



LAMPIRAN

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 : 5380/UN48.14/PP/2025

Singaraja, 16 Oktober 2025

Lamp :

Prihal : **Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian**

Kepada Yth:

- | | | |
|---|----------------------------------|--------------------------------|
| 1 | Dr. Syarif Hidayat, S.Pd.,M.Pd | Instrumen Hasil Belajar |
| 2 | Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd.,M.Pd | |

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

Atas nama

Nama : I Made Abdi Setiawan

NIM : 2429121021

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



I Ketut Semarayasa
 NIP. 198003112008121002

Sekprodi



Kadek Yogi Parta Lesmana
 NIP. 198410252008121002

Mengetahui
 Direktur Program Pascasarjana Undiksha



I Nyoman Jampel
 NIP. 195910101986031003

Lampiran 2 Uji Judges Instrumen Penelitian

Lembar Validasi Instrumen Penilaian Hasil Belajar Gerak Lokomotor Lari

Petunjuk pengisian:

1. Dimohon pada Bapak/Ibu memberikan tanda *Check* (√) pada kolom yang tersedia.
2. Rentang skala penilaian memiliki makna: (1) Tidak Relevan, (2) Kurang Relevan, (3) Relevan, dan (4) Sangat Relevan.

No	Aspek yang dinilai	TR	KR	R	SR
		1	2	3	4
Sikap Awal					
a	Berdiri dengan posisi satu kaki di depan dan badan sedikit condong ke depan.				√
b	Pandangan fokus ke depan, siap merespons aba-aba.				√
c	Tangan rileks di samping tubuh dan tidak kaku				√
Sikap Pelaksanaan					
a	Tolakan kaki pertama saat melewati garis start				√
b	Gerakan kaki cepat, ritmis, dan seimbang antara kanan dan kiri.				√
c	Ayunan lengan aktif berlawanan arah dengan kaki.				√
d	Tubuh sedikit condong ke depan dengan pandangan lurus ke depan.				√
Sikap Akhir					
a	Kecepatan dijaga sampai melewati garis akhir.				√
b	Tubuh tetap condong ke depan saat melewati garis finish.				√
c	Dapat mengendalikan keseimbangan setelah berhenti.				√

Keterangan Penilaian:

Sangat Relevan (SR) : Apabila tester dapat melakukan semua tahapan gerakan yang dinilai sesuai pada indikator yang telah ditetapkan.

Relevan (R) : Apabila tester melakukan satu kesalahan tahapan gerakan yang telah ditetapkan.

Kurang Relevan (KR): Apabila tester melakukan dua kesalahan tahapan gerakan yang telah ditetapkan.

Tidak Relevan (TR) : Apabila tester melakukan tiga kesalahan tahapan gerakan yang telah ditetapkan.

Komentar:

...

Instrument sudah baik silakan dipergunakan

Saran:

...

Pastikan petunjuk pengisian bisa dipahami oleh observe

Singaraja, 23 Oktober 2025
Pakar I Validasi Instrumen



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197711152001121001

Lembar Validasi Instrumen Penilaian Hasil Belajar Gerak Lokomotor Lari

Petunjuk pengisian:

1. Dimohon pada Bapak/Ibu memberikan tanda *Check* (√) pada kolom yang tersedia.
2. Rentang skala penilaian memiliki makna: (1) Tidak Relevan, (2) Kurang Relevan, (3) Relevan, dan (4) Sangat Relevan.

No	Aspek yang dinilai	TR	KR	R	SR
		1	2	3	4
Sikap Awal					
a	Berdiri dengan posisi satu kaki di depan dan badan sedikit condong ke depan.				√
b	Pandangan fokus ke depan, siap merespons aba-aba.				√
c	Tangan rileks di samping tubuh dan tidak kaku				√
Sikap Pelaksanaan					
a	Tolakan kaki pertama saat melewati garis start			√	
b	Gerakan kaki cepat, ritmis, dan seimbang antara kanan dan kiri.				√
c	Ayunan lengan aktif berlawanan arah dengan kaki.				√
d	Tubuh sedikit condong ke depan dengan pandangan lurus ke depan.				√
Sikap Akhir					
a	Kecepatan dijaga sampai melewati garis akhir.				√
b	Tubuh tetap condong ke depan saat melewati garis finish.				√
c	Dapat mengendalikan keseimbangan setelah berhenti.				√

Keterangan Penilaian:

- Sangat Relevan (SR)** : Apabila tester dapat melakukan semua tahapan gerakan yang dinilai sesuai pada indikator yang telah ditetapkan.
- Relevan (R)** : Apabila tester melakukan satu kesalahan tahapan gerakan yang telah ditetapkan.
- Kurang Relevan (KR)**: Apabila tester melakukan dua kesalahan tahapan gerakan yang telah ditetapkan.
- Tidak Relevan (TR)** : Apabila tester melakukan tiga kesalahan tahapan gerakan yang telah ditetapkan.

Komentar:

Instrumen penelitian yang digunakan sudah sesuai dengan teori dan praktek gerak lokomotor berlari. Selanjutnya instrumen ini dapat dipergunakan pada proses pengambilan data.

Saran:

Pengamatan akan lebih optimal didukung dengan video pelaksanaan kegiatan sehingga disarankan peneliti mengambil video pelaksanaan kegiatan pengukuran gerak lokomotor ini.

Singaraja, 23 Oktober 2025
Pakar II Validasi Instrumen



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

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 : 5626/UN48.14/PP/2025

Singaraja, 27 Oktober 2025

Lamp :

Prihal : **Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian****Kepada Yth:**

Kepala SD Negeri 6 Batuagung

di -

Batuagung

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

Mahasiswa atas nama

Nama : I Made Abdi Setiawan

NIM : 2429121021

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Gerak Penelitian Lokomotor Ditinjau Dari Kecepatan Gerak Pada Peserta Didik Sekolah Dasar.

Kami mengajukan permohonan ijin untuk melakukan uji coba instrumen penelitian "**Instrumen Hasil Belajar Gerak Lokomotor**" pada SD Negeri 6 Batuagung 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

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 BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 5 Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data



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

Singaraja, 3 November 2025

Nomor : 5733/UN48.14/KM/2025
Hal : **Mohon Ijin Pengambilan Data**
Yth. : Kepala SD Negeri 5 Tegalcangkring

Di, Tempat

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

Nama : I Made Abdi Setiawan
NIM : 2429121021
Semester : 3
Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)
Judul Tesis : Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Gerak Lokomotor Ditinjau Dari Kecepatan Gerak Pada Peserta Didik Sekolah Dasar

untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian. Atas perhatian, perkenaan 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

Tembusan:
1. SD Negeri 5 Tegalcangkring



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 BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 6 Surat Ijin Pengambilan Data




පළාත් පාලන ආයතන කොටුපිටිය
PEMERINTAH KABUPATEN JEMBRANA
නිල සේවයේ සිටින නිලධාරීන්ගේ සභාව
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
සමස්ත නිලධාරීන්ගේ සභාව
සමස්ත නිලධාරීන්ගේ සභාව
SATUAN PENDIDIKAN FORMAL SD NEGERI 5 TEGALCANGKRING
නිල සේවයේ සිටින නිලධාරීන්ගේ සභාව
Alamat : Lingkungan Baler Bale Agung, Kelurahan Tegalcangkring - Kode Pos : 82261
ඊ-මේල් : sdn5tc81@gmail.com
Email : sdn5tc81@gmail.com

SURAT BALASAN PENELITIAN TESIS
Nomor : 420/072/SDN5TC/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	I Ketut Budiarsana, S.Pd.SD.
NIP	:	19740106 200501 1 011
Pangkat/Gol	:	Pembina, IV / a
Jabatan	:	Kepala SD Negeri 5 Tegalcangkring

Menerangkan memang benar mahasiswa atas nama :

Nama	:	I Made Abdi Setiawan
NIM	:	2429121021
Universitas	:	Universitas Pendidikan Ganesha
Prodi	:	Pendidikan Olahraga (S2)

Akan melaksanakan penelitian tesis dengan judul Penelitian "Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Gerak Lokomotor ditinjau dari Kecepatan Gerak pada Peserta Didik Sekolah Dasar".

Demikian Surat Balasan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tegalcangkring, 10 Nopember 2025
Kepala SD Negeri 5 Tegalcangkring
(I Ketut Budiarsana, S.Pd.SD.)
NIP. 19740106 200501 1 011

Lampiran 7 Modul Ajar

Modul Ajar Penelitian Eksperimen





KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

KEMENDIKDAS MEN
RAMAH
Responsif • Akuntabel • Melayani • Adaptif • Harmoni

**# PENDIDIKAN
BERMUTU
UNTUK SEMUA**

MODUL AJAR

KURIKULUM MERDEKA

Nama Penyusun : I Made Bagus Putra Satya Bhayangkara Aryuda, S.Pd
NIM : -
Nama Sekolah : SD Negeri 5 Tegalcangkring
Mata pelajaran : PJOK
Fase, Kelas / Semester : IV A/Ganjil
Tahun Ajaran : 2025/2026

INFORMASI UMUM

A. IDENTITAS MODUL

Penyusun	: I Made Bagus Putra Satya Bhayangkara Aryuda,S.Pd
Instansi	: SD Negeri 5 Tegalcangkring
Tahun Penyusunan	: Tahun 2025/2026
Jenjang Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Fase / Kelas	: (PJOK)
Unit 1	IV A
Pokok Bahasan	: Aktivitas Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Lokomotor.
Sub Pokok Bahasan	Aktivitas Gerak Dasar Lokomotor. Aktivitas Variasi dan Kombinasi Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor
Alokasi Waktu	3 Kali Pertemuan (9JP)

Capaian Pembelajaran

Pada akhir Fase B, peserta didik menghaluskan keterampilan gerak fundamental dan memeragakan aplikasi konsep gerak di dalam berbagai situasi gerak. Mereka menerapkan strategi gerak sederhana untuk memecahkan masalah gerak dan meningkatkan capaian gerak. Peserta didik menyusun-bersama dan menerapkan fair play melalui berbagai peran di dalam konteks gerak. Mereka juga mengidentifikasi hal-hal yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan.

B. KOMPETENSI AWAL

- Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan pola gerak dasar lokomotor. Pola gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*), di samping gerak dasar nonlokomotor dan gerak dasar manipulatif.

