

Lampiran 1, Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA
Prodi Pendidikan Olahraga (S2)**

Alamat: Jalan Udayana Singaraja-Bali Kode Pos 81116
Telepon: 081999446444 Laman www.pasca.undiksha.ac.id

Nomor : 5173 /UN48.14/PP/2025

Singaraja, 7 Oktober 2025

Lamp :

Prihal : Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian

KepadaYth:

- 1 Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, **Instrumen Hasil Belajar**
S.Pd.,M.Pd.,AIFO-FIT
- 2 Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana,
S.Pd.,M.Pd.,AIFO-P

Dengan hormat, melalui surat ini kami sampaikan permohonan dan kesediaan Bapak/Ibu sebagai Tim Uji Validasi Instrumen.

Atas nama

Nama : Kadek Jefry Dwi Sumarjono

NIM : 2429121026

Prodi : Pendidikan Olahraga S2 Program Pascasarjana Undiksha

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



Korprodi



Sekprodi

I Ketut Semarayasa
NIP. 198003112008121002

Kadek Yogi Parta Lesmana
NIP. 198410252008121002

Mengetahui
Direktur Program Pascasarjana Undiksha



I Nyoman Jampel
NIP. 195910101986031003

Lampiran 2. Hasil Uji Judges Instrumen Hasil Belajar Lompat Jauh

VALIDASI INSTRUMEN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran Berbantuan Video Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Ditinjau Dari Motor Ability Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 4 Singaraja
 Sasaran : Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 4 Singaraja
 Peneliti : Kadek Jefry Dwi Sumarjono
 Prodi : Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Undiksha

Definisi Konseptual

Hasil belajar lompat jauh adalah kemampuan peserta didik dalam menguasai teknik dasar lompat jauh yang meliputi awalan, tolakan, melayang, dan mendarat sesuai tujuan pembelajaran.

Definisi Operasional

Hasil belajar lompat jauh diukur melalui tes praktik lompat jauh, dengan indikator penilaian mencakup aspek awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan. Skor diperoleh berdasarkan rubrik penilaian keterampilan gerak lompat jauh yang diperoleh peserta didik.

Petunjuk Validasi

1. Baca dan cermati kisi-kisi dan komponen penilaian/pernyataan instrument.
2. Rentang skor setiap komponen penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut:
 1 = Tidak Relevan
 2 = Kurang Relevan
 3 = Relevan
 4 = Sangat Relevan
3. Berikan tanda checklist (✓) pada kolom TR (Tidak Relevan) jika skor yang diberikan 1, KR (Kurang Relevan) jika skor yang diberikan 2, R (Relevan) skor yang diberikan 3, dan SR (Sangat Relevan) 4.
4. Berikan komentar dan saran perbaikan Bapak/Ibu terhadap masing-masing aspek penilaian.

Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor					Kriteria Relevan			
		a	b	c	d	e	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
Teknik Awalan	a. Teknik awalan lompat jauh dengan jarak antara 30-45 meter.									✓
	b. Pandangan lurus ke depan dan tetap fokus pada papan tumpuan.									✓

Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor					Kriteria Relevan			
		a	b	c	d	e	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	c. Berlari secepat mungkin untuk mendapatkan kecepatan tinggi dan keseimbangan tetap terjaga.								✓	
	d. Tidak mengurangi kecepatan lari pada saat akan melakukan tumpuan.									✓
	e. Bersiap melakukan tumpuan pada balok tumpu dengan menggunakan kaki yang terkuat.									✓
Teknik Tumpuan	a. Pada waktu akan melakukan tumpuan ritme lari dan keseimbangan masih terjaga									✓
	b. Tumpuan menggunakan salah satu kaki terkuat.									✓
	c. Saat menumpu tungkai diayunkan dipertahankan pada posisi tolak, kemudian tungkai tolak mengikuti selama waktu melayang.									✓
	d. Tangan mengayuh ke atas agar bisa membantu tolakan kaki.									✓
	e. Posisi badan saat melakukan tumpuan tidak boleh terlalu condong.									✓
Teknik Melayang di Udara	a. Teknik melayang di udara pada lompat jauh ada 3, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, gaya berjalan di udara, yang membedakan hanya posisi badan ketika berada diudara.								✓	
	b. Kedua tangan diangkat berada di samping telinga.									✓
	c. Posisi badan melenting ke depan.									✓
	d. Posisi kaki rapat ke belakang saat berada di udara.									✓
	e. Pandangan mata menghadap lurus ke depan.									✓
Teknik Pendaratan	a. Pada saat akan melakukan pendaratan kedua kaki diluruskan.									✓
	b. Badan dicondongkan ke depan.									✓
	c. Tangan dibawa ke depan badan.									✓
	d. Saat mendarat kedua kaki menyentuh pasir secara bersama-sama dengan lutut ditekuk kembali.									✓

Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor					Kriteria Relevan			
		a	b	c	d	e	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	c. Setelah melakukan pendaratan, pelompat melangkah ke depan lalu ke sebelah kiri untuk keluar bak pasir.									✓
Jumlah										

Format Asesmen Hasil Belajar Lompat Jauh

No.	Nama	Teknik Awalan					Teknik Tumpuan					Teknik Melayang di Udara					Teknik Pendaratan					Skor	Nilai Keterampilan
		a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e		
1																							
2																							
3																							
Dst																							

Keterangan:

1. Memberikan tanda ✓ sesuai gerakan yang dilakukan.
2. Jumlah skor maksimal 100
3. Rumus aspek penilaian keterampilan

$$N = \frac{\text{Jumlah Skor Peserta Didik}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

Komentar

Sudah sesuai untuk mengukur keterampilan hasil belajar lompat jauh

Saran Perbaikan

Singaraja, 8 Oktober 2025
Pakar I Validasi Instrumen



Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT.
NIP. 197309262001121001

SURAT KETERANGAN

Berdasarkan surat permohonan dengan nomor: 5173 /UN48.14/PP/2025, Prodi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha, perihal Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian tentang: "Instrumen Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh" atas nama:

Nama : Kadek Jefry Dwi Sumarjono

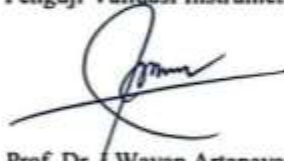
NIM : 2429121026

Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana-Undiksha

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

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

Singaraja, 8 Oktober 2025
Penguji Validasi Instrumen



Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT.
NIP. 197309262001121001

VALIDASI INSTRUMEN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran Berbantuan Video Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Ditinjau Dari Motor Ability Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 4 Singaraja

Sasaran : Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 4 Singaraja

Peneliti : Kadek Jefry Dwi Sumarjono

Prodi : Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Undiksha

Definisi Konseptual

Hasil belajar lompat jauh adalah kemampuan peserta didik dalam menguasai teknik dasar lompat jauh yang meliputi awalan, tolakan, melayang, dan mendarat sesuai tujuan pembelajaran.

Definisi Operasional

Hasil belajar lompat jauh diukur melalui tes praktik lompat jauh, dengan indikator penilaian mencakup aspek awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan. Skor diperoleh berdasarkan rubrik penilaian keterampilan gerak lompat jauh yang diperoleh peserta didik.

Petunjuk Validasi

1. Baca dan cermati kisi-kisi dan komponen penilaian/pernyataan instrument.
2. Rentang skor setiap komponen penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut:
 - 1 = Tidak Relevan
 - 2 = Kurang Relevan
 - 3 = Relevan
 - 4 = Sangat Relevan
3. Berikan tanda checklist (√) pada kolom TR (Tidak Relevan) jika skor yang diberikan 1, KR (Kurang Relevan) jika skor yang diberikan 2, R (Relevan) skor yang diberikan 3, dan SR (Sangat Relevan) 4.
4. Berikan komentar dan saran perbaikan Bapak/Ibu terhadap masing-masing aspek penilaian.

Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor					Kriteria Relevan			
		a	b	c	d	e	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
Teknik Awalan	a. Teknik awalan lompat jauh dengan jarak antara 30-45 meter.									√
	b. Pandangan lurus ke depan dan tetap fokus pada papan tumpuan.									√
	c. Berlari secepat mungkin untuk									

Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor					Kriteria Relevan			
		a	b	c	d	e	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	mendapatkan kecepatan tinggi dan keseimbangan tetap terjaga.									√
	d. Tidak mengurangi kecepatan lari pada saat akan melakukan tumpuan.									√
	e. Bersiap melakukan tumpuan pada balok tumpu dengan menggunakan kaki yang terkuat.									√
Teknik Tumpuan	a. Pada waktu akan melakukan tumpuan ritme lari dan keseimbangan masih terjaga								√	
	b. Tumpuan menggunakan salah satu kaki terkuat.									√
	c. Saat menumpu tungkai diayunkan dipertahankan pada posisi tolak, kemudian tungkai tolak mengikuti selama waktu melayang.									√
	d. Tangan mengayuh ke atas agar bisa membantu tolakan kaki.								√	
	e. Posisi badan saat melakukan tumpuan tidak boleh terlalu condong.									√
Teknik Melayang di Udara	a. Teknik melayang di udara pada lompat jauh ada 3, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, gaya berjalan di udara, yang membedakan hanya posisi badan ketika berada diudara.								√	
	b. Kedua tangan diangkat berada di samping telinga.									√
	c. Posisi badan melenting ke depan.									√
	d. Posisi kaki rapat ke belakang saat berada di udara.									√
	e. Pandangan mata menghadap lurus ke depan.									√
Teknik Pendaratan	a. Pada saat akan melakukan pendaratan kedua kaki diluruskan.									√
	b. Badan dicondongkan ke depan.									√
	c. Tangan dibawa ke depan badan.									√
	d. Saat mendarat kedua kaki menyentuh pasir secara bersama-sama dengan lutut ditekuk kembali.									√
	e. Setelah melakukan pendaratan, pelompat melangkah ke depan lalu ke sebelah kiri untuk keluar									√

Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor					Kriteria Relevan			
		a	b	c	d	e	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	bak pasir.									
Jumlah										

Format Asesmen Hasil Belajar Lompat Jauh

No.	Nama	Teknik Awalan					Teknik Tumpuan					Teknik Melayang di Udara					Teknik Pendaratan					Skor	Nilai Keterampilan
		a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e		
1																							
2																							
3																							
Dst																							

Keterangan:

1. Memberikan tanda √ sesuai gerakan yang dilakukan.
2. Jumlah skor maksimal 100
3. Rumus aspek penilaian keterampilan

$$N = \frac{\text{Jumlah Skor Peserta Didik}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

Komentar

Instrumen hasil belajar keterampilan lompat jauh sudah baik.

Saran Perbaikan

Perbaiki kerapian tabel lagi sedikit dan sudah bisa melakukan penelitian disekolah.

Singaraja, 8 Oktober 2025
Pakar II Validasi Instrumen



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



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan Burel
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

SURAT KETERANGAN

Berdasarkan surat permohonan dengan nomor: 5173 /UN48.14/PP/2025, Prodi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha, perihal Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian tentang: "Instrumen Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh" atas nama:

Nama : Kadek Jefry Dwi Sumarjono

NIM : 2429121026

Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana-Undiksha

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

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

Singaraja, 8 Oktober 2025
Penguji Validasi Instrumen



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



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BarE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 3. Permohonan Ijin Uji Coba Instrumen Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA

Prodi Pendidikan Olahraga (S2)

Alamat: Jalan Udayana Singaraja-Bali Kode Pos 81116
Telepon: 081999446444 Laman www.pasca.undiksha.ac.id

Nomor : 5285/UN48.14/PP/2025

Singaraja, 13 Oktober 2025

Lamp :

Prihal : **Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian**

KepadaYth:

Kepala SMK Negeri 1 Singaraja

di -

Singaraja

Dengan hormat, dalam rangka penyelesaian tesis Program Studi Pendidikan Olahraga (S2), Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.

Mahasiswa atas nama

Nama : Kadek Jefry Dwi Sumarjono

NIM : 2429121026

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran Berbantuan Video Terhadap Hasil

Penelitian Belajar Lompat Jauh Ditinjau Dari Motor Ability Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 4 Singaraja

Kami mengajukan permohonan ijin untuk melakukan uji coba instrumen penelitian **"Instrumen Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh"** pada SMK Negeri 1 Singaraja yang Bapak/Ibu pimpin. Mengingat pentingnya tahapan tersebut sebagai satu kesatuan dalam penyelesaian tesis dan penuntasan studi mahasiswa, maka besar harapan kami kiranya Bapak/Ibu mengabulkan permohonan kami.

Atas perhatian dan kerja samanya, kami ucapkan terimakasih.

.Korprodi



I Ketut Semarayasa
NIP 198003112008121002

Sekprodi



Kadek Yogi Parta Lesmana
NIP. 198410252008121002

Mengetahui

Direktur Program Pascasarjana Undiksha



I Nyoman Jampel
NIP. 195910101986031003

Lampiran 4. Hasil Pengujian Reliabilitas Instrumen Hasil Belajar Lompat Jauh

No.	Nama	Teknik Awalan					Teknik Tumpuan					Teknik Melayang di Udara					Teknik Pendaratan					Skor	Nilai Keterampilan
		a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e		
1.	Agung Krisna Maheswara	√	√	√		√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√			√	16	80
2.	Dewa Made Ryan Putra Dinata	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√				√		√	√	√	17	85
3.	Gede Agus Andhika	√	√	√		√	√	√		√		√	√	√	√		√	√	√	√	√	16	80
4.	Gede Deva Bayu Artana	√	√	√	√	√		√	√		√	√	√	√	√	√	√	√			√	16	80
5.	Gede Sumardi	√	√	√		√		√	√	√		√	√	√		√	√	√			√	14	70
6.	I Gusti Ayu Putri Amelia	√	√	√		√	√	√		√		√	√	√	√	√	√	√			√	14	70
7.	I Ketut Indra	√	√	√	√			√	√		√	√	√	√			√			√	√	15	75
8.	I Putu Nova Sugiana Putra	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√			√	√	√	√	√	√	17	85
9.	Kadek Agus Tio Prawira	√	√	√	√	√	√	√	√		√	√		√	√	√	√		√	√	√	17	85
10.	Kadek Steven Arva Praja Diputra	√	√	√	√		√	√		√	√	√			√	√	√	√			√	15	75
11.	Kadek Tiara Olivia Lestari	√	√	√		√	√	√	√			√	√			√	√		√	√	√	15	75
12.	Kadek Vianingsih	√	√	√	√		√		√	√		√		√	√	√	√	√			√	14	70
13.	Kadek Yuanita Nur Intani	√	√	√			√	√		√		√	√	√	√	√			√		√	15	75
14.	Ketut Budiartawan	√	√	√		√	√	√		√		√	√	√		√	√		√	√	√	16	80
15.	Ketut Caturani Karunia Putri	√	√	√	√		√	√	√		√	√	√	√	√	√	√				√	16	80
16.	Ketut Yoana Mutiara Yani	√	√	√			√	√	√	√		√	√			√	√	√			√	13	65
17.	Komang Aditiya Widiastika	√	√	√	√		√	√	√	√		√	√	√		√	√	√	√		√	16	80
18.	Komang Ayu Adi Sutreni	√	√	√		√		√	√	√	√	√	√	√			√			√	√	14	70
19.	Komang Marvel Saputra Indrayana	√	√	√			√	√	√			√	√	√		√	√			√	√	15	75
20.	Komang Putra Rinadi	√	√	√	√		√	√		√		√	√	√	√	√	√		√	√	√	16	80
21.	Komang Sumarheni	√	√	√	√		√	√	√	√		√	√	√			√	√	√		√	15	75
22.	Komang Surya Adi Putra	√	√	√	√	√	√		√	√		√	√	√	√	√	√	√		√	√	16	80
23.	Luh Putu Mahendri	√	√	√		√	√	√	√		√	√	√	√			√	√			√	15	75
24.	Luh Putu Meycha Sri Suryani Putri	√	√	√		√	√		√	√	√		√		√	√			√		√	14	70
25.	Luh Swisna Aprelia Putri	√	√	√	√		√		√			√	√	√	√	√		√		√	√	14	70
26.	Made Devina Yanti	√	√	√	√		√	√		√	√	√	√			√	√		√	√	√	15	75
27.	Ni Ketut Yudia Sinariani Putri	√	√	√		√	√	√	√	√		√	√		√	√	√				√	14	70

Singaraja, 14 Oktober 2025
Guru PJOK



Komang Suta Ardaya, S.Pd.
NIP. 197805182024211001

		a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e		
1.	Agung Krisna Maheswara	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	17	85
2.	Dewa Made Ryan Putra Dinata	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√			√	√	√	√	√	17	85
3.	Gede Agus Andhika	√	√	√		√	√		√	√	√	√	√		√	√	√	√			√	15	75
4.	Gede Deva Bayu Artana	√	√	√	√		√	√	√		√	√		√	√	√	√		√	√	√	16	80
5.	Gede Sumardi	√	√	√	√	√		√	√	√		√	√	√		√	√	√	√		√	15	75
6.	I Gusti Ayu Putri Amelia	√	√	√		√	√			√		√	√	√	√		√	√		√	√	14	70
7.	I Ketut Indra	√	√	√	√		√	√		√	√	√	√	√	√		√	√		√	√	15	75
8.	I Putu Nova Sugiana Putra	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	18	90
9.	Kadek Agus Tio Prawira	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√		√	√	√	17	85
10.	Kadek Steven Arva Praja Diputra	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√		√	16	80
11.	Kadek Tiara Olivia Lestari	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	75
12.	Kadek Vianingsih	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√		√	√	15	75
13.	Kadek Yuanita Nur Intani	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√		√	√		√		√	√	14	70
14.	Ketut Budiartawan	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√		√	√		√	√	√	16	80
15.	Ketut Caturani Karunia Putri	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√			√	15	75
16.	Ketut Yoana Mutiara Yani	√	√	√	√		√		√	√	√		√	√		√	√	√	√		√	14	70
17.	Komang Aditiya Widiastika	√	√	√	√		√	√	√	√		√	√	√		√	√	√	√	√	√	15	75
18.	Komang Ayu Adi Sutreni	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√			√	√	√	15	75
19.	Komang Marvel Saputra Indrayana	√	√	√		√	√	√	√		√	√	√	√		√	√	√		√	√	15	75
20.	Komang Putra Rinadi	√	√	√	√		√	√		√	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	16	80
21.	Komang Sumarheni	√	√	√	√		√	√	√		√	√	√	√		√	√	√	√		√	14	70
22.	Komang Surya Adi Putra	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√	√	17	85
23.	Luh Putu Mahendri	√	√	√		√	√	√		√		√	√	√	√		√	√			√	15	75
24.	Luh Putu Meycha Sri Suryani Putri	√	√	√		√		√	√	√	√	√	√		√	√		√	√	√	√	15	75
25.	Luh Swisna Aprelia Putri	√	√	√	√		√	√		√		√	√	√	√	√		√		√	√	14	70
26.	Made Devina Yanti	√	√	√	√		√	√		√	√		√	√	√	√	√		√	√	√	16	80
27.	Ni Ketut Yudia Sinariani Putri	√	√	√		√	√	√	√	√			√	√		√	√	√			√	14	70

