Lampiran 11. Surat Pernyataan Pelaksanaan Penelitian

**Surat Pernyataan Pelaksanaan Penelitian**



Lampiran 12. Surat Keterangan Pengambilan Data

**Surat Keterangan Pengambilan Data**



PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI 6 SANGSIT**

Alamat : Desa sangsit, Kecamatan Sawan, Kabupaten Buleleng, Kode Pos 81171

**SURAT KETERANGAN**  
**NOMOR : 1.884/11/TU/2024**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

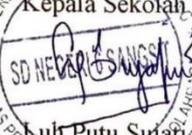
Nama : Luh Putu Sujati Widiastiti,S.Pd.M.Pd  
Pangkat/Golongan : Penata TK I.III/d  
NIP : 19870619 200902 2 003  
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : I Kadek Gunawan  
NIM : 2016011057  
Prodi/Fakultas : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini kami memberikan ijin kepada mahasiswa tersebut diatas untuk melaksanakan pengambilan data di SD Negeri 6 Sangsit untuk melengkapi persyaratan perkuliahan penyusunan tugas akhir (skripsi)

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

Sangsit, 6 Mei 2024  
Kepala Sekolah  
  
Luh Putu Sujati Widiastiti,S.Pd.M.Pd  
NIP. 19870619 200902 2 003



**PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG**  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI 2 SANGSIT**

Alamat : Banjar Dinas Sema, Desa Sangsit, Kecamatan Sawan, Kabupaten Buleleng

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 834/992/Pendas/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Made Artini, M.Pd  
NIP : 19650920 198804 2 005  
Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda/IVc  
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

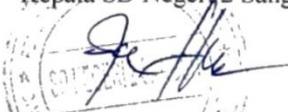
Nama Lengkap : I Kadek Gunawan  
Kelas : 2016011057  
Prodi/Falkutas : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini kami memberikan ijin mahasiswa tersebut diatas telah untuk melaksanakan pengambilan data di SD Negeri 2 Sangsit untuk melengkapi persyaratan perkuliahan penyusunan tugas akhir ( skripsi )

Demikian surat keterangan

ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sangsit, 6 Mei 2024  
Kepala SD Negeri 2 Sangsit

  
**Made Artini, M.Pd**  
NIP. 19650920 198804 2 005

Lampiran 13. Surat Pernyataan Pengambilan Data

**Surat Pernyataan Pengambilan Data**



PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
SEKOLAH DASAR NEGERI 6 SANGSIT  
Alamat : Desa sangsit, Kecamatan Sawan, Kabupaten Buleleng, Kode Pos BJ171

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Luh Putu Sujati Widiastiti,S.Pd.M.Pd  
Pangkat/Golongan : Penata TK I.III/d  
NIP : 19870619 200902 2 003  
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : I Kadek Gunawan  
NIM : 2016011057  
Prodi/Fakultas : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa masasiswa tersebut diatas telah melaksanakan pengambilan data di SD Negeri 6 Sangsit untuk melengkapi persyaratan perkuliahan penyusunan tugas akhir (skripsi).

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

Sangsit, 6 Juni 2024  
Kepala Sekolah  
  
Luh Putu Sujati Widiastiti,S.Pd.M.Pd  
NIP. 19870619 200902 2 003



**PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG**  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI 2 SANGSIT**  
*Alamat Banjar Dinas Sema, Desa Sangsit, Kecamatan Sawan, Kabupaten Buleleng*

---

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Made Artini,M.Pd  
NIP : 19650920 198804 2 005  
Pangakt/Golongan : Pembina Utama Muda/IVc  
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama Lengkap : I Kadek Gunawan  
Kelas : 2016011057  
Prodi/Falkutas : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan pengambilan data di SD Negeri 2 Sangsit untuk melengkapi persyaratan perkuliahan penyusunan tugas akhir ( skripsi )

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

Sangsit, 6 Mei 2024  
Kepala SD Negeri 2 Sangsit

**Made Artini, M.Pd**  
NIP.19650920-198804 2 005

## RIWAYAT HIDUP



I Kadek Gunawan lahir di Tukad Sabuh pada tanggal 10 Agustus 2001. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak I Wayan Lemek dan Ibu Ni Wayan Sariasih. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Jalan banyuning indah No. 53 Desa Banyuning, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 3 Duda Utara dan lulus pada tahun 2014. Kemudian penulis melanjutkan di SMP Negeri 3 Selat dan lulus pada tahun 2017. Pada tahun 2020, penulis lulus dari SMA Negeri 1 Selat dan melanjutkan ke Program Sarjana (S1) di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir di tahun 2024 penulis telah menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Teams Games Tournament* (TGT) Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VI Di Gugus V Sekolah Dasar Kecamatan Sawan”. Selanjutnya, mulai tahun 2020 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan di Universitas Pendidikan Ganesha.