C. PROFIL PELAJAR PANCASILA

- Mandiri dan Gotong Royong

D. 8 PROFIL LULUSAN

1. **Keimanan dan Ketakwaan terhadap tuhan YME**

Individu yang memiliki keyakinan teguh akan keberadaan Tuhan seta menghayati nilai-nilai spriritual dalam kehidupan sehari-hari

2. **Kewargaan**

Individu yang memiliki rasa cinta tanah air, mentaati aturan dan norma social dalam kehidupan bermasyarakat, memiliki kepedulian, tanggungjawab social, serta berkomitmen untuk menyelesaikan masalah nyata yang terkait, keberlanjutan manusia dan lingkungan

3. **Penalaran Kritis**

Individu yang mampu berpikir secara logis, analitis dan reflektif dalam memahami, mnevaluasi, serta memproses informasi untuk menyelesaikan masalah

4. **Kreativitas**

Individu yang mampu berpikir secara inovatif, fleksibel, dan orisinal dalam mengolah ide atau informasi untuk menciptakan solusi yang unik dan bermanfaat

5. **Kolaborasi**

Individu yang mampu bekerja sama secara efektif dengan orang lain secara gotong roying untuk mencapai tujuan Bersama melalui pembagian pesan dan tanggung jawab

6. **Kemandirian**

Individu yang mampu bertanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya sendiri dengan menunjukkan kemampuan untuk mengambil inisiatif, mngetasi hambatan, dan menyelesaikan tugas secara tepat bergantung pada orang lain

7. **Kesehatan**

Individu yang memiliki fisik yang prima, bugar, sehat, dan mampu menjaga keseimbangan Kesehatan mental dan fisik untuk mewujudkan kesejahteraan lahir dan batin (wel-being)

8. **Komunikasi**

Individu yang memiliki kemampuan komunikasi untrapribadi untuk melakukan refleksi dan antarpribadi untuk menyampaikan ide, gagasan dan antarpribadi untuk menyampaikan ide gagasan, dan informasi baik lisan maupun tulisan serta berinteraksi secara efektif dalam berbagai situasi.

E. SARANA DAN PRASARANA

Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:

- a) Gawang, kursi atau sejenisnya (gawang, kursi terbuat dari bahan yang tidak membahayakan).
- b) Lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan.
- c) Rintangan (gawang dan kursi) atau sejenis (kursi atau bilah bambu).
- d) Peluit dan *stopwatch*.
- e) Lembar kegiatan siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

F. TARGET PESERTA DIDIK

- Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.

G. MODEL PEMBELAJARAN

- Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.
- Model Pembelajaran PBL dengan metode *deep learning*

KOMPONEN INTI

A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN

Alur Tujuan Pembelajaran :

- Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan pola gerak dasar lokomotor khususnya berlari dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. PEMAHAMAN BERMAKNA

Apersepsi

Apersepsi yang dimaksud adalah menyamakan persepsi baik guru maupun peserta didik terkait dengan materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor khususnya gerakan berlari yang prinsip gerakannya berpusat pada sendi.

Gerakan lokomotor termasuk gerakan-gerakan seperti berlari. Gerakan-gerakan inilah yang kemudian menjadi dasar bagi perkembangan koordinasi gerakan yang melibatkan otot-otot besar (*gross-muscles*), pertumbuhan otot, daya tahan dan stamina, di samping merupakan bagian yang mengembirakan anak.

C. PERTANYAAN PEMANTIK

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti berlari?

D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan 1 3JP



1. Pendahuluan (10 menit)

- Guru menyambut peserta didik dengan salam dan tanya kabar, memberi kesempatan siswa untuk berpartisipasi memimpin salam atau doa (*mindful*: sadar dan fokus pada saat ini).
- Guru memotivasi siswa dengan bertanya, “Apa manfaat olahraga bagi tubuh kita?” dan mengaitkannya dengan materi gerak berlari (*meaningful*: hubungan belajar dengan hidup sehari-hari).
- Guru menanyakan kembali pengalaman siswa dalam melakukan gerak berlari, cek penguasaan kompetensi sebelumnya secara singkat (aktifasi pengetahuan awal).
- Guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan kompetensi yang ingin dicapai, serta manfaat mempelajari gerak berlari untuk kesehatan dan kebugaran.
- Guru menyampaikan materi pokok yang akan dipelajari dan menjelaskan metode asesmen yang akan digunakan (observasi perilaku, tes tertulis, praktik keterampilan).
- Guru menyiapkan kondisi fisik peserta didik dengan pemanasan ringan yang menyenangkan, misalnya permainan engklek yang memuat aktivitas melompat (*joyful*: pembelajaran yang menyenangkan dan menstimulasi).

2. Kegiatan Inti (80 menit)

Pendahuluan: Pemanasan (10 menit)

Guru memimpin peserta didik melakukan pemanasan berupa pelemasan dan penguluran tubuh secara *mindful* dan menyenangkan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental. Peserta didik diajak merasakan setiap gerakan, fokus pada pernapasan dan kesadaran tubuh.

Aktivitas Utama: Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Lokomotor (70 menit)

1. Mengorientasikan Masalah (10 menit)

- Guru memfasilitasi salah satu peserta didik yang bersedia maju untuk demonstrasi proses berlari.
- Peserta didik mengamati ilustrasi atau demonstrasi singkat tentang aktivitas berlari (*Mindful*, dimana peserta didik mulai memusatkan perhatian dan membangun kesadaran terhadap teknik gerak yang diamati)
- Peserta didik memusatkan perhatian pada masalah dan mengidentifikasi masalah yang muncul, seperti cepat lelah atau kurang seimbang (*Meaningful*, masalah dikaitkan dengan pengalaman nyata peserta didik saat berlari.).

- Peserta didik mengajukan pertanyaan terkait cara berlari yang lebih efektif.
- Guru membimbing peserta didik untuk melakukan refleksi singkat, bertanya: “*Apa yang kalian lihat dan rasakan saat melakukan gerakan ini?*”

2. Mengorganisasi Peserta Didik (10 menit)

- Guru membantu peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasi tugas belajar yang berhubungan dengan masalah.
- Peserta didik dibagi ke dalam kelompok kecil.
- Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasi tugas belajar secara mandiri dan kelompok dimana setiap kelompok menentukan peran anggota dan menyusun rencana aktivitas berlari (*Joyful* dan *Meaningful*).
- Peserta didik mencatat kesepakatan kelompok mengenai teknik berlari yang akan dicoba.
- Guru memfasilitasi peserta didik untuk memodifikasi pola gerak sesuai kemampuan dan kreativitas mereka, sehingga muncul variasi gerakan yang lebih bermakna dan menyenangkan.

3. Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok (25 menit)

- Peserta didik melakukan serangkaian aktivitas berlari (*Meaningful*).
- Peserta didik mengamati perubahan kecepatan dan kelelahan, serta mendiskusikan temuan bersama kelompok (*Joyful* dan *Meaningful*).
- Peserta didik mengumpulkan informasi melalui modul, buku, dan sumber belajar lain.

4. Mengembangkan dan Menyajikan Hasil Karya (15 menit)

- Peserta didik merencanakan karya sebagai hasil pemecahan masalah teknik berlari yang efektif (*Mindful*).
- Setiap kelompok mempraktikkan hasil temuannya di hadapan kelompok lain ((*Joyful* dan *Meaningful*)).
- Peserta didik memberikan tanggapan dan saran secara santun (*Mindful*).
- Peserta didik menyiapkan laporan atau hasil karya.

5. Menganalisis dan Mengevaluasi Proses Pemecahan Masalah (10 menit)

- Peserta didik bersama guru menganalisis kelebihan dan kekurangan teknik yang dipraktikkan dan melakukan refleksi (*Mindful*).
- Peserta didik menarik kesimpulan tentang prinsip berlari yang benar dan manfaatnya (*Meaningful*).

Kegiatan Penutup (15 menit)

a) Pendinginan

Peserta didik melakukan gerakan pendinginan secara sadar dan penuh perhatian. Guru

mengajak peserta didik untuk merasakan perubahan tubuh setelah aktivitas, seperti detak jantung, pernapasan, dan relaksasi otot. Setelah itu, guru mengajukan pertanyaan terbuka:

- “Apa yang kamu rasakan setelah melakukan gerakan pendinginan?”
- “Mengapa pendinginan itu penting bagi tubuh kita?”

Peserta didik berbagi pengalaman dan refleksi secara bergiliran, membangun kesadaran diri dan apresiasi terhadap tubuh mereka.

b) Refleksi Mendalam dan Diskusi Kelas

Guru memfasilitasi diskusi reflektif dengan pertanyaan:

- “Apa yang sudah kamu pelajari hari ini tentang gerakan berlari?”
- “Bagaimana perasaanmu saat melakukan aktivitas ini?”
- “Apa tantangan atau kesulitan yang kamu alami, dan bagaimana kamu mengatasinya?”

Peserta didik menceritakan pengalaman mereka, mendengarkan teman, dan bersama-sama mencari solusi atau perbaikan untuk pembelajaran selanjutnya. Guru memberikan umpan balik yang membangun dan memotivasi.

c) Penghargaan dan Apresiasi

Guru menginformasikan dan memberi apresiasi kepada kelompok atau peserta didik yang menunjukkan usaha terbaik, kerjasama, dan semangat selama pembelajaran. Penilaian dilakukan secara holistik, bukan hanya hasil gerakan tetapi juga sikap, kreativitas, dan kerja sama.

d) Penugasan Asesmen Otentik

Guru memberikan tugas berupa:

- Membaca kembali materi tentang variasi dan kombinasi pola gerak berlari.
 - Membuat kesimpulan atau cerita singkat tentang apa yang sudah dipelajari dan bagaimana gerakan ini bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.
- Tugas ini bertujuan menguatkan pemahaman dan melatih kemampuan menyampaikan ide secara tertulis atau lisan, sekaligus sebagai alat asesmen proses pembelajaran.

e) Doa dan Kesadaran Spiritual

Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sesuai agamanya masing-masing, memberikan kesempatan bagi yang ingin memimpin doa secara sukarela, sehingga membangun suasana yang harmonis dan penuh rasa syukur.

f) Pengembalian Alat dan Kedisiplinan

Peserta didik secara tertib dan penuh kesadaran mengembalikan peralatan ke tempat semula. Guru menegaskan pentingnya tanggung jawab terhadap fasilitas pembelajaran sebagai bagian dari sikap disiplin dan peduli lingkungan.