Singaraja, 21 Oktober 2025
Guru PJOK

Komang Suta Ardaya, S.Pd.
NIP. 197805182024211001

HASIL ANALISIS RELIABILITAS INSTRUMEN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
DENGAN BANTUAN IBM SPSS 25.0 for WINDOWS

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,873	,873	2

Oleh karena $r_{hitung} = 0,873 > r_{tabel} = 0,700$ maka instrumen hasil belajar lompat jauh dapat dikatakan reliabel.



Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA
PRODI PENDIDIKAN OLAAHRAGA (S2)

Alamat: Jalan Udayana Singaraja-Bali Kode Pos 81116
Telepon: 081999446444 Laman www.pasca.undiksha.ac.id

Singaraja, 21 Oktober 2025

Nomor : 5468/UN48.14/KM/2025
Hal : **Mohon Ijin Pengambilan Data**
Yth. : Kepala SMA Negeri 4 Singaraja

Di, Tempat

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

Nama : Kadek Jefry Dwi Sumarjono
NIM : 2429121026
Semester : 3
Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)
Judul Tesis : Pengaruh Model Pembelajaran Berbantuan Video Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Ditinjau Dari Motor Ability Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 4 Singaraja

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

Koorprodi
S2 Pendidikan Olahraga



I Ketut Semarayasa
NIP. 198003112008121002

Sekprodi
S2 Pendidikan Olahraga



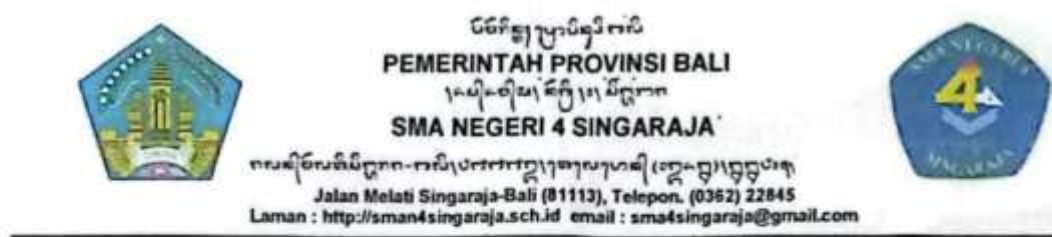
Kadek Yogi Parta Lesmana
NIP. 198410252008121002

Mengetahui,
a.n. Direktur,
Wadir I,



Ida Bagus Putu Arnyana
NIP. 195812311986011005

Lampiran 6. Surat Ijin Pengambilan Data



Nomor : B. 10.800/847/SMAN 4 SINGARAJA/DIKPORA
Perihal : Balasan Permohonan Izin Penelitian

yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Putu Gede Wartawan, S.Pd.,M.Pd
NIP : 197002241995031003
Jabatan : Kepala Sekolah
Pangkat/Gol : Pembina Utama Muda/IVc
Asal Sekolah : SMA Negeri 4 Singaraja

Dengan ini memberikan izin kepada:

- Nama : Kadek Jefry Dwi Sumarjono
NIM : 2429121026
Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)

Untuk mengadakan penelitian kepada peserta didik SMA Negeri 4 Singaraja, dengan judul penelitian "Pengaruh Model Pembelajaran Berbantuan Video Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Ditinjau Dari Motor Ability Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 4 Singaraja" yang akan dilaksanakan di SMA Negeri 4 Singaraja.

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

Singaraja, 27 Oktober 2025
Kepala SMA Negeri 4 Singaraja

Dr. Putu Gede Wartawan, S.Pd.,M.Pd
Pembina Utama Muda/IVc
NIP. 197002241995031003

Lampiran 7. Modul Ajar Model Pembelajaran PBL Berbantuan Video Tugas Gerak

IDENTITAS	
Satuan Pendidikan	: SMA Negeri 4 Singaraja
Fase	: D
Kelas	: X
Pelajaran	: PJOK
Materi	: Lompat Jauh
Alokasi Waktu	: 2 × 45 Menit (4 Pertemuan)
KOMPETENSI AWAL	PROFIL PELAJAR PANCASILA
Peserta didik mampu menjelaskan teknik dasar lompat jauh, seperti awalan, tolakan, melayang diudara dan pendaratan, untuk langkah awal dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh sesuai dengan potensi dan kemampuan diri.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan melalui Fase D mencakup peserta didik yang beriman dan berakhlak mulia dengan menunjukkan sikap jujur, disiplin, dan sportif, mampu bekerja sama dan bergotong royong dalam menyelesaikan tugas kelompok, bernalar kritis dalam menganalisis dan mengevaluasi teknik gerak lompat jauh.
SARANA DAN PRASARANA	
1. Lapangan olahraga atau halaman sekolah / ruang kelas. 2. Laptop dan LCD 3. Alat modifikasi tugas gerak lompat jauh (kardus, ban dalam, kun dan meja) 4. Peluit dan stopwatch.	
MEDIA PEMBELAJARAN	
1. Video pembelajaran tugas gerak materi lompat jauh	
TARGET PESERTA DIDIK	
Peserta didik kelas X	
JUMLAH PESERTA DIDIK	
40 peserta didik	
MODEL PEMBELAJARAN	
Problem Based Learning (PBL) berbantuan video tugas gerak	
CAPAIAN PEMBELAJARAN	TUJUAN PEMBELAJARAN
Pada akhir fase D peserta didik mampu menganalisis dan mengevaluasi permasalahan yang berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh, seperti kesalahan dalam awalan, tolakan, melayang diudara dan pendaratan, kemudian merancang serta mempraktikkan gerak yang efektif serta refleksi kelompok untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh sesuai dengan potensi dan kemampuan diri.	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan teknik dasar lompat jauh, seperti kesalahan dalam awalan, tolakan, melayang diudara dan pendaratan.
ASESMEN	

Penilaian Keterampilan: mempraktikkan gerakan lompat jauh		
PEMAHAMAN BERMAKNA		
Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas gerakan lompat jauh dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya, melalui latihan lompat jauh tubuh menjadi lebih kuat, cepat, dan seimbang, kemampuan koordinasi serta daya ledak otot tungkai meningkat, sehingga membantu peserta didik dalam melakukan berbagai aktivitas fisik seperti berlari, melompat, atau bergerak cepat dengan tangkas dan efisien dalam kehidupan sehari-hari.		
PERTANYAAN PEMANTIK		
Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai teknik keterampilan lompat jauh?		
KEGIATAN PEMBELAJARAN		
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	Kegiatan di Kelas: 1. Pendidik memberikan salam, menyapa, dan mengkondisikan peserta didik pada situasi yang menyenangkan. 2. Pendidik dan peserta didik berdoa bersama sesuai dengan kepercayaan masing-masing. 3. Menyanyikan lagu “garuda Pancasila” untuk menumbuhkan jiwa nasionalisme. 4. Pendidik memeriksa kehadiran peserta didik dan memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. 5. Pendidik memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran. 6. Pendidik menyampaikan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 7. Pendidik memberikan pertanyaan pemantik tentang lompat jauh “Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai materi lompat jauh?”	15 Menit
Inti	Fase 1 : Orientasi Peserta Didik pada Masalah 1. Memfasilitasi peserta didik untuk mempelajari materi lompat jauh, menyaksikan video pembelajaran tugas gerak lompat jauh melalui link youtube: https://go.undiksha.ac.id/VideoPembelajaranLompatJauh_Youtube dan memberikan LKPD. 2. Memberi ruang kepada peserta didik mencari informasi melalui video pembelajaran terkait lompat jauh dan menganalisis informasi yang didapat sehingga dapat dituangkan dalam LKPD mereka. Fase 2 : Mengorganisasi peserta didik untuk belajar 3. Memfasilitasi peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 5 orang dilakukan secara heterogen. 4. Memberi ruang kepada peserta didik berdiskusi dan berkolaborasi terkait analisis video pembelajaran tugas gerak lompat jauh yang disampaikan pendidik untuk mengisi	60 Menit

