

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (03620 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 07 Mei 2024

Nomor : 503/UN48.12.1/PP/2024
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala SMP Negeri 1 Ubud
 di
 Tempat

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

Nama : Pande Made Dani Wiradhika Putra
 Nomor Induk Mahasiswa : 2016011058
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
 Judul Skripsi : Implementasi Outdoor Education Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas 7 SMP N 1 Ubud

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

a.n. Dekan
 Wakil Dekan I,



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



Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melakukan Observasi



PEMERINTAH KABUPATEN GIANYAR
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 UBUD



Alamat : Jalan Raya Ubud ; Kode Pos : 80571; Phone : (0361)975163 ; email : smpn1ubud@yahoo.co.id ; Web : <https://www.smpn1ubud.sch.id>

SURAT KETERANGAN

Nomor : 420 / 308 / SMPN1 / 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Nyoman Sadu, S.Pd., M.Pd.
NIP : 196812311990021017
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SMP Negeri 1 Ubud

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Pande Made Dani Wiradhika Putra
NIM : 2016011058
Prodi : PJKR

Memang benar yang bersangkutan diatas Telah melakukan observai di SMP Negeri 1 Ubud dalam rangka penyusunan skripsi.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Ubud, 18 Juli 2024
Kepala SMP Negeri 1 Ubud,

I Nyoman Sadu, S.Pd., M.Pd
NIP. 196812311990021017

Lampiran 3 Surat Tugas Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

Alamat : Kampus POK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 26.10/UN48.12.5/PP/2023

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

1. Nama : Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 198410252008121002
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.
 NIP : 198810302020121009
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing Wakil

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

Nama : Pande Made Dani Wiradhika Putra
 NIM : 2016011058
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Judul : Implementasi *Outdoor Education* Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas 7 SMP Negeri 1 Ubud

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



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

Singaraja, 25 Oktober 2023
 Ketua Jurusan,

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

Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN GIANYAR
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 UBUD



Alamat : Jalan Raya Ubud ; Kode Pos : 80571; Phone : (0361)975163 ; email : smpn1ubud@yahoo.co.id ; Web : <https://www.smpn1ubud.sch.id>

SURAT KETERANGAN

Nomor : 420 / 309 / SMPN1 / 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Nyoman Sadu, S.Pd., M.Pd.
NIP : 196812311990021017
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SMP Negeri 1 Ubud

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Pande Made Dani Wiradhika Putra
NIM : 2016011058
Prodi : PJKR

Memang benar yang bersangkutan diatas Telah melakukan Penelitian di SMP Negeri 1 Ubud dalam rangka penyusunan skripsi.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.



Ubud, 18 Juli 2024

Kepala SMP Negeri 1 Ubud,

I Nyoman Sadu
I Nyoman Sadu, S.Pd., M.Pd
NIP. 196812311990021017

Lampiran 5 Uji Validitas Instrumen Pakar 1

**INSTRUMEN PENILAIAN
UJI AHLI ISI/MATERI
PEMBELAJARAN**

Judul	: Implementasi <i>Outdoor Education</i> Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas 7 SMP Negeri 1 Ubudd
Sasaran	: Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Peneliti	: Pande Made Dani Wiradhika Putra
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Dosen Pembimbing	: Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, M.Pd., AIFO-P (Dosen Pembimbing 1) Dr. Hendra Mashuri, M.Pd (Dosen Pembimbing 2)
Instansi/Lembaga	: Universitas Pendidikan Ganesha
Nama Validator	: Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P
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
 - 2 = Cukup Relevan
 - 3 = Relevan
 - 4 = Sangat Relevan
- 4.) Berikan komentar, saran maupun masukan anda terhadap instrumen yang dinilai

B. Lembar Validasi Instrumen Uji Ahli

Angket Uji 1 Aspek Pengetahuan

Pertanyaan Pilihan Ganda	Skor			
	TR	CR	R	SR
1. Apa itu kebugaran jasmani? a) Kekuatan otot b) Daya tahan jantung dan paru-paru c) Keseimbangan tubuh d) Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara efisien dan efektif e) Kelentukan otot				✓
2. Apa tujuan utama dari kegiatan <i>outbound</i> ? a) Untuk bermain-main b) Untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kerjasama tim c) Untuk melatih kekuatan smash bola voli d) Untuk mahir dalam memimpin pasukan e) Untuk meningkatkan kepercayaan diri				✓
3. Latihan daya tahan kardiovaskuler bertujuan untuk... a) Meningkatkan kekuatan otot b) Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru c) Meningkatkan keseimbangan tubuh d) Meningkatkan kelentukan otot e) Meningkatkan pengetahuan tentang olahraga				✓
4. Manfaat apa yang bisa diperoleh dari kegiatan <i>outbound</i> ? a) Meningkatkan kekuatan otot b) Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru c) Meningkatkan keseimbangan tubuh d) Mengembangkan keterampilan sosial dan kerjasama tim e) Meningkatkan pengetahuan tentang olahraga				✓
5. Apa itu trekking? a) Kegiatan berjalan kaki yang panjang dan melelahkan melalui pemandangan alam seperti gunung, hutan dan sungai b) Kegiatan yang dilakukan di luar ruangan untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kerjasama tim c) Kegiatan berenang di kolam renang d) Kegiatan bermain bola basket e) Kegiatan bermain video game				✓
6. Di bawah merupakan analisis perbedaan trekking dan <i>outbound</i> yang salah, kecuali...				

<ul style="list-style-type: none"> a) Penggunaan fisik dalam trekking lebih sedikit daripada <i>outbound</i> b) <i>Outbound</i> memerlukan pengetahuan P3K daripada trekking c) <i>Outbound</i> dan trekking tidak memerlukan kerjasama tim dan komunikasi yang efektif d) Pemimpin tim harus bisa memotivasi anggota dan mengelola konflik e) Trekking dan <i>outbound</i> tidak perlu kreativitas 				✓
<p>7. Manfaat kebugaran jasmani adalah...</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Meningkatkan kekuatan otot b) Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru c) Meningkatkan keseimbangan tubuh d) Semua jawaban benar e) Meningkatkan kesehatan tubuh 				✓
<p>8. Peserta trekking harus menghadapi tantangan fisik dan mental selama perjalanan. Di bawah ini adalah bagaimana cara anda mengaplikasikan pengetahuan pertolongan pertama pada kecelakaan dan manajemen resiko, kecuali..</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Menerapkan pengetahuan teknik P3K b) Menghindari area berbahaya c) Mencari sumber air dan mengelola makanan d) Tidak melakukan trekking sama sekali e) Mengenali tanda-tanda bahaya 				✓
<p>9. Latihan kekuatan bertujuan untuk...</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Meningkatkan kekuatan otot b) Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru c) Meningkatkan keseimbangan tubuh d) Meningkatkan kelentukan otot e) Meningkatkan pengetahuan tentang olahraga 				✓
<p>10. Apa manfaat dari trekking dalam konteks pendidikan jasmani?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Meningkatkan keterampilan dan teknik yang akan memfasilitasi partisipasi yang menyenangkan dalam aktivitas petualangan b) Mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan dan kualitas kepemimpinan c) Meningkatkan kesadaran tentang dinamika kelompok yang positif d) Meningkatkan pemahaman dan apresiasi terhadap perlunya perlindungan lingkungan e) Semua jawaban di atas benar 				✓

Pertanyaan Uraian	Skor			
	TR	CR	R	SR
1. Jelaskan apa itu Aktivitas Petualangan Luar Ruang (OAA) dan bagaimana aktivitas ini dapat memberikan pengalaman belajar yang unik dan beragam bagi siswa!				✓
2. Mengapa pendidikan petualangan penting dalam konteks pendidikan jasmani? Jelaskan dengan memberikan beberapa contoh aktivitas dan manfaatnya!				✓
3. Bagaimana trekking dan <i>outbound</i> dapat membantu dalam mengembangkan kebugaran jasmani siswa? Berikan contoh.				✓
4. Analisis bagaimana pendidikan petualangan, seperti trekking dan <i>outbound</i> , dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang perlunya perlindungan lingkungan.				✓
5. Mengapa pengetahuan dasar tentang pertolongan pertama penting dalam aktivitas petualangan luar ruang seperti trekking dan <i>outbound</i> ? Jelaskan dengan memberikan beberapa contoh situasi.				✓

Saran/ Komentar

.....