Penyesuaian Materi untuk Remedial dan Pengayaan

- **Remedial:** Fokus pada siswa yang belum menguasai gerak dasar tertentu. Guru memberikan latihan berulang dengan intensitas lebih, jarak pendek, dan didampingi tutor teman sebaya agar siswa memperoleh pengalaman gerak yang lebih banyak dan mendapat dukungan sosial.
- **Pengayaan:** Memberikan tantangan tambahan dengan mengombinasikan gerak berlari dalam permainan yang lebih kompleks, mengubah jumlah dan jenis rintangan, atau membuat lomba kecil antar kelompok untuk meningkatkan motivasi dan kompetisi sehat.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain

Pertemuan 2 (3JP)

1. Pendahuluan (10 menit)

- Guru menyambut peserta didik dengan salam dan tanya kabar, memberi kesempatan siswa untuk berpartisipasi memimpin salam atau doa (*mindful*: sadar dan fokus pada saat ini).
 - Guru bertanya: “Kapan kita perlu berlari dan mengubah arah dengan cepat?” (Meaningful – mengaitkan dengan sepak bola, kejar-kejaran, dll.)
 - Mengulas singkat materi pertemuan sebelumnya (teknik dasar lari).
 - Guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan kompetensi yang ingin dicapai, serta manfaat mempelajari gerak berlari untuk kesehatan dan kebugaran.
 - Guru menyampaikan materi pokok yang akan dipelajari dan menjelaskan metode asesmen yang akan digunakan (observasi perilaku, tes tertulis, praktik keterampilan).
 - Guru menyiapkan kondisi fisik peserta didik dengan pemanasan ringan yang menyenangkan, misalnya permainan engklek yang memuat aktivitas melompat (*joyful*: pembelajaran yang menyenangkan dan menstimulasi).
-

2. Kegiatan Inti (80 menit)

Pendahuluan: Pemanasan (10 menit)

Guru memimpin peserta didik melakukan pemanasan berupa pelepasan dan pengurluran tubuh secara *mindful* dan menyenangkan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental. Peserta didik diajak merasakan setiap gerakan, fokus pada pernapasan dan kesadaran tubuh.

Aktivitas Utama: Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Lokomotor (70 menit)

1. Mengorientasikan Masalah (10 menit)

- Guru mendemonstrasikan lari dengan perubahan arah yang kurang tepat.
- Peserta didik mengamati dan mengidentifikasi kesalahan (posisi badan, tumpuan kaki). (*Mindful*)
- Peserta didik melakukan diskusi melalui fasilitas pertanyaan yang dirancang guru: “Mengapa sulit menjaga keseimbangan saat berbelok?” (*Meaningful*)

2. Mengorganisasi Peserta Didik (10 menit)

- Peserta didik dibagi ke dalam kelompok kecil.
- Setiap kelompok menyusun strategi agar dapat berlari dan mengubah arah lebih stabil. (*Mindful & Meaningful*)

- Menentukan peran: pelari, pengamat, pencatat. (*Joyful* – kolaboratif)

3. Investigasi dan Eksplorasi (25 menit)

- Peserta didik melakukan serangkaian aktivitas berlari *zig-zag* melalui *cone* (*Meaningful*).
- Lari reaksi arah berdasarkan aba-aba peluit/warna. (*Joyful* – eksploratif & reaktif)
- Kelompok mencatat perubahan kecepatan dan keseimbangan. (*Mindful*)

4. Mengembangkan dan Menyajikan Hasil Karya(15 menit)

- Peserta didik menyusun hasil diskusi kelompok dalam bentuk kesimpulan teknik berlari yang efektif dalam mengubah arah (*Mindful*).
- Setiap kelompok mempraktikkan hasil temuannya di hadapan kelompok lain ((*Joyful* dan *Meaningful*).
- Peserta didik memberikan tanggapan dan saran secara santun (*Mindful*).

5. Menganalisis dan Mengevaluasi Proses Pemecahan Masalah (10 menit)

- Peserta didik bersama guru menganalisis kelebihan dan kekurangan teknik yang dipraktikkan (*Mindful*).
- Peserta didik menarik kesimpulan tentang prinsip berlari yang benar dan manfaatnya (*Meaningful*).

Kegiatan Penutup (15 menit)

a) Pendinginan

Peserta didik melakukan gerakan pendinginan secara sadar dan penuh perhatian. Guru mengajak peserta didik untuk merasakan perubahan tubuh setelah aktivitas, seperti detak jantung, pernapasan, dan relaksasi otot. Setelah itu, guru mengajukan pertanyaan terbuka:

- “Apa tantangan saat mengubah arah?”
 - “Mengapa pendinginan itu penting bagi tubuh kita?”
- Peserta didik berbagi pengalaman dan refleksi secara bergiliran, membangun kesadaran diri dan apresiasi terhadap tubuh mereka.

b) Refleksi Mendalam dan Diskusi Kelas

Guru memfasilitasi diskusi reflektif dengan pertanyaan:

- “Apa yang sudah kamu pelajari hari ini tentang gerakan berlari?”
 - “Bagaimana perasaanmu saat melakukan aktivitas ini?”
 - “Apa tantangan atau kesulitan yang kamu alami, dan bagaimana kamu mengatasinya?”
- Peserta didik menceritakan pengalaman mereka, mendengarkan teman, dan

bersama-sama mencari solusi atau perbaikan untuk pembelajaran selanjutnya. Guru memberikan umpan balik yang membangun dan memotivasi.

c) Penghargaan dan Apresiasi

Guru menginformasikan dan memberi apresiasi kepada kelompok atau peserta didik yang menunjukkan usaha terbaik, kerjasama, dan semangat selama pembelajaran. Penilaian dilakukan secara holistik, bukan hanya hasil gerakan tetapi juga sikap, kreativitas, dan kerja sama.

d) Penugasan Asesmen Otentik

Guru memberikan tugas berupa:

- Membaca kembali materi tentang variasi dan kombinasi pola gerak berlari *zigzag*.
 - Membuat kesimpulan atau cerita singkat tentang apa yang sudah dipelajari dan bagaimana gerakan ini bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.
- Tugas ini bertujuan menguatkan pemahaman dan melatih kemampuan menyampaikan ide secara tertulis atau lisan, sekaligus sebagai alat asesmen proses pembelajaran.

e) Doa dan Kesadaran Spiritual

Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sesuai agamanya masing-masing, memberikan kesempatan bagi yang ingin memimpin doa secara sukarela, sehingga membangun suasana yang harmonis dan penuh rasa syukur.

f) Pengembalian Alat dan Kedisiplinan

Peserta didik secara tertib dan penuh kesadaran mengembalikan peralatan ke tempat semula. Guru menegaskan pentingnya tanggung jawab terhadap fasilitas pembelajaran sebagai bagian dari sikap disiplin dan peduli lingkungan.

Pertemuan 3 (3JP)

1. Pendahuluan (10 menit)

- Guru menyambut peserta didik dengan salam dan tanya kabar, memberi kesempatan siswa untuk berpartisipasi memimpin salam atau doa (*mindful*: sadar dan fokus pada saat ini).
 - Guru bertanya: “Kapan kita perlu berlari dan mengubah arah dengan cepat?” (*Meaningful* – mengaitkan dengan sepak bola, kejar-kejaran, dl.)
 - Mengulas singkat materi pertemuan sebelumnya.
 - Guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan kompetensi yang ingin dicapai, serta manfaat mempelajari gerak berlari untuk kesehatan dan kebugaran.
 - Guru menyampaikan materi pokok yang akan dipelajari dan menjelaskan metode asesmen yang akan digunakan (observasi perilaku, tes tertulis, praktik keterampilan).
 - Guru menyiapkan kondisi fisik peserta didik dengan pemanasan ringan yang menyenangkan, misalnya permainan engklek yang memuat aktivitas melompat (*joyful*: pembelajaran yang menyenangkan dan menstimulasi).
-

2. Kegiatan Inti (80 menit)

Pendahuluan: Pemanasan (10 menit)

Guru memimpin peserta didik melakukan pemanasan berupa pelepasan dan penguluran tubuh secara *mindful* dan menyenangkan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental. Peserta didik diajak merasakan setiap gerakan, fokus pada pernapasan dan kesadaran tubuh.

Aktivitas Utama: Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Lokomotor (70 menit)

1. Mengorientasikan Masalah (10 menit)

- Guru memberi tantangan: “Bagaimana cara tetap cepat dan tidak bertabrakan saat bermain?”
- Siswa mengidentifikasi risiko dan solusi (*Mindful & Meaningful*)
- Peserta didik mengamati dan mengidentifikasi kesalahan (posisi badan, tumpuan kaki). (*Mindful*)

2. Mengorganisasi Peserta Didik (10 menit)

- Peserta didik dibagi ke dalam kelompok kecil.
- Setiap kelompok menyusun strategi permainan kecil berbasis kelincahan. (*Mindful & Meaningful*)

- Menentukan peran: pelari, pengamat, pencatat. (*Joyful* – kolaboratif)

3. Investigasi dan Eksplorasi (25 menit)

- Peserta didik melakukan serangkaian lari reaksi menangkap bendera (*Meaningful*).
- Lari menghindari sentuhan. (*Joyful* – eksploratif & reaktif)
- Kelompok mencatat perubahan kecepatan dan keseimbangan. (*Mindful*)

4. Mengembangkan dan Menyajikan Hasil Karya(15 menit)

- Peserta didik menyusun hasil diskusi kelompok (*Mindful*).
- Setiap kelompok mempraktikkan hasil temuannya di hadapan kelompok lain ((*Joyful* dan *Meaningful*).
- Peserta didik memberikan tanggapan dan saran secara santun (*Mindful*).

5. Menganalisis dan Mengevaluasi Proses Pemecahan Masalah (10 menit)

- Peserta didik bersama guru menganalisis kelebihan dan kekurangan teknik yang dipraktikkan (*Mindful*).
- Peserta didik menarik kesimpulan tentang prinsip berlari yang benar dan manfaatnya (*Meaningful*).

Kegiatan Penutup (15 menit)

a) Pendinginan

Peserta didik melakukan gerakan pendinginan secara sadar dan penuh perhatian. Guru mengajak peserta didik untuk merasakan perubahan tubuh setelah aktivitas, seperti detak jantung, pernapasan, dan relaksasi otot. Setelah itu, guru mengajukan pertanyaan terbuka:

- “Mengapa pendinginan itu penting bagi tubuh kita?”
- Peserta didik berbagi pengalaman dan refleksi secara bergiliran, membangun kesadaran diri dan apresiasi terhadap tubuh mereka.

b) Refleksi Mendalam dan Diskusi Kelas

Guru memfasilitasi diskusi reflektif dengan pertanyaan:

- “Apa yang sudah kamu pelajari hari ini tentang gerakan berlari?”
- “Bagaimana perasaanmu saat melakukan aktivitas ini?”
- “Apa tantangan atau kesulitan yang kamu alami, dan bagaimana kamu mengatasinya?”