	LKPD. 5. Memfasilitasi peserta didik dalam membagi tugas menyiapkan alat-alat untuk kegiatan belajar lompat jauh di lapangan. Kegiatan di Lapangan: Fase 3 : Membimbing penyelidikan individu/kelompok 6. Pendidik meminta ketua kelas untuk menyiapkan barisan. 7. Pendidik memfasilitasi peserta didik melakukan pemanasan statis dan dinamis sebelum melakukan kegiatan praktek pembelajaran. 8. Pendidik memberikan motivasi terhadap peserta didik untuk semangat, berani, yakin melakukan gerakan lompat jauh. 9. Pendidik memfasilitasi peserta didik mempraktekan tugas gerak mudah, tugas gerak sedang dan tugas gerak sulit materi lompat jauh dalam suasana bermain sehingga peserta didik bernilai melakukan dan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. 10. Memberi ruang kepada peserta didik melakukan penyelidikan terkait masalah aktivitas gerakan lompat jauh untuk diskusi kelompok. Fase 4 : Mengembangkan dan menyajikan hasil karya 11. Memfasilitasi peserta didik melakukan diskusi kelompok terkait masalah saat mempraktikkan lompat jauh untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah. 12. Ice Breaking (tepuk semangat). 13. Memberi ruang kepada peserta didik melakukan presentasi. hasil solusi pemecahan masalah terkait tugas gerak materi lompat jauh yang dipraktekan. Fase 5 : Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah 14. Pendidik melakukan asesmen ketrampilan gerakan lompat jauh. 15. Memfasilitasi peserta didik dalam memberikan informasi atau umpan balik untuk perbaikan proses pembelajaran berikutnya.	
Penutup	1. Pendidik mengumpulkan peserta didik untuk melakukan gerakan pendinginan. 2. Pendidik 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. Pendidik menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama proses belajar lompat jauh. 4. Pendidik mengkaitkan materi yang sudah dipelajari peserta didik dengan kehidupan nyata sehari-hari. 5. Pendidik menyampaikan materi yang akan dipelajari pada	15 Menit

	pertemuan selanjutnya. 6. Pendidik meminta ketua kelas untuk menyiapkan barisan dilanjutkan dengan berdoa bersama dipimpin oleh ketua kelas. 7. Melakukan yel-yel penyemangat setelah belajar. 8. Peserta didik kembali kerumah yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.	
--	---	--

REFLEKSI PESERTA DIDIK DAN PENDIDIK

Peserta Didik:

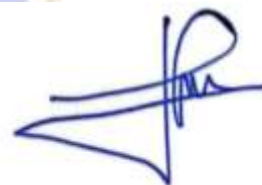
1. Apa yang sudah dipelajari?
2. Dari apa yang sudah dipelajari, hal-hal apa saja yang sudah dikuasai?
3. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan teknik lompat jauh?
4. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan gerakan lompat jauh?
5. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan gerakan lompat jauh?

Pendidik

Refleksi dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi Pendidik antara lain:

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik.
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran lompat jauh.
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses belajar gerakan lompat jauh.
4. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran teknik lompat jauh.
5. Hal-hal yang harus dilakukan dalam pertemuan selanjutnya.

Singaraja, 22 Oktober 2025
Guru Mata Pelajaran,



I Kadek Dharmawan, S.Pd.
NIP. 199607112022211006

Lampiran 8. Modul Ajar Model Pembelajaran PjBL

IDENTITAS	
Satuan Pendidikan	: SMA Negeri 4 Singaraja
Fase	: D
Kelas	: X
Pelajaran	: PJOK
Materi	: Lompat Jauh
Alokasi Waktu	: 2 × 45 Menit (4 Pertemuan)
KOMPETENSI AWAL	PROFIL PELAJAR PANCASILA
Peserta didik mampu menjelaskan teknik dasar lompat jauh, seperti awalan, tolakan, melayang diudara dan pendaratan, untuk langkah awal dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh sesuai dengan potensi dan kemampuan diri.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan melalui Fase D mencakup peserta didik yang beriman dan berakhlak mulia dengan menunjukkan sikap jujur, disiplin, dan sportif, mampu bekerja sama dan bergotong royong dalam menyelesaikan tugas kelompok, bernalar kritis dalam menganalisis dan mengevaluasi teknik gerak lompat jauh.
SARANA DAN PRASARANA	
1. Lapangan olahraga atau halaman sekolah / ruang kelas 2. Kun 3. Peluit dan stopwatch	
MEDIA PEMBELAJARAN	
1. Poster	
TARGET PESERTA DIDIK	
Peserta didik kelas X	
JUMLAH PESERTA DIDIK	
40 peserta didik	
MODEL PEMBELAJARAN	
Project Based Learning (PjBL)	
CAPAIAN PEMBELAJARAN	TUJUAN PEMBELAJARAN
Pada akhir fase D peserta didik mampu	Peserta didik dapat menunjukkan

menganalisis dan mengevaluasi permasalahan yang berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh, seperti kesalahan dalam awalan, tolakan, melayang diudara dan pendaratan, kemudian membuat poster serta mempraktikkan gerak yang efektif serta refleksi kelompok untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh sesuai dengan potensi dan kemampuan diri.		kemampuan dalam membuat poster dan mempraktikkan teknik dasar lompat jauh, seperti kesalahan dalam awalan, tolakan, melayang diudara dan pendaratan.
ASESMEN		
Penilaian Keterampilan: Mempraktikkan gerakan lompat jauh		
PEMAHAMAN BERMAKNA		
Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas gerakan lompat jauh dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya, melalui latihan lompat jauh tubuh menjadi lebih kuat, cepat, dan seimbang, kemampuan koordinasi serta daya ledak otot tungkai meningkat, sehingga membantu peserta didik dalam melakukan berbagai aktivitas fisik seperti berlari, melompat, atau bergerak cepat dengan tangkas dan efisien dalam kehidupan sehari-hari.		
PERTANYAAN PEMANTIK		
Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai teknik keterampilan lompat jauh?		
KEGIATAN PEMBELAJARAN		
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	Kegiatan di Kelas: 1. Pendidik memberikan salam, menyapa, dan mengkondisikan peserta didik pada situasi yang menyenangkan 2. Pendidik dan peserta didik berdoa bersama sesuai dengan kepercayaan masing-masing 3. Menyanyikan lagu “satu nusa satu bangsa” untuk menumbuhkan jiwa nasionalisme 4. Pendidik memeriksa kehadiran peserta didik dan memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat 5. Pendidik memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran 6. Pendidik menyampaikan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan tujuan pembelajaran	15 Menit
Inti	Fase 1 : Menentukan pertanyaan mendasar 1. Pendidik memberikan pertanyaan pemantik tentang lompat jauh “Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai teknik lompat jauh?” 2. Guru memberi apersepsi dan memperlihatkan contoh poster tentang lompat jauh, lalu memancing pertanyaan: “Bagaimana cara melakukan lompat jauh dengan teknik yang benar dan aman?” peserta didik ditantang membuat poster edukatif untuk menjelaskan hal itu Fase 2 : Menyusun perencanaan Project	60 Menit

	3. Memfasilitasi peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 5 orang dilakukan secara heterogen. 4. Peserta didik menyusun rencana pembuatan poster: menentukan topik, pembagian tugas, dan alat yang dibutuhkan 5. Memberi ruang kepada peserta didik berdiskusi dan berkolaborasi terkait pembuatan poster. Fase 3 : Menyusun Jadwal 6. Peserta didik membuat jadwal kerja 4 hari dengan membagi waktu antara praktik, pembuatan poster, dan presentasi 7. Guru membantu menyesuaikan jadwal agar realistis Fase 4 : Monitoring 8. Guru memberi umpan balik selama proses berlangsung Kegiatan di Lapangan: Fase 5 : Menguji hasil 9. Pendidik meminta ketua kelas untuk menyiapkan barisan 10. Pendidik memfasilitasi peserta didik melakukan pemanasan statis dan dinamis sebelum melakukan kegiatan praktek pembelajaran 11. Pendidik memberikan motivasi terhadap peserta didik untuk semangat, berani, yakin melakukan gerakan lompat jauh 12. Pendidik memfasilitasi peserta didik mempraktekan aktivitas gerakan lompat jauh 13. Memberi ruang kepada peserta didik melakukan penyelidikan dan pembuatan poster Fase 6 : Evaluasi project 14. Ice Breaking (tepuk semangat) 15. Memberi ruang kepada peserta didik melakukan presentasi hasil project posternya 16. Pendidik melakukan asesmen ketrampilan gerakan lompat jauh dan project 17. Memfasilitasi peserta didik dalam memberikan informasi atau umpan balik untuk perbaikan proses pembelajaran berikutnya	
Penutup	18. Pendidik mengumpulkan peserta didik untuk melakukan gerakan pendinginan dan kembali kekelas dengan tertib 19. Pendidik 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 20. Pendidik menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama proses belajar lompat jauh dan hasil project. 21. Pendidik mengkaitkan materi yang sudah dipelajari peserta didik dengan kehidupan nyata sehari-hari	15 Menit

	22. Pendidik menyampaikan materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya 23. Pendidik meminta ketua kelas untuk menyiapkan barisan dilanjutkan dengan berdoa bersama dipimpin oleh ketua kelas 24. Melakukan yel-yel penyemangat setelah belajar 25. Peserta didik kembali ke rumah masing-masing	
REFLEKSI PESERTA DIDIK DAN PENDIDIK		
Peserta Didik: 1. Apa yang sudah dipelajari. 2. Dari apa yang sudah dipelajari, hal-hal apa saja yang sudah dikuasai. 3. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas gerakan lompat jauh. 6. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas gerakan lompat jauh. 7. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas gerakan lompat jauh.		
Pendidik Refleksi dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi Pendidik antara lain: 1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik. 2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran aktivitas gerakan lompat jauh. 3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses belajar gerakan lompat jauh 4. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran aktivitas gerakan lompat jauh 5. Hal-hal yang harus dilakukan dalam pertemuan selanjutnya.		