.....

.....

.....

Singaraja, 21 Mei 2024
Validator I



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

Saran/ Komenta

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

Singaraja, 21 Mei 2024
Validator I



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

Angket 3 Uji Aspek Afektif

Asesmen Penilaian Aspek Afektif PJOK Model Trekking

Aspek Yang Dinilai	Deskripsi	Skor			
		TR	CR	R	SR
Kesadaran Hidup Sehat	Tanggung jawab dan kesadaran akan peran aktivitas jasmani dalam mencegah penyakit tidak menular dikarenakan kurangnya aktivitas jasmani				✓
	Menunjukkan kemampuan dan mengembangkan perilaku hidup sehat				✓
Ketangguhan Mental dan Emosional	Kemampuan mengatasi kelelahan fisik dan tantangan mental.				✓
	Ekspresi emosional yang sehat dan positif.				✓
Apresiasi Alam dan Budaya	Kesadaran terhadap keindahan alam dan keberagaman budaya.				✓
	Sikap menghargai dan menghormati keberagaman.				✓
Keberanian dan Kepercayaan Diri	Tingkat keberanian dalam menjalani trekking.				✓
	Peningkatan kepercayaan diri dan keyakinan pada kemampuan sendiri.				✓

No	Nama	Aspek Yang Dinilai				Total Nilai Peserta Didik
		Kesadaran Hidup Sehat	Ketangguhan Mental dan Emosional	Apresiasi Alam dan Budaya	Keberanian dan Kepercayaan Diri	
1						
2						
3						
Dst						

Asesmen Penilaian Aspek Afektif PJOK Model *Outbound*


Aspek Yang Dinilai	Deskripsi	Skor			
		TR	CR	R	SR
Motivasi	Kesediaan untuk berpartisipasi dan berkontribusi dalam kegiatan <i>outbound</i> .				✓
	Motivasi untuk belajar dan meningkatkan diri.				✓
Kerjasama dan Kepemimpinan	Sikap kerjasama dan kolaboratif dalam tim.				✓
	Perilaku kepemimpinan dan kemampuan memotivasi anggota tim.				✓
Ketangguhan Mental	Kemampuan mengatasi rasa takut dan tantangan mental.				✓
	Sikap positif dan ketangguhan di tengah kesulitan.				✓
Kepedulian Lingkungan	Kesadaran terhadap pentingnya menjaga kelestarian alam.				✓
	Perilaku dan tindakan yang mendukung keharmonisan lingkungan.				✓
Refleksi Diri	Kemampuan merenung dan meresapi pengalaman secara pribadi.				✓
	Keterbukaan terhadap pembelajaran dari pengalaman kegiatan <i>outbound</i> .				✓

No	Nama	Aspek Yang Dinilai					Total Nilai Peserta Didik
		Motivasi	Kerjasama dan Kepemimpinan	Ketangguhan Mental	Kepedulian Lingkungan	Refleksi Diri	
1							
2							
3							
4							
Dst							

Saran/ Komentar

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

Singaraja, 21 Mei 2024
Validator I



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

Lampiran 6 Uji Validitas Instrumen Pakar 2

INSTRUMEN PENILAIAN UJI AHLI ISI/MATERI PEMBELAJARAN

Judul	: Implementasi <i>Outdoor Education</i> Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas 7 SMP Negeri 1 Ubud
Sasaran	: Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Peneliti	: Pande Made Dani Wiradhika Putra
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Dosen Pembimbing	: Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, M.Pd., AIFO-P (Dosen Pembimbing 1) Dr. Hendra Mashuri, M.Pd (Dosen Pembimbing 2)
Instansi/Lembaga	: Universitas Pendidikan Ganesha
Nama Validator	: Ni Luh Putu Snyanawati, 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
 - 2 = Cukup Relevan
 - 3 = Relevan
 - 4 = Sangat Relevan
- 4.) Berikan komentar, saran maupun masukan anda terhadap instrumen yang dinilai

B. Lembar Validasi Instrumen Uji Ahli

Angket Uji 1 Aspek Pengetahuan

Pertanyaan Pilihan Ganda	Skor			
	TR	CR	R	SR
1. Apa itu kebugaran jasmani? a) Kekuatan otot b) Daya tahan jantung dan paru-paru c) Keseimbangan tubuh d) Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara efisien dan efektif e) Kelentukan otot				✓
2. Apa tujuan utama dari kegiatan <i>outbound</i> ? a) Untuk bermain-main b) Untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kerjasama tim c) Untuk melatih kekuatan smash bola voli d) Untuk mahir dalam memimpin pasukan e) Untuk meningkatkan kepercayaan diri				✓
3. Latihan daya tahan kardiovaskuler bertujuan untuk... a) Meningkatkan kekuatan otot b) Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru c) Meningkatkan keseimbangan tubuh d) Meningkatkan kelentukan otot e) Meningkatkan pengetahuan tentang olahraga				✓
4. Manfaat apa yang bisa diperoleh dari kegiatan <i>outbound</i> ? a) Meningkatkan kekuatan otot b) Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru c) Meningkatkan keseimbangan tubuh d) Mengembangkan keterampilan sosial dan kerjasama tim e) Meningkatkan pengetahuan tentang olahraga				✓
5. Apa itu trekking? a) Kegiatan berjalan kaki yang panjang dan melelahkan melalui pemandangan alam seperti gunung, hutan dan sungai				

b) Kegiatan yang dilakukan di luar ruangan untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kerjasama tim c) Kegiatan berenang di kolam renang d) Kegiatan bermain bola basket e) Kegiatan bermain video game			✓	
6. Di bawah merupakan analisis perbedaan trekking dan <i>outbound</i> yang salah, kecuali... a) Penggunaan fisik dalam trekking lebih sedikit daripada <i>outbound</i> b) <i>Outbound</i> memerlukan pengetahuan P3K daripada trekking c) <i>Outbound</i> dan trekking tidak memerlukan kerjasama tim dan komunikasi yang efektif d) Pemimpin tim harus bisa memotivasi anggota dan mengelola konflik e) Trekking dan <i>outbound</i> tidak perlu kreativitas				✓
7. Manfaat kebugaran jasmani adalah... a) Meningkatkan kekuatan otot b) Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru c) Meningkatkan keseimbangan tubuh d) Semua jawaban benar e) Meningkatkan kesehatan tubuh				✓
8. Peserta trekking harus menghadapi tantangan fisik dan mental selama perjalanan. Di bawah ini adalah bagaimana cara anda mengaplikasikan pengetahuan pertolongan pertama pada kecelakaan dan manajemen resiko, kecuali.. a) Menerapkan pengetahuan teknik P3K b) Menghindari area berbahaya c) Mencari sumber air dan mengelola makanan d) Tidak melakukan trekking sama sekali e) Mengenali tanda-tanda bahaya			✓	
9. Latihan kekuatan bertujuan untuk... a) Meningkatkan kekuatan otot b) Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru c) Meningkatkan keseimbangan tubuh d) Meningkatkan kelentukan otot e) Meningkatkan pengetahuan tentang olahraga				✓