Peserta didik menceritakan pengalaman mereka, mendengarkan teman, dan bersama-sama mencari solusi atau perbaikan untuk pembelajaran selanjutnya. Guru memberikan umpan balik yang membangun dan memotivasi.

c) Penghargaan dan Apresiasi

Guru menginformasikan dan memberi apresiasi kepada kelompok atau peserta didik yang menunjukkan usaha terbaik, kerjasama, dan semangat selama pembelajaran. Penilaian dilakukan secara holistik, bukan hanya hasil gerakan tetapi juga sikap, kreativitas, dan kerja sama.

d) Penugasan Asesmen Otentik

Guru memberikan tugas berupa:

- Membaca kembali materi tentang variasi dan kombinasi pola gerak berlari *zigzag*.
- Membuat kesimpulan atau cerita singkat tentang apa yang sudah dipelajari dan bagaimana gerakan ini bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.
Tugas ini bertujuan menguatkan pemahaman dan melatih kemampuan menyampaikan ide secara tertulis atau lisan, sekaligus sebagai alat asesmen proses pembelajaran.

e) Doa dan Kesadaran Spiritual

Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sesuai agamanya masing-masing, memberikan kesempatan bagi yang ingin memimpin doa secara sukarela, sehingga membangun suasana yang harmonis dan penuh rasa syukur.

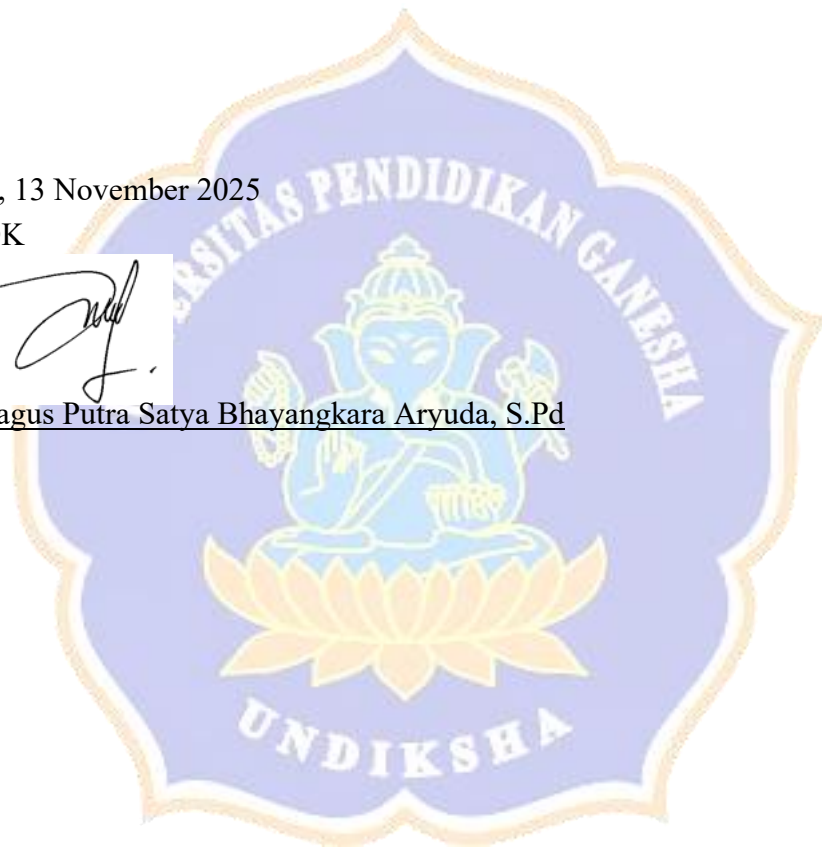
f) Pengembalian Alat dan Kedisiplinan

Peserta didik secara tertib dan penuh kesadaran mengembalikan peralatan ke tempat semula. Guru menegaskan pentingnya tanggung jawab terhadap fasilitas pembelajaran sebagai bagian dari sikap disiplin dan peduli lingkungan.

Jembrana, 13 November 2025
Guru PJOK



I Made Bagus Putra Satya Bhayangkara Aryuda, S.Pd
NIP. -



Modul Ajar Penelitian Konvensional**MODUL AJAR****KURIKULUM MERDEKA**

Nama Penyusun : I Ketut Sukapriatnadi, S.Pd
NIP : -
Nama Sekolah : SD Negeri 5 Tegalcangkring
Mata pelajaran : PJOK
Fase, Kelas / Semester : IV A/Ganjil
Tahun Ajaran : 2025/2026



INFORMASI UMUM	
A. IDENTITAS MODUL	
Penyusun	: I Ketut Sukapriatnadi, S.Pd
Tahun Penyusunan	: Tahun 2025/2026
Jenjang Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Fase / Kelas	: (PJOK)
Unit 1	: IV A
Pokok Bahasan	: Aktivitas Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Lokomotor.
Sub Pokok Bahasan	: Aktivitas Gerak Dasar Lokomotor.
	: Aktivitas Variasi dan Kombinasi Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (9JP)
	:
Capaian Pembelajaran	
<p>Pada akhir Fase B, peserta didik menghaluskan keterampilan gerak fundamental dan memeragakan aplikasi konsep gerak di dalam berbagai situasi gerak. Mereka menerapkan strategi gerak sederhana untuk memecahkan masalah gerak dan meningkatkan capaian gerak. Peserta didik menyusun-bersama dan menerapkan fair play melalui berbagai peran di dalam konteks gerak. Mereka juga mengidentifikasi hal-hal yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan.</p>	
B. KOMPETENSI AWAL	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan pola gerak dasar lokomotor. Pola gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (<i>fundamental basic movement</i>), di samping gerak dasar nonlokomotor dan gerak dasar manipulatif. 	
C. PROFIL PELAJAR PANCASILA	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mandiri dan Gotong Royong 	

D. 8 PROFIL LULUSAN**9. Keimanan dan Ketakwaan terhadap tuhan YME**

Individu yang memiliki keyakinan teguh akan keberadaan tuhan seta menghayati nilai-nilai spriritual dalam kehidupan sehari-hari

10. Kewargaan

Individu yang memiliki rasa cinta tanah air, mentaati aturan dan norma social dalam kehidupan bermasyarakat, memiliki kepedulian, tanggungjawab social, serta berkomitmen untuk menyelesaikan masalah nyata yang terkait, keberlanjutan manusia dan lingkungan

11. Penalaran Kritis

Individu yang mampu berpikir secara logis, analitis dan reflektif dalam memahami, mnevaluasi, serta memproses informasi untuk menyelesaikan masalah

12. Kreativitas

Individu yang mampu berpikir secara inovatif, fleksibel, dan orisinal dalam mengolah ide atau informasi untuk menciptakan solusi yang unik dan bermanfaat

13. Kolaborasi

Individu yang mampu bekerja sama secara efektif dengan orang lain secara gotong roying untuk mencapai tujuan Bersama melalui pembagian pesan dan tanggung jawab

14. Kemandirian

Individu yang mampu bertanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya sendiri dengan menunjukkan kemampuan untuk mengambil inisiatif, mngetasi hambatan, dan menyelesaikan tugas secara tepat bergantung pada orang lain

15. Kesehatan

Individu yang memiliki fisik yang prima, bugar, sehat, dan mampu menjaga keseimbangan Kesehatan mental dan fisik untuk mewujudkan kesejahteraan lahir dan batin (well-being)

16. Komunikasi

Individu yang memiliki kemampuan komunikasi untrapribadi untuk melakukan refleksi dan antarpribadi untuk menyampaikan ide, gagasan dan antarpribadi untuk menyampaikan ide gagasan, dan informasi baik lisan maupun tulisan serta berinteraksi secara efektif dalam berbagai situasi.

E. SARANA DAN PRASARANA
<p>Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Gawang, kursi atau sejenisnya (gawang, kursi terbuat dari bahan yang tidak membahayakan). b) Lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan. c) Rintangan (gawang dan kursi) d) Peluit dan <i>stopwatch</i>. e) Lembar kegiatan siswa (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.
F. TARGET PESERTA DIDIK
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.
G. MODEL PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar. ▪ Metode Pembelajaran <i>Deep Learning</i> (<i>mindful, Joyful, Meaningful</i>)
KOMPONEN INTI
A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN
<p>Alur Tujuan Pembelajaran :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan pola gerak dasar lokomotor seperti berlari dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
B. PEMAHAMAN BERMAKNA
<p>Apersepsi</p> <p>Apersepsi yang dimaksud adalah menyamakan persepsi baik guru maupun peserta didik terkait dengan materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari yang prinsip gerakannya berpusat pada sendi.</p>

Gerakan lokomotor termasuk gerakan-gerakan seperti berjalan, berlari, berlari, mengguling, melayang, dan lain sebagainya. Gerakan-gerakan inilah yang kemudian menjadi dasar bagi perkembangan koordinasi gerakan yang melibatkan otot-otot besar (*gross-muscles*), pertumbuhan otot, daya tahan dan stamina, di samping merupakan bagian yang mengembirakan anak.

C. PERTANYAAN PEMANTIK

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti berlari?

D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan 1



1. Pendahuluan (15 menit)

- Guru menyambut peserta didik dengan salam dan tanya kabar, memberi kesempatan siswa untuk berpartisipasi memimpin salam atau doa (*Mindful*: sadar dan fokus pada saat ini).
- Guru memotivasi siswa dengan bertanya, “Apa manfaat olahraga bagi tubuh kita?” dan mengaitkannya dengan materi gerak (*Meaningful*: hubungan belajar dengan hidup sehari-hari).
- Guru menanyakan kembali pengalaman siswa dalam melakukan gerak, cek penguasaan kompetensi sebelumnya secara singkat (aktifasi pengetahuan awal).
- Guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan kompetensi yang ingin dicapai, serta manfaat mempelajari gerak untuk kesehatan dan kebugaran.
- Guru menyampaikan materi pokok yang akan dipelajari dan menjelaskan metode asesmen yang akan digunakan (observasi perilaku, tes tertulis, praktik keterampilan).
- Guru menyiapkan kondisi fisik peserta didik dengan pemanasan ringan yang menyenangkan, misalnya permainan engklek yang memuat aktivitas berlari (*Joyful*: pembelajaran yang menyenangkan dan menstimulasi).

2. Kegiatan Inti (60 menit)

Pendahuluan: Pemanasan (10 menit)

Guru memimpin peserta didik melakukan pemanasan berupa pelemasan dan penguluran tubuh secara *Mindful* dan menyenangkan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental. Peserta didik diajak merasakan setiap gerakan, fokus pada pernapasan dan kesadaran tubuh.