Singaraja, 22 Oktober 2025
Guru Mata Pelajaran,



I Kadek Dharmawan, S.Pd.
NIP. 199607112022211006

Lampiran 9. Data Motor Ability Peserta Didik

Kelas: X-8

No.	Nama Peserta Didik	Standing Broad Jump	Soft Ball Throw	Zig-Zag Run	Wall Pass	Medicine Ball Put	Lari Cepat 50m	Score Akhir
1.	Anak Agung Istri Martini	205	20,62	6,52	17	3,87	7,83	529
2.	Desak Kadek Indah Maheswari	185	21,05	7,26	15	3,88	8,88	485,33
3.	Devina Carolina Acha Putri	182	37,8	6,54	33	4,91	8,23	528,37
4.	Gede Dede Mahesa Pratama	187	32,4	6,03	38	5,55	7,79	536,74
5.	Gede Ega Putra Wigara	236	43,89	6,61	33	4,26	6,16	654,17
6.	Gede Ferdi Ananta	205	37,14	6,27	39	6,23	6,51	585,14
7.	Gede Rio Sanjaya	187	32,96	6,31	21	4,88	6,18	513,57
8.	Gede Wisnu Pastika Yasa	223	35,96	6,97	30	6,03	6,41	611,93
9.	I Kadek Pramarendra Utama Diviano	246	39,81	5,47	35	6,22	6,95	673,56
10.	I Putu Adi Putrawan	211	48,85	6,17	24	5,27	7,35	597,11
11.	I Putu Ananta Subudi	184	49,92	6,6	24	5,78	7,5	540,87
12.	Jersy Jesica	204	30,29	6,7	23	5,47	8,9	553,35
13.	Juneo Anugerah	239	40,76	6,33	24	5,53	6,58	645,56
14.	Kadek Bayu Artadinata	182	37,48	6,63	38	5,84	6,15	533,53
15.	Kadek Dito Aditana Prasetya	224	36,57	6,79	28	6,1	6,84	612,74
16.	Kadek Emiliana Dhiasta Adhy Putri	144	27,58	6,35	20	4,94	7,01	410,03
17.	Kadek Melia Septeri Dewi	178	33,36	6,03	32	3,05	8,14	508,02
18.	Kadek Oka Candra Dinatha	237	43,9	5,58	27	6,88	6,25	650,17
19.	Ketut Ari Wiguna	207	51,27	6,95	31	5,6	6,8	602,37
20.	Komang Desmiani	181	37,8	6,88	27	4,01	8,71	518,31
21.	Komang Nathan Mahesa Putra	211	33,12	5,96	38	6,21	7,1	590,68
22.	Komang Yuni Sri Handayani	195	35,14	7,37	34	4,44	8,64	555,18
23.	Luh Raticia Neva Putri	154	36,66	5,61	15	3,04	8,57	438,15
24.	Made Pradnya Mahesa Dibya	213	54,95	5,7	25	6,52	6,74	612,7

No.	Nama Peserta Didik	Standing Broad Jump	Soft Ball Throw	Zig-Zag Run	Wall Pass	Medicine Ball Put	Lari Cepat 50m	Score Akhir
25.	Ni Kadek Melanie Wagin	170	27,62	6,98	31	4,46	7,74	482,75
26.	Ni Komang Lasmi Dewi	201	32,31	6,51	18	3,53	8,86	540,81
27.	Ni Komang Mey Viqa Rafelya	148	31,66	7,2	24	3,19	8,85	431,65
28.	Ni Made Bunga Alyana Syera	210	38,81	7,41	30	5,47	7,35	588,87
29.	Ni Putu Dwi Ratna Paramhita	156	31,77	7,35	30	3,61	7,55	456,67
30.	Ni Putu Mahasti Narayana	178	31,15	5,6	29	5,27	8,43	502,85
31.	Putu Annika Putri Swanjaya	166	25,22	6,81	20	3,05	8,92	455,03
32.	Putu Devina Maha Wijaya	155	27,26	6,46	30	3,33	8,41	446,36
33.	Putu Enzie Dharma Utama	196	50,86	6,03	40	6,32	7,13	588,94
34.	Putu Nanda Cahyani	190	34,74	5,81	35	5,05	7,77	542,21
35.	Randy Hevel Lippi	166	22,83	6,04	32	3	8,02	464,61
36.	Syava Fitria Putri	197	31,52	6,96	28	4,02	7,52	543,71

Kelas: X-9

No.	Nama Peserta Didik	Standing Broad Jump	Soft Ball Throw	Zig-Zag Run	Wall Pass	Medicine Ball Put	Lari Cepat 50m	Score Akhir
1.	Akih Murib	212	41,54	6,38	35	5,29	6,88	601,8
2.	Anak Agung Istri Martha	148	26,13	6,14	19	4,34	7,63	414,77
3.	Desak Kadek Yuni Listia Dewi	172	30,37	5,54	32	4,18	7,85	490,32
4.	Desak Made Mahadewi Mulyaningsih	191	31,61	6,01	15	4,74	7,16	512,74
5.	Desak Made Yunita Martini Putri	205	28,84	6,11	24	3,06	8,26	550,05
6.	Douna Rily Kaisiri	155	28,54	5,56	33	5,41	8,03	452,98
7.	Gede Arendra Wiguna Pradnya	209	52,7	6,28	27	6,57	7,19	604,34

No.	Nama Peserta Didik	Standing Broad Jump	Soft Ball Throw	Zig-Zag Run	Wall Pass	Medicine Ball Put	Lari Cepat 50m	Score Akhir
8.	Gede Krisna Aditya Januarta	239	54,21	5,58	29	6,21	6,86	673,48
9.	Gede Ryan Nata Mandala	185	41,62	6,35	21	5,08	6,9	524,05
10.	George Makeyn Lopes	200	53,68	6,82	28	4,96	7,67	586,82
11.	Gusti Ngurah Arya Surya Putra	189	37,1	6,55	33	6,76	6,43	543,08
12.	I Gede Sandya Prayata	194	35,55	5,87	30	6,96	6,92	547,34
13.	I Ketut Arya Jaya Wibawa	235	51,71	6,94	27	5,16	6,03	658,16
14.	Kadek Adinda Martalyana Putri	145	34,63	6,64	31	3,96	7,11	437,19
15.	Kadek Angga Raditya	202	40,18	5,92	28	4,6	7,33	567,41
16.	Kadek Dea Septiani	183	24,21	7,07	34	4,28	8,55	510,53
17.	Kadek Fitri Septiani	179	31,72	6,3	32	3,04	8,83	508,71
18.	Kadek Jezzica Aprilia Putri	140	30,74	6,18	17	5,15	8,57	403,92
19.	Kadek Malinda Septiani Nariswari	150	37,64	6,05	21	3,01	7,28	438,1
20.	Ketut Andika Oktadinata	199	45,13	5,48	37	4,73	6,13	578,68
21.	Ketut Juwita Meilani	203	22,65	7,14	34	3,14	8,97	551,2
22.	Ketut Wulan Triana Putri	209	21,94	5,7	29	3,89	8,69	555,08
23.	Komang Bunga Nirvana	171	22,85	6,03	20	3,41	8,45	460,95
24.	Komang Clarisa Meidy	170	22,38	7,01	26	4,62	8,6	468,97
25.	Komang Nadira Anindya Putri	148	33,02	6,64	27	5,35	8,98	439,56
26.	Komang Tri Liang Suryani	153	33,78	6,81	19	4,35	7,63	439,09
27.	Luh Yulia Sudarma Yanti	180	32,57	6,91	31	5,04	7,3	512,82
28.	Made Dwi Utami	149	20,93	5,88	18	3,8	7,92	406,58
29.	Putu Edward Bayly	238	46,66	5,08	28	6,92	7,43	658,52
30.	Yulianti	153	30,99	7,43	25	5,03	8,98	445,59