10. Apa manfaat dari trekking dalam konteks pendidikan jasmani? a) Meningkatkan keterampilan dan teknik yang akan memfasilitasi partisipasi yang menyenangkan dalam aktivitas petualangan b) Mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan dan kualitas kepemimpinan c) Meningkatkan kesadaran tentang dinamika kelompok yang positif d) Meningkatkan pemahaman dan apresiasi terhadap perlunya perlindungan lingkungan e) Semua jawaban di atas benar				✓
---	--	--	--	---

Pertanyaan Uraian	Skor			
	TR	CR	R	SR
1. Jelaskan apa itu Aktivitas Petualangan Luar Ruang (OAA) dan bagaimana aktivitas ini dapat memberikan pengalaman belajar yang unik dan beragam bagi siswa!				✓
2. Mengapa pendidikan petualangan penting dalam konteks pendidikan jasmani? Jelaskan dengan memberikan beberapa contoh aktivitas dan manfaatnya!				✓
3. Bagaimana trekking dan outbound dapat membantu dalam mengembangkan kebugaran jasmani siswa? Berikan contoh.				✓
4. Analisis bagaimana pendidikan petualangan, seperti trekking dan <i>outbound</i> , dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang perlunya perlindungan lingkungan.				✓
5. Mengapa pengetahuan dasar tentang pertolongan pertama penting dalam aktivitas petualangan luar ruang seperti trekking dan <i>outbound</i> ? Jelaskan dengan memberikan beberapa contoh situasi.				✓

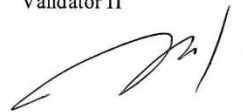
Saran/ Komentor

silahkan dilanjutkan

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

Singaraja, 21 Mei 2024

Validator II



Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd., M.Pd
NIP. 198403032008122004

Saran/ Komenta

sesuaikan dengan SOP Balu

Singaraja, 21 Mei 2024
Validator II



Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd., M.Pd
NIP. 19403032008122004

Angket 3 Uji Aspek Afektif

Asesmen Penilaian Aspek Afektif PJOK Model Trekking

Aspek Yang Dinilai	Deskripsi	Skor			
		TR	CR	R	SR
Kesadaran Hidup Sehat	Tanggung jawab dan kesadaran akan peran aktivitas jasmani dalam mencegah penyakit tidak menular dikarenakan kurangnya aktivitas jasmani.				✓
	Menunjukkan kemampuan dan mengembangkan perilaku hidup sehat.				✓
Ketangguhan Mental dan Emosional	Kemampuan mengatasi kelelahan fisik dan tantangan mental.				✓
	Ekspresi emosional yang sehat dan positif.				✓
Apresiasi Alam dan Budaya	Kesadaran terhadap keindahan alam dan keberagaman budaya.				✓
	Sikap menghargai dan menghormati keberagaman.				✓
Keberanian dan Kepercayaan Diri	Tingkat keberanian dalam menjalani trekking.				✓
	Peningkatan kepercayaan diri dan keyakinan pada kemampuan sendiri.				✓

No	Nama	Aspek Yang Dinilai				Total Nilai Peserta Didik
		Kesadaran Hidup Sehat	Ketangguhan Mental dan Emosional	Apresiasi Alam dan Budaya	Keberanian dan Kepercayaan Diri	
1						
2						
3						

Dst						
-----	--	--	--	--	--	--

Asesmen Penilaian Aspek Afektif PJOK Model *Outbound*

Aspek Yang Dinilai	Deskripsi	Skor			
		TR	CR	R	SR
Motivasi	Kesediaan untuk berpartisipasi dan berkontribusi dalam kegiatan <i>outbound</i> .				✓
	Motivasi untuk belajar dan meningkatkan diri.				✓
Kerjasama dan Kepemimpinan	Sikap kerjasama dan kolaboratif dalam tim.				✓
	Perilaku kepemimpinan dan kemampuan memotivasi anggota tim.				✓
Ketangguhan Mental	Kemampuan mengatasi rasa takut dan tantangan mental.				✓
	Sikap positif dan ketangguhan di tengah kesulitan.				✓
Kepedulian Lingkungan	Kesadaran terhadap pentingnya menjaga kelestarian alam.				✓
	Perilaku dan tindakan yang mendukung etika lingkungan.				✓
Refleksi Pribadi	Kemampuan merenung dan meresapi pengalaman secara pribadi.				✓
	Keterbukaan terhadap pembelajaran dari pengalaman kegiatan <i>outbound</i> .				✓

No	Nama	Aspek Yang Dinilai					Total Nilai Peserta Didik
		Motivasi	Kerjasama dan Kepemimpinan	Ketangguhan Mental	Kepedulian Lingkungan	Refleksi Pribadi	
1							
2							
3							
4							

Dst							
-----	--	--	--	--	--	--	--

Saran/ Komentor

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

Singaraja, 21 Mei 2024
Validator II



Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd., M.Pd
NIP. 198403032008122004

Lampiran 7 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

**RENCANA PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN**

Sekolah : SMP N 1 Ubud
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : 7
Ruang Lingkup : Kebugaran Jasmani
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 60 Minutes

A. Kompetensi inti, KD, dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi inti	Kompetensi dasar	Indikator pencapaian kompetensi
Pada akhir fase D peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>). • Mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani <i>secarasederhana</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>). • Mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani <i>secarasederhana</i>.

B. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran dengan menggunakan Pendekatan Saintifik dan Pelajar Pancasila.

- 1) Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia
- 2) Berkebhinekaan Global
- 3) Gotong royong
- 4) Mandiri
- 5) Bernalar Kritis
- 6) Kreatif

C. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

1. Media: Internet :

(<https://portaledukasi.org/2021/05/07/materi-pjok-kelas-7-kebugaran-jasmani/>)

2. Sumber belajar : Aktivitas praktek

D. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Diskusi
3. *Peer Teaching*
4. *Teacher's Demo*

E. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (5 Menit)	
Salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, melakukan presensi pes didik sebagai sikap disiplin	
Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya (apersepsi)	
Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi :	
Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode <i>Outdoor Education</i> berbasis Trekking dan <i>Outbound</i>	
Memfasilitasi pemanasan (statis dan dinamis) dalam formasi berbaris ber-saf	
Fase	Kegiatan Inti (80 menit)
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik kebugaran jasmani berbasis trekking dan <i>outbound</i> dengan cara melihat, mengamati, membaca melalui media yang diberikan pengajar.
Critical Thinking / Berfikir Kritis	Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan materi
Collaboration / Kolaborasi	Peserta didik dipersilahkan untuk berdiskusi dan melakukan praktik kebugaran jasmani berbasis trekking dan <i>outbound</i> dengan membagi kelompok menjadi 4 kelompok trekking dan <i>outbound</i>
Communication / Komunikasi	Peserta didik menanyakan kesulitan dan permasalahan yang terjadi saat berdiskusi dan praktik kebugaran jasmani berbasis trekking dan <i>outbound</i>
Creativity/Kreativitas	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait kebugaran jasmani berbasis trekking dan <i>outbound</i>
Penutup (5 Menit)	

- o Guru bersama peserta didik melakukan pendinginan dan berdoa serta melakukan salam penutup.