Aktivitas Utama: Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Lokomotor (65 menit)

1. Observasi dan Eksplorasi (15 menit)

- Guru mendemonstrasikan berbagai pola gerak dasar dengan variasi yang berbeda.
- Peserta didik secara aktif mengamati dan mencatat hal-hal penting dari gerakan tersebut, misalnya bagaimana posisi kaki, ayunan tangan, dan pendaratan yang benar.
- Guru membimbing peserta didik untuk melakukan refleksi singkat, bertanya: “Apa yang kalian lihat dan rasakan saat melakukan gerakan ini?”
- Peserta didik berbagi pendapat secara kelompok kecil.

2. Praktik Mandiri dan Kolaboratif (30 menit)

- Peserta didik secara berkelompok mempraktikkan variasi pola gerak yang telah diamati.
- Setiap kelompok melakukan gerakan berulang-ulang (4-6 kali), saling mengamati, memberi masukan, dan membantu teman yang mengalami kesulitan.
- Guru berkeliling memberikan bimbingan personal dengan pendekatan dialogis, menstimulasi peserta didik untuk mengevaluasi dan memperbaiki gerakan mereka sendiri.
- Guru memfasilitasi peserta didik untuk memodifikasi pola gerak sesuai kemampuan dan kreativitas mereka, sehingga muncul variasi gerakan yang lebih bermakna dan menyenangkan.

3. Refleksi dan Presentasi (20 menit)

- Setiap kelompok berdiskusi dan merumuskan pengalaman belajar yang mereka dapatkan, termasuk tantangan dan keberhasilan selama praktik.
- Peserta didik diminta menyampaikan pengalaman dan temuan mereka di depan kelas dengan bahasa yang mudah dipahami.
- Guru memberikan umpan balik positif dan memotivasi peserta didik untuk terus mengeksplorasi gerakan-gerakan baru.
- Diskusi kelompok difokuskan pada pemahaman konsep gerak dasar lokomotor dan manfaatnya dalam aktivitas sehari-hari.

Contoh Aktivitas Pembelajaran dengan Pendekatan *Deep Learning*:

- **Eksplorasi Variasi gerakan:**
Guru menjelaskan konsep dan teknik berlari secara interaktif, kemudian peserta didik mencoba sendiri dengan modifikasi kreatif sesuai kemampuan mereka. Misal, berlari lebih jauh atau lebih cepat dengan teknik yang benar.
- **Eksplorasi Meloncat Melewati Rintangan Dinamis:**
Dengan sistem rotasi kelompok, peserta didik mencoba meloncat melewati rintangan yang berbeda-beda, sambil saling memberikan feedback dan menyelesaikan masalah jika ada kesulitan.
- **Kolaborasi Berlari Berpasangan:**
Dua peserta didik berkolaborasi berlari, belajar koordinasi dan kerja sama.

Manfaat Metode *Deep Learning* dalam Kegiatan Ini:

- **Mindful:** Peserta didik belajar dengan kesadaran penuh, merasakan setiap gerakan dan mengaitkannya dengan pengalaman mereka.

- **Joyful:** Aktivitas dilakukan dengan suasana menyenangkan dan suportif, memotivasi eksplorasi dan kreativitas.
- **Meaningful:** Peserta didik mengaitkan gerakan dasar dengan kehidupan sehari-hari dan fungsi tubuh, sehingga belajar menjadi bermakna dan aplikatif.
- **Collaborative:** Belajar secara kelompok dan saling membantu meningkatkan kompetensi sosial emosional (KSE).
- **Reflective:** Melalui refleksi dan diskusi, peserta didik memperdalam pemahaman dan keterampilan motorik secara kritis.

a. Eksplorasi dan Demonstrasi (*Mindful & Meaningful*)

- Guru menunjukkan variasi gerak dasar berlari
- Guru mengajak siswa memperhatikan gerakan dengan seksama dan bertanya tentang sensasi tubuh saat berlari (sadar penuh terhadap gerak dan tubuh).
- Guru membagi siswa dalam kelompok kecil, menunjuk tutor dari siswa yang mampu untuk memandu temannya (penguatan kolaborasi dan kepemimpinan).

b. Praktik dan Variasi Gerak (*Joyful*)

- Siswa melakukan berbagai gerakan berlari dengan pengawasan guru dan tutor.
- Guru memberikan variasi tantangan seperti jarak lompatan, jumlah lompatan, dan melewati berbagai rintangan.
- Guru memotivasi siswa agar saling memberi semangat dan memperhatikan keselamatan (menginternalisasi nilai gotong royong dan peduli).
- Selama praktik, guru melakukan observasi dan mencatat perilaku kolaborasi, kemandirian, dan penerapan gerakan yang benar.

c. Refleksi dan Diskusi (*Meaningful*)

- Guru mengajak siswa berdiskusi tentang kesan mereka saat melakukan gerakan, kesulitan yang dialami, dan manfaat yang dirasakan.
- Guru memandu siswa menyimpulkan pentingnya pola gerak berlari dalam kehidupan sehari-hari (misal saat bermain atau berolahraga).
- Guru mengajak siswa berkomitmen untuk menjaga pola hidup sehat dengan rutin berolahraga dan berlatih gerak dasar.

Kegiatan Penutup (15 menit) dengan Metode *Deep Learning*

a) Pendinginan dengan Kesadaran (*Mindfulness Cooling Down*)

Peserta didik melakukan gerakan pendinginan secara sadar dan penuh perhatian (*Mindful*). Guru mengajak peserta didik untuk merasakan perubahan tubuh setelah aktivitas, seperti

detak jantung, pernapasan, dan relaksasi otot. Setelah itu, guru mengajukan pertanyaan terbuka:

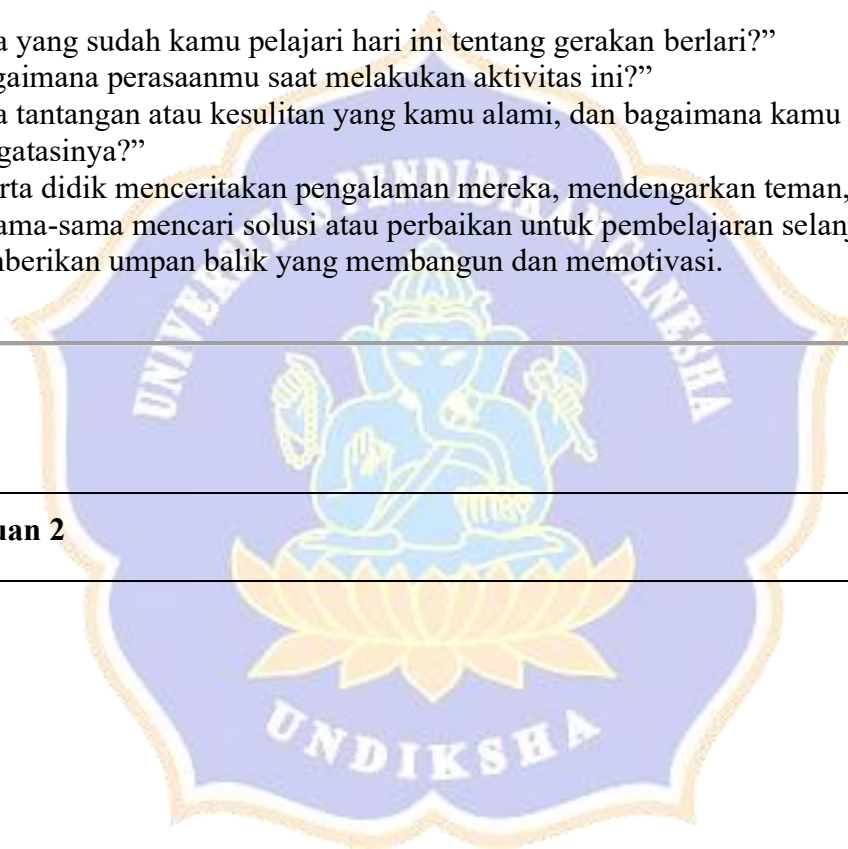
- “Apa yang kamu rasakan setelah melakukan gerakan pendinginan?”
 - “Mengapa pendinginan itu penting bagi tubuh kita?”
- Peserta didik berbagi pengalaman dan refleksi secara bergiliran, membangun kesadaran diri dan apresiasi terhadap tubuh mereka.

b) Refleksi Mendalam dan Diskusi Kelas (*Meaningful Reflection and Discussion*)

Guru memfasilitasi diskusi reflektif dengan pertanyaan:

- “Apa yang sudah kamu pelajari hari ini tentang gerakan berlari?”
 - “Bagaimana perasaanmu saat melakukan aktivitas ini?”
 - “Apa tantangan atau kesulitan yang kamu alami, dan bagaimana kamu mengatasinya?”
- Peserta didik menceritakan pengalaman mereka, mendengarkan teman, dan bersama-sama mencari solusi atau perbaikan untuk pembelajaran selanjutnya. Guru memberikan umpan balik yang membangun dan memotivasi.

Pertemuan 2



Pertemuan 2 (3JP)

- **a. Materi Pembelajaran Reguler**

- Peserta didik memahami fakta, konsep, dan prosedur gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (berjalan dan berlari mengubah arah) secara aktif dan sadar.
- Aktivitas pembelajaran diarahkan untuk menghubungkan gerakan dengan pengalaman nyata dan manfaatnya bagi kesehatan dan aktivitas sehari-hari.
- Contoh gerakan: berjalan, berlari, berjalan dilanjutkan berlari, berlari dengan kelincihan reaksi, dan berjalan mengangkat lutut kemudian berlari.

- **b. Materi Pembelajaran Remedial**

- Fokus pada penguasaan konsep dan gerakan yang belum dikuasai peserta didik berdasarkan refleksi dan observasi.
- Pendekatan pembelajaran individual atau kelompok kecil dengan peningkatan frekuensi latihan, variasi pengulangan, serta penguatan sosial dari tutor sebaya.
- Strategi kolaboratif agar peserta didik saling membantu dan menguatkan pemahaman secara aktif.

- **c. Materi Pembelajaran Pengayaan**

- Materi yang lebih menantang dengan peningkatan kompleksitas gerakan, variasi lingkungan bermain, dan modifikasi aturan permainan.
- Peserta didik diajak mengeksplorasi kreativitas gerakan dan berkolaborasi dalam permainan yang mengembangkan kemampuan problem solving dan pengendalian diri.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran dengan Metode *Deep Learning*

- **a. Persiapan Mengajar (*Mindful Preparation*)**

- Guru mempersiapkan diri secara matang dengan membaca Modul Ajar dan bahan referensi untuk memastikan pemahaman konsep yang mendalam.
- Menyiapkan alat dan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan menarik untuk memotivasi peserta didik.
- Membuat lembar kegiatan siswa yang mendorong eksplorasi, refleksi, dan kolaborasi.