Kelas: X-7

No.	Nama Peserta Didik	Standing Broad Jump	Soft Ball Throw	Zig-Zag Run	Wall Pass	Medicine Ball Put	Lari Cepat 50m	Score Akhir
1.	Afifah Nuraini	163	31,97	7,44	33	4,85	7,8	478,18
2.	Firgie L. Gafur	224	47,42	5,49	39	5,8	6,27	641,39
3.	Gede Andi Darmawan	250	36,05	5,33	32	4,24	7	669,9
4.	Gusti Ayu Nita Pratiwi	178	21,79	6,17	31	3,46	8,22	489,01
5.	I Gede Ardi Wiryawan	238	38,64	5,75	20	5,27	7,67	634,62
6.	I Gede Jemmy Swastika	187	49,89	5,29	23	4,94	7,79	543,31
7.	I Wayan Teguh Wiantara	244	31,58	6,38	39	6,61	7,02	663,19
8.	Ida Ayu Made Dia Mas Mulyani	164	24,85	6,57	32	3,29	7,66	464,28
9.	Ida Bagus Ananta Diva	239	36,27	5,8	30	5,57	6,01	644,81
10.	Kadek Anggara Satya Wiratama Yuda	239	52,15	6,1	27	4,88	6,34	666,3
11.	Kadek Dio Pradinatha	219	46,83	5,18	25	6,23	7,09	612,08
12.	Kadek Raditya Kerta Wardana	246	34,11	5,44	33	4,97	6,73	660,07
13.	Kadek Ratna Diva	181	35,82	6,81	20	5,43	7,01	505,93
14.	Kadek Yoga Pratama	237	44,62	5,85	24	5,01	7,52	646,88
15.	Ketut Dean Suka Wirya	233	36,47	5,33	39	4,82	7,31	643,27
16.	Ketut Raditya Pratama Putra	239	48,51	5,32	33	6,16	6,73	668,95
17.	Komang Sumastri	208	37,06	5,99	27	4,67	7,2	574,38
18.	Komang Widi Saslina	187	39,18	6,7	18	4,63	7,28	521,04
19.	Luh Dera Nindy Agitanaya	189	39,91	5,71	27	4,2	7,26	536,19
20.	Luh Murniza Angelika	177	32,39	5,56	25	4,31	8,42	496,21
21.	Made Arditya Krisnanda Hartawan	189	32,57	6,55	26	4,86	7,31	525,33
22.	Made Harmoni Puspa Dewi	191	31,93	6,07	33	3,71	7,29	535,64
23.	Ni Kadek Latri Dewi Susanti	171	23,9	7,46	32	3,47	7,33	479,47
24.	Ni Ketut Anggaraeni Adiningrum	191	29,72	6,01	32	3,63	8,5	531,82
25.	Ni Made Indriani Lidya Malinda	200	26,19	5,65	30	5,11	7,79	543,87
26.	Ni Putu Resta Reenatha Mahesa	142	29,77	5,57	31	3,89	7,05	420,96
27.	Putu Arlini Calya Dwiyanana	171	24,01	6,14	23	4,9	8,26	468,48

No.	Nama Peserta Didik	Standing Broad Jump	Soft Ball Throw	Zig-Zag Run	Wall Pass	Medicine Ball Put	Lari Cepat 50m	Score Akhir
28.	Putu Deswita Maharani	148	23,63	7,3	33	4,9	7,17	431,04
29.	Putu Dina Valencia	205	25,44	7,11	18	3,13	8,82	539,06
30.	Putu Lia Arsita	208	37,99	6,2	28	3,33	8,09	576,79
31.	Putu Mahayani Meisya Putri	186	38,52	6,16	35	3,83	7,6	538,38
32.	Putu Melinda Ayu Pratiwi	206	22,97	6,83	33	3,26	8,81	556,5
33.	Putu Raisha Raynatha	224	39,09	6,44	31	5,48	6,64	619,16
34.	Putu Rifa Jayadi	181	45,12	6,49	40	4,25	7,78	545,66
35.	Putu Satya Adityananta	211	47,8	5,75	29	4,64	7,79	600,94
36.	Raffa Ananda Putra Cahyono	188	34,28	6,93	20	5,33	6,22	518,15

Kelas: X-10

No.	Nama Peserta Didik	Standing Broad Jump	Soft Ball Throw	Zig-Zag Run	Wall Pass	Medicine Ball Put	Lari Cepat 50m	Score Akhir
1.	Claudya Putri Regina Pramesti	159	25,14	6,61	30	4,73	8,21	453,49
2.	Kadek Lina Apriliani	146	34,91	6,58	32	5,03	8,19	443,41
3.	Ketut Windi Artalita	149	34,78	5,76	26	5,17	7,62	440,29
4.	Komang Dinta Raefayani	204	25,87	6,56	21	3,5	8,37	540,56
5.	Komang Indra Satya Dharma	198	33,01	6,57	25	6,71	7,16	546,64
6.	Komang Winda Natalia	196	24,89	6,94	32	3,04	7,37	534,75
7.	Komang Yustan Jachsondiputra	194	36,12	6,09	40	4,34	6,7	558,24
8.	Luh Listya Dewi	193	21,08	6,28	25	5,19	8,74	515,84
9.	Luh Naomi Adeliانا	167	31,01	5,56	17	4,67	8,24	461,86
10.	Made Nadya Suapriyantarani	158	24,87	5,66	22	3,73	7,68	437,2

No.	Nama Peserta Didik	<i>Standing Broad Jump</i>	<i>Soft Ball Throw</i>	<i>Zig-Zag Run</i>	<i>Wall Pass</i>	<i>Medicine Ball Put</i>	<i>Lari Cepat 50m</i>	<i>Score Akhir</i>
11.	Ni Putu Eqty Virlyana Giri	197	38,56	5,91	16	5,02	8,7	540,08
12.	Putu Andika Prasetya	238	40,8	5,03	20	6,03	7,02	637,18
13.	Putu Byannanda Honesty Arya	219	54,46	6,6	32	4,08	6,32	632,31
14.	Putu Chandra Maharani Putri	206	32,57	6,27	18	3,98	8,68	552,2
15.	Putu Gita Gayatri	156	30,99	6,5	21	4,13	7,18	442,62
16.	Putu Hardi Sastra Dinata	180	34,2	5,89	38	4,49	7,2	522,13
17.	Putu Ipta Juliana Putri	160	26,93	6,43	24	5,46	7,82	450,95
18.	Putu Lisa Anggi Putri	210	34,2	6,73	34	5,5	7,86	586,15
19.	Putu Radithya Aryasatya	237	41,76	5,91	33	6,27	6,09	654,19
20.	Putu Regina Wahyu Ardika	201	30,96	6,05	30	6,1	6,93	554,67
21.	Putu Ririn Rihana Rey	169	24,42	6,5	23	4,54	7	463,62
22.	Putu Sandra Devi Premananda	182	35,03	6,54	22	3,62	8,12	507,98
23.	Putu Sinta Dewi	192	21,3	6,67	20	4,89	8,37	507,39
24.	Randy Mesak Roinawowa	188	38,9	5,91	26	5,07	7,65	532,83
25.	Ristu Safira	167	31,01	5,56	17	4,67	8,24	461,86
26.	Sri Kensha Dewandra Warman	158	24,87	5,66	22	3,73	7,68	437,2

Lampiran 10. Hasil Perengkingan dan Pengelompokan Peserta Didik Berdasarkan Kemampuan Motor Ability

Barrow Motor Ability Test (PBL Berbantuan Video Tugas Gerak) X-8 dan X-9

No.	Nama Peserta Didik	Score Akhir	Kriteria
9	I Kadek Pramarendra Utama Diviano	673,56	Motor Ability Tinggi
44	Gede Krisna Aditya Januarta	673,48	
65	Putu Edward Bayly	658,52	
49	I Ketut Arya Jaya Wibawa	658,16	
5	Gede Ega Putra Wigara	654,17	
18	Kadek Oka Candra Dinatha	650,17	
13	Juneo Anugerah	645,56	
15	Kadek Dito Aditana Prasetya	612,74	
24	Made Pradnya Mahesa Dibya	612,7	
8	Gede Wisnu Pastika Yasa	611,93	
43	Gede Arendra Wiguna Pradnya	604,34	
19	Ketut Ari Wiguna	602,37	
37	Akih Murib	601,8	
10	I Putu Adi Putrawan	597,11	
21	Komang Nathan Mahesa Putra	590,68	
33	Putu Enzie Dharma Utama	588,94	
28	Ni Made Bunga Alyana Syera	588,87	
46	George Makeyn Lopes	586,82	
6	Gede Ferdi Ananta	585,14	
56	Ketut Andika Oktadinata	578,68	
51	Kadek Angga Raditya	567,41	Motor Ability Sedang
22	Komang Yuni Sri Handayani	555,18	
58	Ketut Wulan Triana Putri	555,08	
12	Jersy Jesica	553,35	
57	Ketut Juwita Meilani	551,2	
41	Desak Made Yunita Martini Putri	550,05	
48	I Gede Sandya Prayata	547,34	
36	Syava Fitria Putri	543,71	
47	Gusti Ngurah Arya Surya Putra	543,08	
34	Putu Nanda Cahyani	542,21	
11	I Putu Ananta Subudi	540,87	
26	Ni Komang Lasmi Dewi	540,81	
4	Gede Dede Mahesa Pratama	536,74	
14	Kadek Bayu Artadinata	533,53	
1	Anak Agung Istri Martini	529	
3	Devina Carolina Acha Putri	528,37	
45	Gede Ryan Nata Mandala	524,05	
20	Komang Desmiani	518,31	