F. Penilaian Hasil Pembelajaran

- 1) Penilaian Sikap : Penilaian sikap dilakukan berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum dengan menggunakan lembar Observasi dalam proses pembelajaran.
- 2) Penilaian Pengetahuan : Dilakukan dengan melakukan tes hasil belajar
- 3) Penilaian Keterampilan : Dilakukan dengan melakukan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

Ubud, Mei 2024

Mengetahui
Guru PJOK.....

Peneliti

.....
Pande Made Dani Wiradhika Putra

**RENCANA PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN |**

Sekolah : SMP N 1 Ubud
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : 7
Ruang Lingkup : Kebugaran Jasmani
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 60 Minutes

A. Kompetensi inti, KD, dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi inti	Kompetensi dasar	Indikator pencapaian kompetensi
Pada akhir fase D peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>). • Mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani <i>secarasesederhana</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>). • Mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani <i>secarasesederhana</i>.

B . Tujuan Pembelajaran

1. Melalui pembelajaran dengan menggunakan Pendekatan Saintifik dan Pelajar Pancasila.
2. Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia
3. Berkebhinekaan Global
4. Gotong royong
5. Mandiri
6. Bernalar Kritis
7. Kreatif

C. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

1. Media: Internet :
(<https://portaledukasi.org/2021/05/07/materi-pjok-kelas-7-kebugaran-jasmani/>)
2. Sumber belajar : Aktivitas praktek

D. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Diskusi
3. *Peer Teaching*
4. *Teacher's Demo*

E. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (5 Menit)	
Salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, melakukan presensi peserta didik sebagai sikap disiplin	
Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya (apersepsi)	
Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode <i>Outdoor Education</i> berbasis Trekking dan <i>Outbound</i>	
Memfasilitasi pemanasan (statis dan dinamis) dalam formasi berbaris ber-saf	
Fase	Kegiatan Inti (80 menit)
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik kebugaran jasmani berbasis trekking dan <i>outbound</i> dengan cara melihat, mengamati, membaca melalui media yang diberikan pengajar.
Critical Thinking / Berfikir Kritis	Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan materi
Collaboration Kolaborasi	Peserta didik dipersilahkan untuk berdiskusi dan melakukan praktik kebugaran jasmani berbasis trekking dan <i>outbound</i> dengan membagi kelompok menjadi 5 kelompok trekking dan <i>outbound</i>
Communication / Komunikasi	Peserta didik menanyakan kesulitan dan permasalahan yang terjadi saat berdiskusi dan praktik kebugaran jasmani berbasis trekking dan <i>outbound</i>

Creativity/Kreativitas	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait kebugaran jasmani berbasis <i>treking</i> dan <i>outbound</i>
Penutup (5 Menit)	
o Guru bersama peserta didik melakukan pendinginan dan berdoa serta melakukan salam penutup.	

F. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap : Penilaian sikap dilakukan berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum dengan menggunakan lembar Observasi dalam proses pembelajaran.
2. Penilaian Pengetahuan : Dilakukan dengan melakukan tes hasil belajar
3. Penilaian Keterampilan : Dilakukan dengan melakukan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

Ubud, Mei 2024

Mengetahui
Guru PJOK.....

Peneliti

.....
Pande Made Dani Wiradhika Putra

Lampiran 8 Hasil Belajar Siklus I

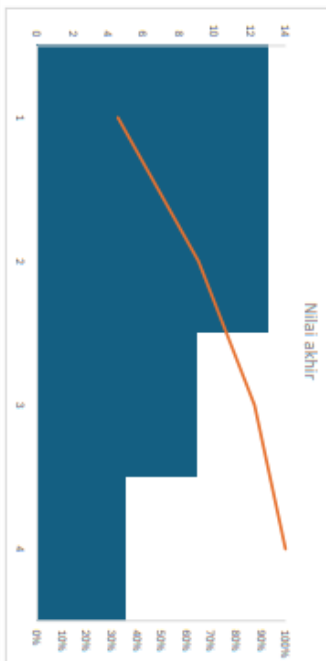
Nama	Skor Kognitif	Skor Psikomotor	Skor Afektif	Nilai Akhir
Am Nanda Hidayat	75	90	83	83
Am Agung Ara Kalista Putri	85	76	85	82
Am Agung Diva Brhadmanya	80	76	80	79
Am Agung Isari Diah Indira Swari	70	84	85	80
Am Bagus Budi Wryana	75	84	84	81
Am Itri Kaylana Mahanani Pratista	75	80	83	79
Am Made Rama Darmayasa	80	80	83	81
Am Ngekan Nyoman Alvirandara	85	84	83	84
Am Nugrah Sastrya Mahu Putra	85	84	84	84
Am Eka Walsadyana	80	84	85	85
Am Nugrah Putu Artha Putra	80	84	88	84
Am Ika Iman Daman Jaya	75	80	82	79
Am Walyu Dyastrika	90	80	86	85
Am Angy Wrida Arwanan	80	84	87	84
Am Artha Dewyana	75	88	84	82
Am Denti Kinnandura Putra	85	84	83	84
Am Galang Pranama	75	80	82	79
Am Eka Aditya Putra	90	84	85	86
Am Suryanajaya Wirgana	80	84	83	82
Am Kanyala Anandha Suelowi	75	84	84	81
Am Made Tara Dewi Marutaha	85	88	81	85
Am Sibha Paramita Lehor	70	80	83	78
Am Sasra Wira Almaraja	75	84	82	80
Am Tegar Lascaza Putra	80	80	84	81
Am Ari Mahesa	85	80	81	82
Am Putu Saewika Smitki	85	76	77	79
Am Nisrina	75	76	81	77
Am Kadek Keila Tarni Anandha	80	78	80	79
Am Dewina Putri Kabhyana	75	79	83	79
Am Amanda Budi Savitri	85	80	82	82
Am Ari Sinta Dewi	80	80	82	81
Am Ayu Ariska Putri	75	76	82	78
Am Ayu Nurawati	80	76	80	79
Am Chitra Franceska Dewi	75	80	79	78
Am Okyanti Putri	85	88	81	85
Am Priha Sari Larasati	85	80	82	82
Am Ayu Aurashanti	80	80	81	80
Am Anis Aracica Masuari	85	84	79	83
Am Ayu Purnama Putri Dhasari	75	78	78	78
Am Mitra Pangestu	80	76	79	78
Am Raha	79,875	81,25	82,4	81,19166667
Total Nilai				3247,666667

No	Interval	Peserta Didik	Persentase	Kategori	Keterangan
1	0 s.d 54	0	0	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
2	55 s.d 64	0	0	Kurang	Tidak Tuntas
3	65 s.d 74	2	5	Cukup	Tuntas
4	75 s.d 84	24	60	Baik	Tuntas
5	85 s.d 100	14	35	Sangat Baik	Tuntas
Jumlah		40	100		

No	Interval	Peserta Didik	Persentase	Kategori	Keterangan
1	0 s.d 54	0	0	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
2	55 s.d 64	0	0	Kurang	Tidak Tuntas
3	65 s.d 74	0	0	Cukup	Tuntas
4	75 s.d 84	36	90	Baik	Tuntas
5	85 s.d 100	4	10	Sangat Baik	Tuntas
Jumlah		40	100		


No	Interval	Peserta Didik	Persentase	Kategori	Keterangan
1	0 s.d 54	0	0	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
2	55 s.d 64	0	0	Kurang	Tidak Tuntas
3	65 s.d 74	0	0	Cukup	Tuntas
4	75 s.d 84	33	82,5	Baik	Tuntas
5	85 s.d 100	7	17,5	Sangat Baik	Tuntas
Jumlah		40	100		

No	Interval	Peserta Didik	Persentase	Kategori	Keterangan
1	0 s.d 54	0	0	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
2	55 s.d 64	0	0	Kurang	Tidak Tuntas
3	65 s.d 74	0	0	Cukup	Tuntas
4	75 s.d 84	35	87,5	Baik	Tuntas
5	85 s.d 100	5	12,5	Sangat Baik	Tuntas
Jumlah		40	100		





Lampiran 9 Tes Kognitif Peserta Didik




Section 1 of 3

Tes Kognitif PJOK

Tes pengetahuan mata pelajaran PJOK dengan materi kebugaran jasmani dengan total 15 pertanyaan yang berisi 10 pertanyaan pilihan ganda dan 5 pertanyaan deskriptif.