- **b. Kegiatan Pengajaran**

- 1) **Kegiatan Pendahuluan (15 menit) — *Mindful and Joyful***

a) Guru mengajak peserta didik berbaris dengan kesadaran penuh, saling menyapa dengan ramah dan hangat.

- b) Doa dilakukan secara sukarela, memberi ruang bagi peserta didik untuk berperan aktif dan merasakan spiritual connection.
- c) Guru memeriksa kondisi peserta didik dengan empati, memberi perhatian bagi yang perlu istirahat.
- d) Guru memancing rasa ingin tahu dengan diskusi singkat tentang manfaat olahraga untuk kesehatan dan kebugaran, menghubungkan materi dengan kehidupan nyata peserta didik.
- e) Guru mengajak tanya jawab untuk mengaktifkan pengetahuan awal peserta didik secara dialogis.
- f) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran dengan bahasa yang mudah dipahami dan mengaitkan dengan manfaat praktis.
- g) Guru memperkenalkan cakupan materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dengan contoh konkret.
- h) Guru menjelaskan cara penilaian yang holistik, mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan, mengaitkan dengan nilai Profil Pelajar Pancasila, sehingga peserta didik paham bahwa pembelajaran ini juga membentuk karakter.
- i) Guru memulai pemanasan dengan permainan “Engklek” yang dirancang agar peserta didik merasa senang, bekerja sama, dan belajar sambil bermain.
- Kelompok dibuat seimbang agar terjadi interaksi sosial yang positif.
 - Guru menjelaskan aturan permainan dan mengajak peserta didik berdiskusi tentang strategi bermain agar meningkatkan keterampilan dan kerjasama.
 - Guru mengamati dan memilih tutor sebaya berdasarkan pengamatan untuk membantu pembelajaran teman.

2) Kegiatan Inti (Praktik dan Refleksi Kolaboratif)

- Peserta didik berlatih gerakan berjalan dan berlari dengan variasi dan kombinasi, saling memberi umpan balik secara berpasangan atau kelompok kecil.
- Guru mengajak peserta didik untuk memikirkan dan berdiskusi tentang cara meningkatkan kelincahan dan koordinasi dalam gerakan.
- Guru memberikan tantangan pengayaan untuk yang sudah mahir agar dapat mengembangkan kreativitas gerakan dan kemampuan pengaturan diri dalam permainan.
- Selama proses, guru melakukan observasi dan pencatatan perkembangan sikap dan keterampilan peserta didik.

Metode Pembelajaran *Deep Learning* pada Kegiatan Inti (75 menit)

1. Aktivitas Pembelajaran 1: Variasi dan Kombinasi Gerakan Berlari

Langkah *Deep Learning*:

- **Observation (Pengamatan Aktif):**
Guru memfasilitasi peserta didik untuk mengamati contoh gerakan berlari secara langsung atau melalui video pendek. Peserta didik diminta mengamati secara cermat aspek teknik dan variasi gerakan.
- **Practice with Meaning (Latihan Bermakna):**
Peserta didik mempraktikkan gerakan tersebut secara berulang-ulang dalam kelompok kecil, dengan fokus pada perasaan dan penguasaan teknik yang benar, sehingga pembelajaran menjadi menyenangkan dan bermakna.
- **Collaborative Reflection (Refleksi Kolaboratif):**
Peserta didik saling berbagi pengalaman dan kesulitan yang dialami saat melakukan gerakan, didampingi guru yang memberikan umpan balik dan dorongan untuk memperbaiki dan memahami gerakan lebih dalam.
- **Scaffolding (Pendampingan Individual):**
Guru memberikan bantuan khusus kepada peserta didik yang mengalami kesulitan, menggunakan teknik bertanya terbuka dan pemberian contoh ulang, agar peserta didik mampu mengatasi hambatan belajar secara mandiri.

2. Aktivitas Pembelajaran 2: Variasi dan Kombinasi Gerakan Berjalan dan Berlari dengan Mengubah Arah

Langkah *Deep Learning*:

- **Engage with Concept (Mengaktifkan Pemahaman):**
Guru menjelaskan konsep mengubah arah saat berjalan dan berlari, serta fungsi gerakan tersebut dalam aktivitas sehari-hari, menghubungkan materi dengan konteks nyata peserta didik.
- **Active Experimentation (Eksperimen Aktif):**
Peserta didik melakukan gerakan berjalan dan berlari dengan variasi mengubah arah secara berulang. Guru mendorong peserta didik mencoba kombinasi gerakan berbeda untuk menemukan cara terbaik sesuai kemampuan masing-masing.
- **Peer Teaching (Pembelajaran Antar Teman):**
Setelah melakukan praktik, peserta didik berdiskusi dalam kelompok kecil untuk menjelaskan apa yang mereka lakukan dan mengajarkan teknik yang mereka kuasai kepada teman, sehingga memperdalam pemahaman dan keterampilan mereka.
- **Self-Regulation and Feedback (Pengaturan Diri dan Umpan Balik):**
Guru mengajarkan peserta didik cara mengevaluasi gerakan mereka sendiri melalui video atau pengamatan teman, serta memberikan umpan balik positif dan konstruktif untuk meningkatkan kemampuan.

Contoh Aktivitas Gerak Berjalan dan Berlari dengan Pendekatan *Deep Learning*:

1. Berjalan kemudian Berlari

- Peserta didik membuat garis start dan finish.
- Melakukan berjalan dulu, lalu berlari di garis kedua.
- Guru meminta peserta didik untuk merefleksikan sensasi perpindahan gerakan dan bagaimana mengontrol kecepatan dan keseimbangan.

2. Kelincahan Gerakan Bereaksi (Lari Mengubah Arah)

- Peserta didik berdiri dalam posisi siap, mendengar aba-aba peluit, lalu bereaksi cepat ke arah yang ditentukan.
- Guru menantang peserta didik untuk memperhatikan reaksi tubuh dan belajar mengatur pernapasan serta fokus.

3. Berjalan dengan Mengangkat Lutut dan Berlari

- Peserta didik berjalan sambil mengangkat lutut setinggi mungkin di antara garis start dan tengah, kemudian berlari menuju garis finish.
 - Guru mengajak peserta didik mendiskusikan bagaimana teknik mengangkat lutut membantu kecepatan dan keseimbangan saat berlari.
-

Inti Pendekatan *Deep Learning*:

- **Mindfulness:** Peserta didik dilatih untuk sadar penuh pada gerakan tubuh dan sensasi fisik saat bergerak.
- **Joyfulness:** Aktivitas dilakukan dengan suasana gembira dan motivasi tinggi, melalui permainan dan interaksi sosial.
- **Meaningfulness:** Materi dihubungkan dengan pengalaman sehari-hari peserta didik agar relevan dan bermakna.
- **Collaboration:** Pembelajaran berbasis kerja kelompok dan diskusi antar teman agar terjadi pembelajaran sosial dan empati.
- **Self-Reflection:** Peserta didik diajak mengevaluasi dan mengatur sendiri proses belajar mereka, memperkuat kemandirian dan rasa percaya diri.

3) Kegiatan Penutup (Refleksi *Meaningful* dan Penguatan)

Metode Pembelajaran *Deep Learning* pada Kegiatan Penutup (15 menit)

a) Gerakan Pendinginan dengan Kesadaran Penuh (*Mindfulness Cool Down*)

- Guru memandu peserta didik melakukan gerakan pendinginan secara perlahan dengan instruksi yang menekankan pada kesadaran penuh terhadap sensasi tubuh, napas, dan relaksasi otot.
- Setelah itu, guru mengajak peserta didik untuk berdiskusi singkat tentang manfaat pendinginan, mendorong peserta didik untuk mengungkapkan pendapat dan pengalaman pribadi mereka.

- Pendekatan ini menumbuhkan kesadaran diri (self-awareness) dan membuat proses pendinginan menjadi bermakna, bukan hanya rutinitas.

b) Refleksi Kolaboratif dan Pembelajaran Metakognitif

- Guru memfasilitasi sesi refleksi bersama, dimana peserta didik secara kelompok atau individu diminta untuk mengidentifikasi hal-hal yang sudah mereka kuasai dan tantangan yang masih dihadapi.
 - Peserta didik juga diajak menganalisis kesalahan yang muncul saat melakukan gerakan, sambil saling memberikan umpan balik yang konstruktif antar teman (peer feedback).
 - Refleksi ini membantu peserta didik mengembangkan kemampuan metakognitif,
-



Pertemuan 3 (3JP)

1. Materi Pokok Pembelajaran

• a. Materi Pembelajaran Reguler

- Peserta didik **aktif membangun pengetahuan dan mengalami langsung** berbagai variasi gerakan lokomotor, seperti berlari berbelok-belok, berlari bolak-balik, jogging dengan mengangkat paha tinggi, serta berbagai variasi lomba lari dan menangkap bola.
- Peserta didik **memahami konsep** gerakan, **mengamati diri sendiri dan teman**, serta berlatih secara kolaboratif untuk menguasai gerakan dasar.
- Pembelajaran mengintegrasikan aspek **fakta, konsep, dan prosedur** melalui **pengalaman praktik**, diskusi, dan refleksi.

• b. Materi Pembelajaran Remedial

- Berfokus pada pendalaman materi yang belum dikuasai berdasarkan identifikasi guru dan refleksi peserta didik.
- Metode pembelajaran bersifat **diferensiasi**, dengan **penyesuaian intensitas, frekuensi, dan kompleksitas gerakan**.
- Pendekatan **peer tutoring** diterapkan dengan memasang peserta didik yang lebih mahir membantu teman yang memerlukan bimbingan, sehingga terjadi **kolaborasi belajar** yang mendalam.

• c. Materi Pembelajaran Pengayaan

- Pengembangan materi dengan **meningkatkan kompleksitas gerakan dan variasi lingkungan** (misalnya perubahan medan atau aturan permainan).
- Peserta didik didorong untuk mengeksplorasi dan **mengaplikasikan kreativitas** dalam memodifikasi pola gerak atau strategi permainan secara mandiri maupun kelompok.
- Tujuannya untuk membangun **pemahaman konseptual yang lebih tinggi** dan keterampilan berpikir kritis dalam konteks aktivitas fisik.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran dengan Pendekatan *Deep Learning*

• a. Persiapan Mengajar (*Guru Mindful Preparation*)

- Guru melakukan **review mendalam** terhadap Modul Ajar dan sumber belajar untuk memahami materi dan konteks pembelajaran secara holistik.
- Menyiapkan alat peraga dan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung pengalaman belajar yang menyenangkan serta bermakna.
- Guru menyiapkan lembar kegiatan siswa (LKS) yang mengandung instruksi, indikator tugas, dan ruang refleksi agar peserta didik dapat mengelola proses belajar secara mandiri.