No.	Nama Peserta Didik	Score Akhir	Kriteria
7	Gede Rio Sanjaya	513,57	
63	Luh Yulia Sudarma Yanti	512,82	
40	Desak Made Mahadewi Mulyaningsih	512,74	
52	Kadek Dea Septiani	510,53	
53	Kadek Fitri Septiani	508,71	
17	Kadek Melia Septeri Dewi	508,02	
30	Ni Putu Mahasti Narayana	502,85	
39	Desak Kadek Yuni Listia Dewi	490,32	
2	Desak Kadek Indah Maheswari	485,33	Motor Ability Rendah
25	Ni Kadek Melanie Wagin	482,75	
60	Komang Clarisa Meidy	468,97	
35	Randy Hevel Lippi	464,61	
59	Komang Bunga Nirvana	460,95	
29	Ni Putu Dwi Ratna Paramhita	456,67	
31	Putu Annika Putri Swanjaya	455,03	
42	Douna Rily Kaisiri	452,98	
32	Putu Devina Maha Wijaya	446,36	
66	Yulianti	445,59	
61	Komang Nadira Anindya Putri	439,56	
62	Komang Tri Liang Suryani	439,09	
23	Luh Raticia Neva Putri	438,15	
55	Kadek Malinda Septiani Nariswari	438,1	
50	Kadek Adinda Martalyana Putri	437,19	
27	Ni Komang Mey Viqa Rafelya	431,65	
38	Anak Agung Istri Martha	414,77	
16	Kadek Emiliana Dhiasta Adhy Putri	410,03	
64	Made Dwi Utami	406,58	
54	Kadek Jezzica Aprilia Putri	403,92	

Barrow Motor Ability Test (PjBL) X-7 dan X-10

No.	Nama Peserta Didik	Score Akhir	Kriteria
3	Gede Andi Darmawan	669,9	Motor Ability Tinggi
16	Ketut Raditya Pratama Putra	668,95	
10	Kadek Anggara Satya Wiratama Yuda	666,3	
7	I Wayan Teguh Wiantara	663,19	
12	Kadek Raditya Kerta Wardana	660,07	
55	Putu Radithya Aryasatya	654,19	

No.	Nama Peserta Didik	Score Akhir	Kriteria
14	Kadek Yoga Pratama	646,88	
9	Ida Bagus Ananta Diva	644,81	
15	Ketut Dean Suka Wiryana	643,27	
2	Firgie L. Gafur	641,39	
48	Putu Andika Prasetya	637,18	
5	I Gede Ardi Wiryawan	634,62	
49	Putu Byannanda Honesty Arya	632,31	
33	Putu Raisha Raynatha	619,16	
11	Kadek Dio Pradinatha	612,08	
35	Putu Satya Adityananta	600,94	
54	Putu Lisa Anggi Putri	586,15	
30	Putu Lia Arsita	576,79	
17	Komang Sumastri	574,38	
43	Komang Yustan Jachsondiputra	558,24	
32	Putu Melinda Ayu Pratiwi	556,5	Motor Ability Sedang
56	Putu Regina Wahyu Ardika	554,67	
50	Putu Chandra Maharani Putri	552,2	
41	Komang Indra Satya Dharma	546,64	
34	Putu Rifa Jayadi	545,66	
25	Ni Made Indriani Lidya Malinda	543,87	
6	I Gede Jemmy Swastika	543,31	
40	Komang Dinta Raefayani	540,56	
47	Ni Putu Eky Virlyana Giri	540,08	
29	Putu Dina Valencia	539,06	
31	Putu Mahayani Meisya Putri	538,38	
19	Luh Dera Nindy Agitanaya	536,19	
22	Made Harmoni Puspa Dewi	535,64	
42	Komang Winda Natalia	534,75	
60	Randy Mesak Roinawowa	532,83	
24	Ni Ketut Anggaraeni Adiningrum	531,82	
21	Made Arditya Krisnanda Hartawan	525,33	
52	Putu Hardi Sastra Dinata	522,13	
18	Komang Widi Saslina	521,04	
36	Raffa Ananda Putra Cahyono	518,15	
44	Luh Listya Dewi	515,84	
58	Putu Sandra Devi Premananda	507,98	
59	Putu Sinta Dewi	507,39	Motor Ability Rendah
13	Kadek Ratna Diva	505,93	
20	Luh Murniza Angelika	496,21	
4	Gusti Ayu Nita Pratiwi	489,01	
23	Ni Kadek Latri Dewi Susanti	479,47	
1	Afifah Nuraini	478,18	

No.	Nama Peserta Didik	Score Akhir	Kriteria
27	Putu Arlini Calya Dwiyanana	468,48	
8	Ida Ayu Made Dia Mas Mulyani	464,28	
57	Putu Ririn Rihana Rey	463,62	
45	Luh Naomi Adeline	461,86	
61	Ristu Safira	461,86	
37	Claudya Putri Regina Pramesti	453,49	
53	Putu Ipta Juliana Putri	450,95	
38	Kadek Lina Apriliani	443,41	
51	Putu Gita Gayatri	442,62	
39	Ketut Windi Artalita	440,29	
46	Made Nadya Suapriyanti	437,2	
62	Sri Kensha Dewandra Warman	437,2	
28	Putu Deswita Maharani	431,04	
26	Ni Putu Resta Reenatha Mahesa	420,96	



Lampiran 11. Data Hasil Belajar Lompat Jauh

No	Nama	Kelompok	Motor Ability	Nilai Pre-Test	Nilai Post-Test	Gain	NGT
1	I Kadek Pramarendra Utama Diviano	PBL	Tinggi	71	90	19	0,7
2	Gede Krisna Aditya Januarta	PBL	Tinggi	74	92	18	0,7
3	Putu Edward Bayly	PBL	Tinggi	72	87	15	0,5
4	I Ketut Arya Jaya Wibawa	PBL	Tinggi	70	83	13	0,4
5	Gede Ega Putra Wigara	PBL	Tinggi	74	89	15	0,6
6	Kadek Oka Candra Dinatha	PBL	Tinggi	74	92	18	0,7
7	Juneo Anugerah	PBL	Tinggi	74	86	12	0,5
8	Kadek Dito Aditana Prasetya	PBL	Tinggi	73	87	14	0,5
9	Made Pradnya Mahesa Dibya	PBL	Tinggi	74	88	14	0,5
10	Gede Wisnu Pastika Yasa	PBL	Tinggi	78	88	10	0,5
11	Gede Arendra Wiguna Pradnya	PBL	Tinggi	79	93	14	0,7
12	Ketut Ari Wiguna	PBL	Tinggi	75	87	12	0,5
13	Akih Murib	PBL	Tinggi	77	87	10	0,4
14	I Putu Adi Putrawan	PBL	Tinggi	68	82	14	0,4
15	Komang Nathan Mahesa Putra	PBL	Tinggi	75	87	12	0,5
16	Putu Enzie Dharma Utama	PBL	Tinggi	77	87	10	0,4
17	Ni Made Bunga Alyana Syera	PBL	Tinggi	71	89	18	0,6
18	George Makeyn Lopes	PBL	Tinggi	72	87	15	0,5
19	Gede Ferdi Ananta	PBL	Tinggi	65	89	24	0,7
20	Ketut Andika Oktadinata	PBL	Tinggi	65	89	24	0,7
21	Komang Sumarheni	PBL	Rendah	76	87	11	0,5
22	Komang Surya Adi Putra	PBL	Rendah	69	82	13	0,4
23	Luh Putu Mahendri	PBL	Rendah	70	81	11	0,4
24	Luh Putu Meycha Sri Suryani Putri	PBL	Rendah	69	80	11	0,4
25	Luh Swisna Aprelia Putri	PBL	Rendah	76	82	6	0,3
26	Made Devina Yanti	PBL	Rendah	76	82	6	0,3
27	Ni Ketut Yudia Sinariani Putri	PBL	Rendah	61	74	13	0,3
28	Desak Kadek Indah Maheswari	PBL	Rendah	78	83	5	0,2
29	Ni Kadek Melanie Wagin	PBL	Rendah	76	81	5	0,2
30	Komang Clarisa Meidy	PBL	Rendah	69	81	12	0,4
31	Randy Hevel Lippi	PBL	Rendah	72	81	9	0,3
32	Komang Bunga Nirvana	PBL	Rendah	76	87	11	0,5
33	Ni Putu Dwi Ratna Paramhita	PBL	Rendah	83	91	8	0,5
34	Putu Annika Putri Swanjaya	PBL	Rendah	73	86	13	0,5
35	Douna Rily Kaisiri	PBL	Rendah	72	83	11	0,4
36	Putu Devina Maha Wijaya	PBL	Rendah	72	91	19	0,7
37	Yulianti	PBL	Rendah	70	80	10	0,3
38	Komang Nadira Anindya Putri	PBL	Rendah	74	86	12	0,5
39	Komang Tri Liang Suryani	PBL	Rendah	78	84	6	0,3
40	Luh Raticia Neva Putri	PBL	Rendah	73	81	8	0,3
41	Gede Andi Darmawan	PjBL	Tinggi	75	85	10	0,4
42	Ketut Raditya Pratama Putra	PjBL	Tinggi	75	84	9	0,4