Nama Lengkap *

Short answer text



Tes Kognitif PJOK

Tes pengetahuan mata pelajaran PJOK dengan materi kebugaran jasmani dengan total 15 pertanyaan yang berisi 10 pertanyaan pilihan ganda dan 5 pertanyaan deskriptif.

* Indicates required question

1. Nama Lengkap *

Tes Pilihan Ganda

Berjumlah 10 pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban yang dapat dipilih

2. 1. Apa itu kebugaran jasmani? *

Mark only one oval.

- Kekuatan otot
- Daya tahan jantung dan paru-paru
- Keseimbangan tubuh
- Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara efisien dan efektif
- Kelentukan otot



3. 2. Apa tujuan utama dari kegiatan outbound? *

Mark only one oval.

- Untuk bermain-main
- Untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kerjasama tim
- Untuk belajar matematika
- Untuk belajar bahasa Inggris
- Untuk belajar sejarah

4. 3. Latihan daya tahan kardiovaskuler bertujuan untuk... *

Mark only one oval.

- Meningkatkan kekuatan otot
- Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru
- Meningkatkan keseimbangan tubuh
- Meningkatkan kelentukan otot
- Meningkatkan pengetahuan tentang olahraga

5. 4. Manfaat apa yang bisa diperoleh dari kegiatan outbound? *

Mark only one oval.

- Meningkatkan kekuatan otot
- Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru
- Meningkatkan keseimbangan tubuh
- Mengembangkan keterampilan sosial dan kerjasama tim
- Meningkatkan pengetahuan tentang olahraga

6. 5. Apa itu trekking? *

Mark only one oval.

- Kegiatan berjalan kaki yang panjang dan melelahkan melalui pemandangan alam seperti gunung, hutan dan sungai
- Kegiatan yang dilakukan di luar ruangan untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kerjasama tim
- Kegiatan berenang di kolam renang
- Kegiatan bermain bola basket
- Kegiatan bermain video game

7. 6. Di bawah merupakan analisis perbedaan trekking dan *outbound* yang salah, kecuali...

Mark only one oval.

- Penggunaan fisik dalam trekking lebih sedikit daripada *outbound*
- Outbound* memerlukan pengetahuan P3K daripada trekking
- Outbound* dan trekking tidak memerlukan kerjasama tim dan komunikasi yang efektif
- Pemimpin tim harus bisa memotivasi anggota dan mengelola konflik
- Trekking dan *outbound* tidak perlu kreativitas

8. 7. Manfaat kebugaran jasmani adalah... *

Mark only one oval.

- Meningkatkan kekuatan otot
- Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru
- Meningkatkan keseimbangan tubuh
- Semua jawaban benar
- Meningkatkan kesehatan tubuh

9. 8. Peserta trekking harus menghadapi tantangan fisik dan mental selama perjalanan. Di bawah ini adalah bagaimana cara anda mengaplikasikan pengetahuan pertolongan pertama pada kecelakaan dan manajemen resiko, kecuali.. *

Mark only one oval.

- Menerapkan pengetahuan teknik P3K
- Menghindari area berbahaya
- Mencari sumber air dan mengelola makanan
- Tidak melakukan trekking sama sekali
- Mengenali tanda-tanda bahaya

10. 9. Latihan kekuatan bertujuan untuk.. *

Mark only one oval.

- Meningkatkan kekuatan otot
- Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru
- Meningkatkan keseimbangan tubuh
- Meningkatkan kelentukan otot
- Meningkatkan pengetahuan tentang olahraga

11. 10. Apa manfaat dari trekking dalam konteks pendidikan jasmani? *

Mark only one oval.

- Meningkatkan keterampilan dan teknik yang akan memfasilitasi partisipasi yang menyenangkan dalam aktivitas petualangan
- Mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan dan kualitas kepemimpinan
- Meningkatkan kesadaran tentang dinamika kelompok yang positif
- Meningkatkan pemahaman dan apresiasi terhadap perlunya perlindungan lingkungan
- Semua jawaban di atas benar

Tes uraian

Berisi 5 pertanyaan uraian dengan jawaban deskriptif

12. 1. Jelaskan apa itu Aktivitas Petualangan Luar Ruang (OAA) dan bagaimana aktivitas ini dapat memberikan pengalaman belajar yang unik dan beragam bagi siswa! *

13. 2. Mengapa pendidikan petualangan penting dalam konteks pendidikan jasmani? *
Jelaskan dengan memberikan beberapa contoh aktivitas dan manfaatnya!

14. 3. Bagaimana trekking dan *outbound* dapat membantu dalam mengembangkan kebugaran jasmani siswa? Berikan contoh. *

15. 4. Analisis bagaimana pendidikan petualangan, seperti trekking dan *outbound*, dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang perlunya perlindungan lingkungan. *

16. 5. Mengapa pengetahuan dasar tentang pertolongan pertama penting dalam aktivitas petualangan luar ruang seperti trekking dan *outbound*? Jelaskan dengan memberikan beberapa contoh situasi. *

This content is neither created nor endorsed by Google.