• **b. Kegiatan Pengajaran (Active, Collaborative, Meaningful Learning)**

1) Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- **Membangun hubungan dan motivasi:** Peserta didik berbaris dengan tertib, mengucapkan salam, dan berdoa bersama untuk menciptakan suasana kondusif dan penuh empati.
- Guru mengajukan pertanyaan pemantik (misalnya: "Apa manfaat olahraga bagi kesehatan?") untuk menumbuhkan rasa ingin tahu dan keterlibatan peserta didik.
- Melakukan cek pemahaman materi sebelumnya melalui tanya jawab yang menstimulasi ingatan dan koneksi pengetahuan lama dengan materi baru.
- Guru menjelaskan tujuan pembelajaran secara jelas dan bermakna, termasuk kompetensi yang akan dikuasai dan relevansinya dalam kehidupan sehari-hari.
- Penjelasan teknik asesmen yang mengintegrasikan sikap, pengetahuan, dan keterampilan serta pengembangan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila (gotong royong, mandiri).
- Dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk permainan engklek, yang tidak hanya melatih fisik tetapi juga meningkatkan keterampilan sosial dan kolaborasi antar peserta didik.
- Melibatkan peserta didik aktif dalam memilih tutor dari kelompok berdasarkan observasi, yang mendorong tanggung jawab sosial dan kepemimpinan.

2) Kegiatan Inti (berbasis pengalaman dan eksplorasi)

- Peserta didik melakukan variasi gerakan pola gerak dasar lokomotor yang sudah dipelajari, dengan **pengamatan diri dan refleksi bersama** guru serta teman.
- Guru memberikan umpan balik yang bersifat membangun dan mendorong peserta didik untuk mengidentifikasi kekuatan dan area untuk perbaikan.
- Kegiatan dilakukan dalam kelompok-kelompok kecil agar terjadi interaksi yang intens, mendukung pembelajaran sosial dan emosional.
- Guru memberikan tantangan pengayaan atau remedial sesuai kebutuhan peserta didik berdasarkan observasi dan refleksi.
- Menggunakan lembar kegiatan siswa (LKS) yang berisi tugas eksplorasi, refleksi, dan pengorganisasian pengetahuan secara mandiri.

Metode Pembelajaran *Deep Learning* untuk Kegiatan Inti (75 menit)

1. Aktivasi Kesadaran Tubuh dan *Mindfulness* (Pemanasan)

- Guru memimpin pemanasan berupa peregangan dan pelepasan tubuh dengan gerakan yang sederhana dan fokus pada pernapasan serta sensasi tubuh.
- Peserta didik diajak untuk *mindfully* merasakan setiap gerakan agar lebih sadar akan tubuhnya, mencegah cedera, sekaligus mempersiapkan mental.
- Guru mengajak peserta didik untuk berdiskusi singkat tentang manfaat pemanasan, agar aktivitas terasa lebih *Meaningful*.

2. Observasi dan Eksplorasi Gerak (Berlari)

- Peserta didik secara berkelompok mengamati guru atau video contoh gerakan berlari.
- Setelah pengamatan, mereka mempraktikkan gerakan secara perlahan dan berulang sambil guru memberi umpan balik personal.
- Peserta didik diminta untuk *mindfully* merasakan bagaimana tubuh bergerak dan menyesuaikan tekniknya agar lebih baik.
- Mereka mendiskusikan pengalaman dan tantangan yang dirasakan dalam kelompok kecil, belajar dari pengalaman teman (kolaboratif dan reflektif).

3. Refleksi dan Berbagi Pengalaman (Sharing Group)

- Dalam kelompok kecil, peserta didik bergiliran menceritakan pengalaman saat melakukan gerakan tersebut, apa yang sulit, apa yang menyenangkan, dan apa yang ingin diperbaiki.
- Guru memfasilitasi diskusi agar tiap siswa merasa didengar dan mendapatkan dukungan sosial (aspek sosial-emosional).
- Jika ada kesulitan, guru memberikan arahan atau demonstrasi ulang secara individual maupun kelompok (diferensiasi pembelajaran).

4. Memahami dan Mempraktikkan Gerakan Berlari Berbelok-belok (Konsep dan Prosedur)

- Guru menjelaskan konsep gerakan berlari berbelok-belok dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan contoh nyata.
- Peserta didik melakukan observasi, kemudian mencoba gerakan secara bertahap dan berulang, dengan perhatian penuh (*mindful*) terhadap perubahan arah dan keseimbangan tubuh.
- Guru mengajak peserta didik berdiskusi tentang pengalaman mereka: bagaimana mengatur keseimbangan, kecepatan, dan arah saat berlari.
- Diskusi ini memperkuat pemahaman konsep dan membuat pembelajaran jadi *Meaningful* dan personal.

5. Latihan Variasi Gerak dengan Aktivitas Bermakna (*Joyful Practice*)

- Peserta didik melakukan rangkaian aktivitas variasi gerak seperti: berlari bolak-balik, berlari berbelok-belok, jogging dengan paha tinggi, langkah kaki lebar, lomba mengambil bola, dan lomba beregu dengan *shuttle run*.
- Setiap aktivitas dirancang sebagai permainan atau tantangan kecil untuk menjaga semangat dan kegembiraan.
- Guru memberi motivasi dan pujian untuk setiap usaha dan pencapaian peserta didik, menciptakan suasana yang *Joyful*.

- Peserta didik diminta untuk bekerja sama dalam kelompok untuk mencapai hasil terbaik (kolaborasi).

6. Refleksi dan Penilaian Diri (Metakognisi)

- Setelah latihan, peserta didik bersama guru melakukan refleksi bersama, mengidentifikasi apa yang sudah dikuasai dan hal-hal yang masih sulit.
- Mereka juga diajak membuat rencana pribadi latihan mandiri sebagai tindak lanjut (self-directed learning).
- Guru membantu mengelola emosi dan motivasi peserta didik agar tetap positif dan bersemangat.

Contoh Penerapan Prinsip *Deep Learning* pada Aktivitas Khusus

Contoh: Aktivitas berlari berbelok-belok (Point 2)

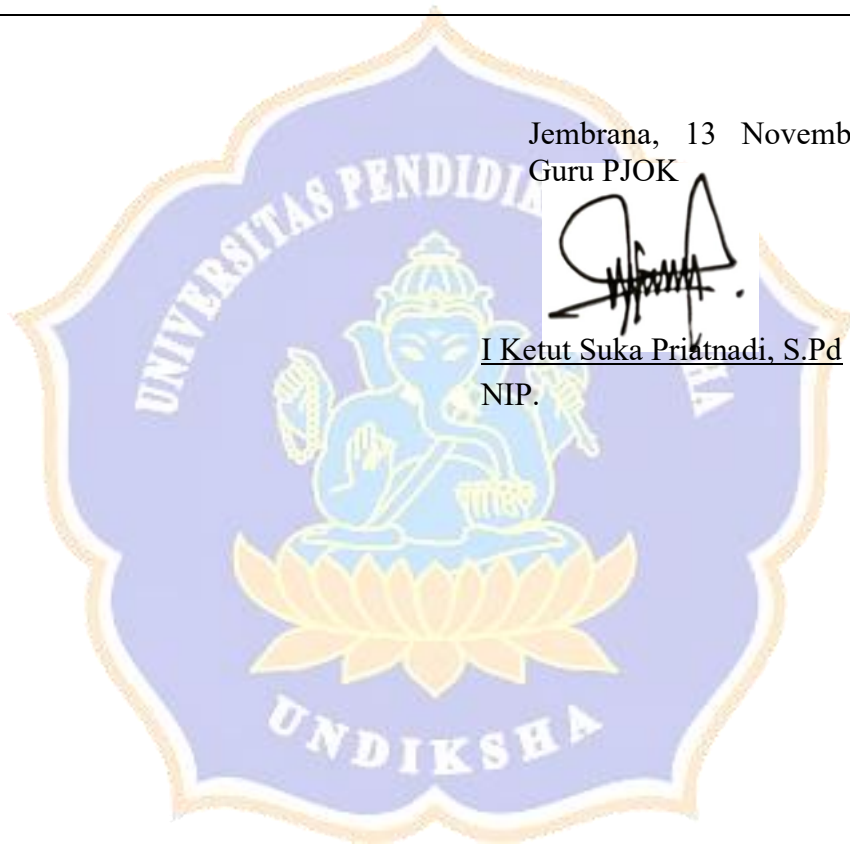
- *Mindful*: Saat berlari berbelok-belok, peserta didik fokus pada bagaimana kaki menapak dan arah tubuh berubah, merasakan keseimbangan dan kecepatan.
- *Joyful*: Latihan dilakukan dengan variasi rintangan atau musik yang menyenangkan sehingga menjadi permainan seru.
- *Meaningful*: Guru mengaitkan latihan dengan situasi sehari-hari, misalnya berlari di taman atau menghindari rintangan, sehingga peserta didik mengerti kegunaan gerakan ini dalam kehidupan.

3) Kegiatan Penutup (Refleksi dan Transfer Pembelajaran)

- Guru memfasilitasi sesi refleksi bersama, mengajak peserta didik untuk berbagi pengalaman, tantangan, dan pencapaian selama kegiatan.
- Menyimpulkan pembelajaran dengan menyusun kesimpulan bersama yang merefleksikan pemahaman konsep dan nilai karakter yang dikembangkan.
- Memberikan tugas pengayaan atau remedial sebagai lanjutan yang bermakna dan relevan.
- Menutup dengan kegiatan menenangkan dan penguatan nilai spiritual serta pengelolaan lingkungan belajar secara tertib.

Jemberana, 13 November 2025
Guru PJOK


I Ketut Suka Priatnadi, S.Pd
NIP.



Lampiran 8 Perhitungan Validitas Isi Instrumen Tes Hasil Belajar

No. Butir	Ahli/Skor		Tabulasi
	I	II	
1	Relevan	Relevan	D
2	Relevan	Relevan	D
3	Relevan	Relevan	D
4	Relevan	Relevan	D
5	Relevan	Relevan	D
6	Relevan	Relevan	D
7	Relevan	Relevan	D
8	Relevan	Relevan	D
9	Relevan	Relevan	D
10	Relevan	Relevan	D

		Judges 1	
		Tidak relevan	Relevan
Judges 2	Tidak relevan	A 0	B 0
	Relevan	C 0	D 10

Keterangan:

- A : Kedua judges tidak setuju
 B : Judges I setuju, Judges II tidak setuju
 C : Judges I tidak setuju, II setuju
 D : Kedua judges setuju

Kriteria Validitas Isi:

- 0,80 –1,00 : validasi isi sangat tinggi
 0,60 –0,79 : validasi isi tinggi
 0,40 –0,59 : validasi isi sedang
 0,20 –0,39 : validasi rendah
 0,00 –0,19 : validasi sangat rendah

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

$$V_i = \frac{10}{A+B+C+10}$$

$$V_i = \frac{10}{10}$$

$$V_i = 1,0$$

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa nilai validitas dari *expert judgement* instrumen tes hasil belajar sebesar 1,00 dengan di nyatakan bahwa kriteria sangat tinggi



Lampiran 9 Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian

1. Hasil Uji Validitas Butir

Pengujian validitas butir dikotomi dilakukan dengan korelasi *point-biserial*. Untuk menghitung uji validitas butir dalam penelitian ini, dibantu dengan *Microsoft Excel*. Hasil uji validitas butir disajikan pada tabel di bawah ini.