No	Nama	Kelompok	Motor Ability	Nilai Pre-Test	Nilai Post-Test	Gain	NGT
43	Kadek Anggara Satya Wiratama Y.	PjBL	Tinggi	76	82	6	0,3
44	I Wayan Teguh Wiantara	PjBL	Tinggi	75	87	12	0,5
45	Kadek Raditya Kerta Wardana	PjBL	Tinggi	77	88	11	0,5
46	Putu Radithya Aryasatya	PjBL	Tinggi	77	86	9	0,4
47	Kadek Yoga Pratama	PjBL	Tinggi	75	85	10	0,4
48	Ida Bagus Ananta Diva	PjBL	Tinggi	78	84	6	0,3
49	Ketut Dean Suka Wirya	PjBL	Tinggi	79	86	7	0,3
50	Firgie L. Gafur	PjBL	Tinggi	75	82	7	0,3
51	Putu Andika Prasetya	PjBL	Tinggi	78	85	7	0,3
52	I Gede Ardi Wiryawan	PjBL	Tinggi	70	84	14	0,5
53	Putu Byannanda Honesty Arya	PjBL	Tinggi	70	80	10	0,3
54	Putu Raisha Raynatha	PjBL	Tinggi	78	90	12	0,5
55	Kadek Dio Pradinatha	PjBL	Tinggi	72	85	13	0,5
56	Putu Satya Adityananta	PjBL	Tinggi	73	80	7	0,3
57	Putu Lisa Anggi Putri	PjBL	Tinggi	67	79	12	0,4
58	Putu Lia Arsita	PjBL	Tinggi	71	82	11	0,4
59	Komang Sumastri	PjBL	Tinggi	79	87	8	0,4
60	Komang Yustan Jachsondiputra	PjBL	Tinggi	77	83	6	0,3
61	Putu Sinta Dewi	PjBL	Rendah	70	86	16	0,5
62	Kadek Ratna Diva	PjBL	Rendah	68	80	12	0,4
63	Luh Murniza Angelika	PjBL	Rendah	71	84	13	0,5
64	Gusti Ayu Nita Pratiwi	PjBL	Rendah	70	85	15	0,5
65	Ni Kadek Latri Dewi Susanti	PjBL	Rendah	76	85	9	0,4
66	Afifah Nuraini	PjBL	Rendah	68	83	15	0,5
67	Putu Arlini Calya Dwiwana	PjBL	Rendah	77	90	13	0,6
68	Ida Ayu Made Dia Mas Mulyani	PjBL	Rendah	71	82	11	0,4
69	Putu Ririn Rihana Rey	PjBL	Rendah	70	85	15	0,5
70	Luh Naomi Adelianna	PjBL	Rendah	65	80	15	0,4
71	Ristu Safira	PjBL	Rendah	76	87	11	0,5
72	Claudia Putri Regina Pramesti	PjBL	Rendah	75	86	11	0,4
73	Putu Ipta Juliana Putri	PjBL	Rendah	69	75	6	0,2
74	Kadek Lina Apriliani	PjBL	Rendah	71	86	15	0,5
75	Putu Gita Gayatri	PjBL	Rendah	76	85	9	0,4
76	Ketut Windi Artalita	PjBL	Rendah	75	87	12	0,5
77	Made Nadya Suapriyanti	PjBL	Rendah	69	80	11	0,4
78	Sri Kensha Dewandra Warman	PjBL	Rendah	76	89	13	0,5
79	Putu Deswita Maharani	PjBL	Rendah	68	80	12	0,4
80	Ni Putu Resta Reenatha Mahesa	PjBL	Rendah	68	78	10	0,3

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
PBL	40	19,00	5,00	24,00	501,00	12,5250	,71521	4,52337	20,461
PjBL	40	10,00	6,00	16,00	431,00	10,7750	,45782	2,89551	8,384
KMAT	40	18,00	6,00	24,00	488,00	12,2000	,69817	4,41559	19,497
KMAR	40	14,00	5,00	19,00	444,00	11,1000	,50738	3,20896	10,297
PBL_KMAT	20	14,00	10,00	24,00	301,00	15,0500	,91039	4,07140	16,576
PBL_KMAR	20	14,00	5,00	19,00	200,00	10,0000	,77460	3,46410	12,000
PjBL_KMAT	20	8,00	6,00	14,00	187,00	9,3500	,56324	2,51888	6,345
PjBL_KMAR	20	10,00	6,00	16,00	244,00	12,2000	,57400	2,56700	6,589
Valid N (listwise)	20								

Lampiran 12. Output IBM SPSS 25.0 for Windows Hasil Analisis Deskriptif



Lampiran 13. Output IBM SPSS 25.0 for Windows Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PBL	,122	40	,135	,950	40	,074
PjBL	,106	40	,200*	,950	40	,074

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KMAT	,118	40	,169	,930	40	,157
KMAR	,163	40	,094	,959	40	,149

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PBL_KMAT	,205	20	,074	,897	20	,069
PBL_KMAR	,164	20	,167	,920	20	,100
PjBL_KMAT	,175	20	,112	,932	20	,165
PjBL_KMAR	,162	20	,176	,938	20	,219

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 14. Output IBM SPSS 25.0 for Windows Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HBK	Based on Mean	1,296	3	76	,282
	Based on Median	,814	3	76	,490
	Based on Median and with adjusted df	,814	3	55,239	,492
	Based on trimmed mean	1,232	3	76	,304



Lampiran 15. Output IBM SPSS 25.0 for Windows Hasil Two Way Anova

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Nilai_LompatJauh

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	397,500 ^a	3	132,500	12,768	,000
Intercept	10857,800	1	10857,800	1046,270	,000
Model_Pembelajaran	61,250	1	61,250	5,902	,017
MotorAbility	24,200	1	24,200	2,332	,131
Model_Pembelajaran * MotorAbility	312,050	1	312,050	30,069	,000
Error	788,700	76	10,378		
Total	12044,000	80			
Corrected Total	1186,200	79			

a. R Squared = ,335 (Adjusted R Squared = ,309)



Lampiran 16. Output IBM SPSS 25.0 for Windows Hasil Post Hoc Multiple

Multiple Comparisons						
Dependent Variable: Nilai_LompatJauh						
Tukey HSD						
(I) Pembelajaran	(J) Pembelajaran	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
PBL_MA_Tinggi	PBL_MA_Rendah	5,050 [*]	1,019	,000	2,37	7,73
	PjBL_MA_Tinggi	5,700 [*]	1,019	,000	3,02	8,38
	PjBL_MA_Rendah	2,850 [*]	1,019	,032	,17	5,53
PBL_MA_Rendah	PBL_MA_Tinggi	-5,050 [*]	1,019	,000	-7,73	-2,37
	PjBL_MA_Tinggi	,650	1,019	,919	-2,03	3,33
	PjBL_MA_Rendah	-2,200	1,019	,144	-4,88	,48
PjBL_MA_Tinggi	PBL_MA_Tinggi	-5,700 [*]	1,019	,000	-8,38	-3,02
	PBL_MA_Rendah	-,650	1,019	,919	-3,33	2,03
	PjBL_MA_Rendah	-2,850 [*]	1,019	,032	-5,53	-,17
PjBL_MA_Rendah	PBL_MA_Tinggi	-2,850 [*]	1,019	,032	-5,53	-,17
	PBL_MA_Rendah	2,200	1,019	,144	-,48	4,88
	PjBL_MA_Tinggi	2,850 [*]	1,019	,032	,17	5,53

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Comparisons



Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian

Validasi Instrumen Hasil Belajar Lompat Jauh oleh Pakar



Uji Coba Instrumen Hasil Belajar Lompat Jauh di SMK Negeri 1 Singaraja



Barrow Motor Ability Test

1. *Standing Broad Jump*



2. Soft Ball Throw



3. Zig-Zag Run



4. Wall Pass



5. *Medicine Ball Put*



6. *Lari Cepat 50m*



Pre-Test



Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Berbantuan Video Tugas Gerak



Pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL)



Post-Test



Terimakasih SMA Negeri 4 Singaraja