Lampiran 10 Hasil Tes Kognitif

Timestamp	Score	Nama Lengkap
5/24/2024 21:33:14	10 / 10	Alfin Nanda Hidayat
5/24/2024 21:45:38	10 / 10	Anak Agung Aira Kalista Putri
5/24/2024 22:25:53	10 / 10	Anak Agung Diva Brahmantiya
5/24/2024 22:47:06	10 / 10	Anak Agung Istri Diah Indira Swari
5/24/2024 20:58:49	10 / 10	Cokorda Bagus Budi Wiryana
5/24/2024 21:37:33	10 / 10	Cokorda Istri Kaylaras Maharani Pratista
5/24/2024 21:48:25	10 / 10	Dewa Made Rama Danayasa
5/24/2024 21:55:08	10 / 10	Dewa Ngakan Nyoman Alviandara
5/24/2024 22:02:21	10 / 10	Gusti Ngurah Satriya Maha Putra
5/24/2024 22:09:49	10 / 10	I Gede Eka Widiadnyana
5/24/2024 22:37:52	10 / 10	I Gusti Ngurah Putu Artha Putra
5/24/2024 22:43:47	10 / 10	I Kadek Iam Danan Jaya
5/24/2024 22:52:10	10 / 10	I Kadek Wahyu Dyatmika
5/24/2024 23:15:36	10 / 10	I Komang Agus Wida Artawan
5/24/2024 23:28:06	10 / 10	I Putu Arista Divayana
5/24/2024 23:08:38	10 / 10	I Putu Deni Kinandana Putra
5/24/2024 23:14:35	10 / 10	I Putu Galang Pratama
5/24/2024 23:19:55	10 / 10	I Wayan Eka Aditya Putra
5/25/2024 8:45:43	10 / 10	I Wayan Suryatmaja Wiguna
5/25/2024 8:54:27	10 / 10	Ida Ayu Kanyaka Anindita Sudewi
5/25/2024 9:24:41	10 / 10	Ida Ayu Made Tara Dewi Manuaba
5/25/2024 9:31:07	10 / 10	Ida Ayu Sitha Paramita Lehner
5/25/2024 9:37:55	10 / 10	Ida Bagus Sastra Wira Atmaja
5/25/2024 9:54:02	10 / 10	Kadek Tegar Lascaria Putra
5/25/2024 10:01:43	10 / 10	Komang Ari Mahesa
5/25/2024 20:58:33	10 / 10	Luh Putu Sattwika Santhi
5/25/2024 21:05:22	10 / 10	Melisa Nisrin
5/25/2024 21:11:09	10 / 10	Ni Kadek Keila Tarani Anandita
5/25/2024 8:17:33	10 / 10	Ni Made Dwina Putri Kabyana
5/25/2024 8:50:31	10 / 10	Ni Putu Ananda Budi Savitri
5/25/2024 7:42:35	10 / 10	Ni Putu Ari Sinta Dewi

Timestamp	Score	Nama Lengkap
5/25/2024 7:56:49	10 / 10	Ni Putu Ayu Ariska Putri
5/25/2024 8:10:39	10 / 10	Ni Putu Ayu Nariswati
5/25/2024 8:23:39	10 / 10	Ni Putu Chiara Francesca Dewi
5/25/2024 11:59:07	10 / 10	Ni Putu Okyanti Putri
5/25/2024 12:33:29	10 / 10	Ni Putu Prita Sari Larasati
5/25/2024 12:55:34	10 / 10	Ni Wayan Anis Aurashanti
5/25/2024 13:10:49	10 / 10	Ni Wayan Intan Gracia Masuari
5/25/2024 13:36:50	10 / 10	Putu Ayu Purnama Putri Dastira
5/25/2024 13:47:32	10 / 10	Putu Mira Pangestu

Lampiran 11 Hasil Belajar Siklus I

Nilai Siklus I

Nama	Skor Kognitif	Skor Psikomotor	Skor Afektif	Nilai Akhir
Ayu Nurda Helene	75	90	83	83
Ayuk Agung Alva Kuska Putri	85	76	85	82
Ayuk Agung Dira Bekhenrya	80	74	80	79
Ayuk Agung Isri Diah Indira Swari	70	84	85	80
Chandra Bagus Budi Wiyana	75	84	84	81
Chandra Isri Keylens Mubertani Pratasa	75	80	83	79
Deva Mada Rama Damayanti	80	80	83	81
Deva Vekar Vycron Alwarda	85	84	83	84
Gezi Nurah Samiya Mita Putra	85	84	84	84
I Gede Eka Widyayana	85	84	85	86
I Gresi Nugrah Putra Artha Putra	80	84	88	84
I Kadek Iani Daman Jaya	75	80	82	79
I Kadek Wadira Dyamba	90	80	86	85
I Kusneng Agus Wida Arwanan	80	84	87	84
I Pava Arisa Daryana	75	88	84	82
I Pava Dewi Kramadana Putra	85	84	83	84
I Pava Galang Pratasa	75	80	82	79
I Wiyana Eka Aditya Putra	90	84	85	86
I Wiyana Suryaningsi Wiyana	80	84	83	82
Ida Ayu Karynka Amalia Sudewi	75	84	84	81
Ida Ayu Mada Tara Dewi Marandha	85	88	81	85
Ida Ayu Sida Paramita Lahirer	70	80	83	78
Ida Bagus Senna Wira Amungia	75	84	82	80
Kadek Tegor Lascastra Putra	80	80	84	81
Karozag An Marcusa	85	80	81	82
Lan Pava Santyika Senti	85	76	77	79
Melisia Nisrina	75	76	81	77
Ni Kadek Ketha Terani Asandana	80	76	80	79
Ni Mada Dvirna Putri Kalyana	75	80	83	78
Ni Pava Amanda Budi Seviri	85	80	82	82

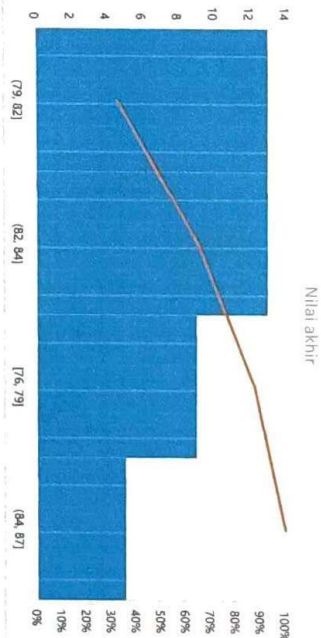
Ni Puvu Ari Sinta Dewi	80	80	82	81
Ni Puvu Ayu Ariska Putri	75	76	82	78
Ni Puvu Ayu Nartswati	80	76	80	79
Ni Puvu Chiana Franseska Dewi	75	80	79	78
Ni Puvu Okyanti Putri	85	88	81	86
Ni Puvu Priha Sari Larasati	85	80	82	82
Ni Wayan Anis Aumhanuti	80	80	81	80
Ni Wayan Imdan Gracia Masuari	85	84	79	83
Puvu Ayu Purnama Putri Dastira	75	76	78	76
Puvu Mira Pangestu	80	76	79	78
Rata-Rata	79,875	81,25	82,4	81,19166667
Total Nilai Rata-Rata				3247,666667
				81

No	Interval	Peserta Didik	Persentase	Kategori	Keterangan
1	0 s/d 54	0	0	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
2	55 s/d 64	0	0	Kurang	Tidak Tuntas
3	65 s/d 74	2	5	Cukup	Tuntas
4	75 s/d 84	24	60	Baik	Tuntas
5	85 s/d 100	14	35	Sangat Baik	Tuntas
Jumlah		40	100		

No	Interval	Peserta Didik	Persentase	Kategori	Keterangan
1	0 s/d 54	0	0	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
2	55 s/d 64	0	0	Kurang	Tidak Tuntas
3	65 s/d 74	0	0	Cukup	Tuntas
4	75 s/d 84	36	90	Baik	Tuntas
5	85 s/d 100	4	10	Sangat Baik	Tuntas
Jumlah		40	100		

No	Interval	Peserta Didik	Persentase	Kategori	Keterangan
1	0 s/d 54	0	0	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
2	55 s/d 64	0	0	Kurang	Tidak Tuntas
3	65 s/d 74	0	0	Cukup	Tuntas
4	75 s/d 84	33	82,5	Baik	Tuntas
5	85 s/d 100	7	17,5	Sangat Baik	Tuntas
Jumlah		40	100		

No	Interval	Peserta Didik	Persentase	Kategori	Keterangan
1	0 s/d 54	0	0	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
2	55 s/d 64	0	0	Kurang	Tidak Tuntas
3	65 s/d 74	0	0	Cukup	Tuntas
4	75 s/d 84	35	87,5	Baik	Tuntas
5	85 s/d 100	5	12,5	Sangat Baik	Tuntas
Jumlah		40	100		



Mengetahui: Guru PIOK

Dyva Nengnan Puvu Malendira

Lampiran 12 Hasil Belajar Siklus II

Nilai Siklus II

NO	Nama	Skor Kognitif	Skor Psikomotor	Skor Afektif	Nilai Akhir
1	Alfin Nanda Hidayat	90	88	90	89
2	Anak Agung Aira Kalista Putri	95	84	81	86
3	Anak Agung Diva Brahmannya	90	84	81	85
4	Anak Agung Isri Diah Indira Swati	100	92	84	92
5	Cokorda Bagus Budi Wiryana	95	84	87	89
6	Cokorda Isri Kaylana Mahanani Pratista	100	96	85	94
7	Deva Made Rama Danayasa	95	96	88	93
8	Deva Ngakan Nyoman Atiandana	90	84	87	87
9	Guesti Ngurah Satriya Maha Putra	90	84	84	86
10	I Gede Eka Widhiandana	85	88	89	87
11	I Gusti Ngurah Putu Artha Putra	90	88	88	89
12	I Kadek Iam Dhanan Jaya	85	84	86	85
13	I Kadek Wahyu Dyantha	90	84	86	87
14	I Komang Agus Wida Arawan	95	84	87	89
15	I Putu Arista Divayana	100	88	85	91
16	I Putu Deni Khandana Putra	95	84	86	88
17	I Putu Galang Pratama	90	80	87	86
18	I Wrayan Eka Aditya Putra	95	84	85	88
19	I Wrayan Suryanujaya Wirgama	90	84	87	87
20	Ida Ayu Karyaka Anindita Sudewi	100	92	87	93
21	Ida Ayu Made Tara Dewi Manuaba	95	92	81	89
22	Ida Ayu Stha Paramita Lehaer	90	92	87	90
23	Ida Bagus Sastra Wira Atmaja	95	84	85	86
24	Kadec Tegor Lascaria Putra	90	80	84	85
25	Komang Ari Mahesa	90	80	82	84
26	Luh Putu Santawita Santhi	100	96	83	93
27	Melissa Nisrin	95	84	88	89
28	NI Kadec Keila Tarani Anandita	90	84	86	87
29	NI Made Dwina Putri Kabiyana	95	80	85	87

30	NI Putu Amanda Budi Savitri	90	88	86	88
31	NI Putu Ari Sinta Dewi	90	88	86	88
32	NI Putu Ayu Ariska Putri	95	88	90	91
33	NI Putu Ayu Nerswari	90	84	87	87
34	NI Putu Chiara Franseska Dewi	100	84	83	89
35	NI Putu Okyanti Putri	95	88	82	88
36	NI Putu Prita Sari Larasati	90	88	88	89
37	NI Wrayan Anis Aurasahani	95	80	84	86
38	NI Wrayan Intan Gracia Masuari	90	88	83	87
39	Putu Ayu Purnama Putri Dastara	100	88	85	91
40	Putu Mira Pangestu	100	84	87	90

Mengetahui, Guru PIOK

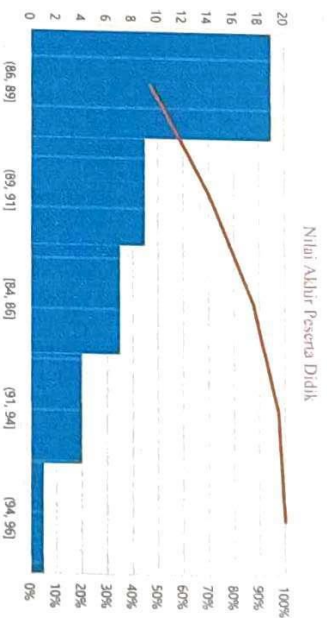
 Deva Ngakan Putu Makendra

No	Interval	Peserta Didik	Persentase	Kategori	Keterangan
1	0 s/d 54	0	0%	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
2	55 s/d 64	0	0%	Kurang	
3	65 s/d 74	0	0%	Cukup	Tuntas
4	75 s/d 84	0	0%	Baik	
5	85 s/d 100	40	100%	Sangat Baik	
Jumlah		40	100		

No	Interval	Peserta Didik	Persentase	Kategori	Keterangan
1	0 s/d 54	0	0%	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
2	55 s/d 64	0	0%	Kurang	
3	65 s/d 74	0	0%	Cukup	Tuntas
4	75 s/d 84	22	55%	Baik	
5	85 s/d 100	18	45%	Sangat Baik	
Jumlah		40	100		

No	Interval	Peserta Didik	Persentase	Kategori	Keterangan
1	0 s/d 54	0	0%	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
2	55 s/d 64	0	0%	Kurang	
3	65 s/d 74	0	0%	Cukup	Tuntas
4	75 s/d 84	12	30%	Baik	
5	85 s/d 100	28	70%	Sangat Baik	
Jumlah		40	100		

No	Interval	Peserta Didik	Persentase	Kategori	Keterangan
1	0 s/d 54	0	0%	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
2	55 s/d 64	0	0%	Kurang	
3	65 s/d 74	0	0%	Cukup	Tuntas
4	75 s/d 84	1	2,5%	Baik	
5	85 s/d 100	39	97,5%	Sangat Baik	
Jumlah		40	100		



Lampiran 13 Lembar Observasi

**LEMBAR OBSERVASI PENELITIAN IMPLEMENTASI *OUTDOOR*
EDUCATION TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK MATERI
KEBUGARAN JASAMANI PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI
1 UBUD**

Nama Siswa : *Ceorda istri Kaylana Mahani Pratika*

Asesmen Penilaian Aspek Afektif PJOK Model Trekking

Aspek Yang Dinilai	Deskripsi	Skor				
		1	2	3	4	5
Kesadaran Hidup Sehat	Tanggung jawab dan kesadaran akan peran aktivitas jasmani dalam mencegah penyakit tidak menular dikarenakan kurangnya aktivitas jasmani				✓	
	Menunjukkan kemampuan dan mengembangkan perilaku hidup sehat				✓	
Ketangguhan Mental dan Emosional	Kemampuan mengatasi kelelahan fisik dan tantangan mental.				✓	
	Ekspresi emosional yang sehat dan positif.				✓	
Apresiasi Alam dan Budaya	Kesadaran terhadap keindahan alam dan keberagaman budaya.				✓	
	Sikap menghargai dan menghormati keberagaman.					✓
Keberanian dan Kepercayaan Diri	Tingkat keberanian dalam menjalani trekking.					✓
	Peningkatan kepercayaan diri dan keyakinan pada kemampuan sendiri.					✓
Total Skor Maksimal				40		

Asesmen Penilaian Aspek Afektif PJOK Model *Outbound*

Aspek Yang Dinilai	Deskripsi	Skor				
		1	2	3	4	5
Motivasi	Kesediaan untuk berpartisipasi dan berkontribusi dalam kegiatan <i>outbound</i> .				✓	
	Motivasi untuk belajar dan meningkatkan diri.				✓	
Kerjasama dan Kepemimpinan	Sikap kerjasama dan kolaboratif dalam tim.				✓	
	Perilaku kepemimpinan dan kemampuan memotivasi anggota tim.				✓	
Ketangguhan Mental	Kemampuan mengatasi rasa takut dan tantangan mental.				✓	
	Sikap positif dan ketangguhan di tengah kesulitan.				✓	
Kepedulian Lingkungan	Kesadaran terhadap pentingnya menjaga kelestarian alam.				✓	
	Perilaku dan tindakan yang mendukung etika lingkungan.				✓	
Refleksi Diri	Kemampuan merenung dan meresapi pengalaman secara pribadi.				✓	
	Keterbukaan terhadap pembelajaran dari pengalaman kegiatan <i>outbound</i> .				✓	
Total Skor Maksimal					50	

Keterangan :

Nilai 5 : Sangat sesuai dengan deskripsi

Nilai 4 : Sesuai deskripsi

Nilai 3 : Cukup sesuai dengan deskripsi

Nilai 2 : Kurang sesuai dengan deskripsi

Nilai 1 : Tidak sesuai dengan deskripsi

Mengetahui,
Guru PJOK



Dewa Ngakan Putu Mahendra



Lampiran 14 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I

**RENCANA PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN**

Sekolah : SMP N 1 Ubud
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas : 7
 Ruang Lingkup : Kebugaran Jasmani
 Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 60 Minutes

A. Kompetensi inti, KD, dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi inti	Kompetensi dasar	Indikator pencapaian kompetensi
Pada akhir fase D peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>). • Mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani secarasederhana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>). • Mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani secarasederhana.

B. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran dengan menggunakan Pendekatan Saintifik dan Pelajar Pancasila.

- 1) Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia
- 2) Berkebhinekaan Global
- 3) Gotong royong
- 4) Mandiri
- 5) Bernalar Kritis
- 6) Kreatif

C. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

1. Media: Internet :

(<https://portaledukasi.org/2021/05/07/materi-pjok-kelas-7-kebugaran-jasmani/>)

2. Sumber belajar : Aktivitas praktek

D. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Diskusi
3. *Peer Teaching*
4. *Teacher's Demo*

E. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (5 Menit)	
Salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, melakukan presensi peserta didik sebagai sikap disiplin	
Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya (<i>apersepsi</i>)	
Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi :	
Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode <i>Outdoor Education</i> berbasis <i>Trekking dan Outbound</i>	
Memfasilitasi pemanasan (statis dan dinamis) dalam formasi berbaris ber-saf	
Fase	Kegiatan Inti (80 menit)
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik kebugaran jasmani berbasis <i>trekking</i> dan <i>outbound</i> dengan cara melihat, mengamati, membaca melalui media yang diberikan pengajar.
Critical Thinking / Berfikir Kritis	Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan materi
Collaboration / Kolaborasi	Peserta didik dipersilahkan untuk berdiskusi dan melakukan praktik kebugaran jasmani berbasis <i>trekking</i> dan <i>outbound</i> dengan membagi kelompok menjadi 4 kelompok <i>trekking</i> dan <i>outbound</i>
Communication / Komunikasi	Peserta didik menanyakan kesulitan dan permasalahan yang terjadi saat berdiskusi dan praktik kebugaran jasmani berbasis <i>trekking</i> dan <i>outbound</i>
Creativity/Kreativitas	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait kebugaran jasmani berbasis <i>trekking</i> dan <i>outbound</i>
Penutup (5 Menit)	


- o Guru bersama peserta didik melakukan pendinginan dan berdoa serta melakukan salam penutup.

F. Penilaian Hasil Pembelajaran


- 1) Penilaian Sikap : Penilaian sikap dilakukan berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum dengan menggunakan lembar Observasi dalam proses pembelajaran.
- 2) Penilaian Pengetahuan : Dilakukan dengan melakukan tes hasil belajar
- 3) Penilaian Keterampilan : Dilakukan dengan melakukan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

Ubud, Mei 2024

Mengetahui
Guru PJOK.....


Pande Ngakan Putu Mahendra

Peneliti


Pande Made Dani Wiradhika Putra

Lampiran 15 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II

**RENCANA PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN**

Sekolah : SMP N 1 Ubud
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas : 7
 Ruang Lingkup : Kebugaran Jasmani
 Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 60 Minutes

A. Kompetensi inti, KD, dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi inti	Kompetensi dasar	Indikator pencapaian kompetensi
Pada akhir fase D peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>). • Mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani secarasederhana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>). • Mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani secarasederhana.

B. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui pembelajaran dengan menggunakan Pendekatan Saintifik dan Pelajar Pancasila.
2. Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia
3. Berkebhinekaan Global
4. Gotong royong
5. Mandiri
6. Bermalar Kritis
7. Kreatif

C. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

1. Media: Internet :
(<https://portal.dek.lis.go.id/2021/05/07/materi-pjok-kelas-7-kebugaran-jasmani/>)
2. Sumber belajar : Aktivitas praktek

D. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Diskusi
3. *Peer Teaching*
4. *Teacher's Demo*

E. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (5 Menit)	
Salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, melakukan presensi peserta didik sebagai sikap disiplin	
Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya (<i>apersepsi</i>)	
Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode <i>Outdoor Education</i> berbasis <i>Trekking</i> dan <i>Outbound</i>	
Memfasilitasi pemanasan (statis dan dinamis) dalam formasi berbaris ber-saf	
Fase	Kegiatan Inti (80 menit)
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik kebugaran jasmani berbasis <i>trekking</i> dan <i>outbound</i> dengan cara melihat, mengamati, membaca melalui media yang diberikan pengajar.
Critical Thinking / Berfikir Kritis	Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan materi
Collaboration / Kolaborasi	Peserta didik dipersilahkan untuk berdiskusi dan melakukan praktik kebugaran jasmani berbasis <i>trekking</i> dan <i>outbound</i> dengan membagi kelompok menjadi 5 kelompok <i>trekking</i> dan <i>outbound</i>
Communication / Komunikasi	Peserta didik menanyakan kesulitan dan permasalahan yang terjadi saat berdiskusi dan praktik kebugaran jasmani berbasis <i>trekking</i> dan <i>outbound</i>


Creativity/Kreativitas	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait kebugaran jasmani berbasis <i>treking</i> dan <i>outbound</i>
Penutup (5 Menit)	
o Guru bersama peserta didik melakukan pendinginan dan berdoa serta melakukan salam penutup.	

F. Penilaian Hasil Pembelajaran


1. Penilaian Sikap : Penilaian sikap dilakukan berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum dengan menggunakan lembar Observasi dalam proses pembelajaran.
2. Penilaian Pengetahuan : Dilakukan dengan melakukan tes hasil belajar
3. Penilaian Keterampilan Indonesia (TKSI) : Dilakukan dengan melakukan Tes Kebugaran Siswa

Ubud, Mei 2024

Mengetahui
Guru PJOK.....


Pande Hyalak Pitu Mahendra

Peneliti


Pande Made Dani Wiradhika Putra

Lampiran 16 Dokumentasi Kegiatan

Trekking dan *Outbound*



Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)



RIWAYAT HIDUP



Pande Made Dani Wiradhika Putra lahir di Malang pada tanggal 25 Juli 2000. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak Pande Made Sudarta dan Ibu Anik Ourwati. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Jalan Cok Gde Rai No.5VII Banjar Pande, Desa Peliatan, Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 4 Peliatan dan lulus pada tahun 2012. Kemudian penulis melanjutkan di SMP Negeri 1 Ubud dan lulus pada tahun 2015. Pada tahun 2018, penulis lulus dari SMA Negeri 1 Ubud dan melanjutkan ke Program Sarjana (S1) di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha pada tahun 2020. Pada semester akhir di tahun 2024 penulis telah menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Implementasi *Outdoor Education* Terhadap Hasil Belajar Pjok Materi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII Smp Negeri 1 Ubud”. 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.