No.	Sikap Awal			Pelaksanaan				Sikap Akhir			Total Skor
	a	b	c	a	b	c	d	a	b	c	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8
2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8
3	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	3
4	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8
5	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8
6	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
8	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8
9	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
10	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8
11	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	5
12	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	3
13	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	3
14	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	4
15	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	3
16	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2
17	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8
18	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	4
19	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	4
20	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
21	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	7
22	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
23	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2
24	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2
25	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	3
p	0.760	0.800	0.560	0.480	0.560	0.480	0.760	0.520	0.440	0.480	
q	0.240	0.200	0.440	0.520	0.440	0.520	0.240	0.480	0.560	0.520	
Mt	6.789	6.550	7.286	7.333	7.286	7.250	6.737	7.231	7.545	7.333	

Rpbi	St	Mp
0.618	2.734	5.840
0.519	2.734	5.840
0.597	2.734	5.840
0.525	2.734	5.840
0.597	2.734	5.840
0.496	2.734	5.840
0.584	2.734	5.840
0.530	2.734	5.840
0.553	2.734	5.840
0.525	2.734	5.840



2. Hasil Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dilakukan dengan formula *Kuder Richardson 20* (KR-20). Untuk menghitung uji validitas butir dalam penelitian ini, dibantu dengan *Microsoft Excel*. Hasil uji reliabilitas disajikan pada tabel di bawah ini.

No.	Sikap Awal			Pelaksanaan				Sikap Akhir			Total Skor
	a	b	c	a	b	c	d	a	b	c	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8
2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8
3	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	3
4	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8
5	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8
6	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
8	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8
9	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
10	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8
11	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	5
12	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	3
13	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	3
14	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	4
15	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	3
16	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2
17	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8
18	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	4
19	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	4
20	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
21	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	7
22	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
23	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2
24	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2
25	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	3
p	0.760	0.800	0.560	0.480	0.560	0.480	0.760	0.520	0.440	0.480	
q	0.240	0.200	0.440	0.520	0.440	0.520	0.240	0.480	0.560	0.520	
p.q	0.182	0.160	0.246	0.250	0.246	0.250	0.182	0.250	0.246	0.250	2.262

r11	St2	St
0.775	7.473	2.734



Lampiran 10 Rekapitulasi Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian

Hasil Uji Validitas

Adapun rekapitulasi hasil uji validitas butir disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel Hasil Validitas Butir Tes Hasil Belajar

Nomor Butir		Validitas Butir (r_{pbi})		Keputusan
		$r_{tabel} = 0,396$		
		r_{hitung}	Kualifikasi	
Sikap awal	a	0,618	Valid	Dipakai
	b	0,519	Valid	Dipakai
	c	0,597	Valid	Dipakai
Pelaksanaan	a	0,525	Valid	Dipakai
	b	0,597	Valid	Dipakai
	c	0,496	Valid	Dipakai
	d	0,584	Valid	Dipakai
Sikap Akhir	a	0,530	Valid	Dipakai
	b	0,553	Valid	Dipakai
	c	0,525	Valid	Dipakai

Butir instrumen dikatakan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$. Nilai r_{tabel} pada sampel (N) = 25 adalah 0,396. Berdasarkan tabel di atas, nilai r_{hitung} pada 10 butir tes hasil belajar lebih besar dari r_{tabel} , sehingga terdapat 10 butir tes dinyatakan valid. Jadi, tes hasil belajar dianggap layak digunakan dalam penelitian.

Hasil Uji Reliabilitas

Hasil analisis menunjukkan bahwa indeks reliabilitas (KR-20) untuk 10 butir yang valid pada tes hasil belajar adalah 0,775 dengan klasifikasi tinggi. Jadi, tes hasil belajar dianggap layak digunakan dalam penelitian.

Lampiran 8 Daftar Nama Peserta Didik Sampel Penelitian

Kelas IV A (Kelompok Eksperimen)

No.	Nama Siswa
1	I Putu Agus Ananda Putra Darma Jati
2	I Komang Angga Dwi Putra
3	I Ketut Arya Sastrawan
4	Ni Putu Ayu Adnyani
5	Ni Putu Ayu Setia Maharani
6	Ni Ketut Dila Marsha Detriana Dewi
7	Ni Made Devina Rahayuni
8	Kade Vani Denipa Wulandari
9	Ni Putu Peby Charista Putri
10	Jihan Kirana Santoso
11	I Komang Krisna Raditya Putra
12	Kadek Puja Saraswati
13	I Komang Putra Darmayasa
14	Ida Bagus Kade Reinda Agastia
15	I Made Vano Artawan
16	I Kadek Yesa Ananta Praditya Putra
17	I Kadek Yuda Adi Permana
18	I Putu Yuda Pradipta Utama Putra
19	I Komang Okta Raditya Sastrawan
20	I Kadek Suta Wiguna

Kelas IV B (Kelompok Kontrol)

No.	Nama Siswa
1	Amanda Pradnyani Putri
2	Kadek Ardi Krisnanta
3	I Gusti Agung Ayu Angel Parwati
4	Ni Putu Ayu Sri Danaswari
5	I Made Bagus Aska Ganendra
6	I Putu Bagus Permana Putra
7	Putu Elis Maridana
8	Ni Komang Dirania Sarasujati
9	Ni Kadek Erika Tirtawati
10	Ni Komang Ayu Erina Sekarini
11	I Komang Ngurah Gavin Prisela
12	I Komang Genta Yasa Sueda Yana
13	Ni Kadek Gina Nanda Dewi
14	I Ketut Hendipa Krosiana Putra
15	I Putu Juna Trisatya
16	Ni Ketut Meita Anggreni
17	Dewa Ayu Komang Naila Praba Devianti
18	I Putu Pande Agus Mahendra
19	Kadek Rama Adi Wiguna
20	Ni Made Riska Adi Riantini



Lampiran 12 Data Kecepatan Gerak

Kelompok Eksperimen

No.	Nama Siswa	Waktu Tempuh (30 meter)
1	I Putu Agus Ananda Putra Darma Jati	6.30
2	I Komang Angga Dwi Putra	6.48
3	I Ketut Arya Sastrawan	6.28
4	Ni Putu Ayu Adnyani	9.66
5	Ni Putu Ayu Setia Maharani	6.87
6	Ni Ketut Dila Marsha Detriana Dewi	7.34
7	Ni Made Devina Rahayuni	5.06
8	Kade Vani Denipa Wulandari	6.91
9	Ni Putu Peby Charista Putri	7.84
10	Jihan Kirana Santoso	6.25
11	I Komang Krisna Raditya Putra	6.10
12	Kadek Puja Saraswati	6.74
13	I Komang Putra Darmayasa	6.63
14	Ida Bagus Kade Reinda Agastia	6.36
15	I Made Vano Artawan	9.98
16	I Kadek Yesa Ananta Praditya Putra	5.56
17	I Kadek Yuda Adi Permana	7.08
18	I Putu Yuda Pradipta Utama Putra	5.92
19	I Komang Okta Raditya Sastrawan	6.38
20	I Kadek Suta Wiguna	7.02

Kelompok Kontrol

No.	Nama Siswa	Waktu Tempuh (30 meter)
1	Amanda Pradnyani Putri	7.68
2	Kadek Ardi Krisnanta	5.55
3	I Gusti Agung Ayu Angel Parwati	7.50
4	Ni Putu Ayu Sri Danaswari	8.10
5	I Made Bagus Aska Ganendra	6.41
6	I Putu Bagus Permana Putra	5.94
7	Putu Elis Maridana	6.33
8	Ni Komang Dirania Sarasujati	7.52
9	Ni Kadek Erika Tirtawati	7.58
10	Ni Komang Ayu Erina Sekarini	6.63
11	I Komang Ngurah Gavin Prisela	6.90
12	I Komang Genta Yasa Sueda Yana	7.64
13	Ni Kadek Gina Nanda Dewi	7.32
14	I Ketut Hendipa Krosiana Putra	7.07
15	I Putu Juna Trisatya	6.28
16	Ni Ketut Meita Anggreni	8.05
17	Dewa Ayu Komang Naila Praba Devianti	7.30
18	I Putu Pande Agus Mahendra	5.98
19	Kadek Rama Adi Wiguna	6.30
20	Ni Made Riska Adi Riantini	7.93



Lampiran 9 Penentuan Kelompok Kecepatan Gerak Tinggi dan Kecepatan Gerak Rendah

Kelompok Eksperimen

No.	Nama Siswa	Waktu Tempuh (30 meter)	Urutan
7	Ni Made Devina Rahayuni	5.06	1
16	I Kadek Yesa Ananta Praditya Putra	5.56	2
18	I Putu Yuda Pradipta Utama Putra	5.92	3
11	I Komang Krisna Raditya Putra	6.10	4
10	Jihan Kirana Santoso	6.25	5
3	I Ketut Arya Sastrawan	6.28	6
1	I Putu Agus Ananda Putra Darma Jati	6.30	7
14	Ida Bagus Kade Reinda Agastia	6.36	8
19	I Komang Okta Raditya Sastrawan	6.38	9
2	I Komang Angga Dwi Putra	6.48	10
13	I Komang Putra Darmayasa	6.63	11
12	Kadek Puja Saraswati	6.74	12
5	Ni Putu Ayu Setia Maharani	6.87	13
8	Kade Vani Denipa Wulandari	6.91	14
20	I Kadek Suta Wiguna	7.02	15
17	I Kadek Yuda Adi Permana	7.08	16
6	Ni Ketut Dila Marsha Detriana Dewi	7.34	17
9	Ni Putu Peby Charista Putri	7.84	18
4	Ni Putu Ayu Adnyani	9.66	19
15	I Made Vano Artawan	9.98	20

No.	Nama Siswa	Ordinal Pairing	Kelompok
7	Ni Made Devina Rahayuni	A	Kecepatan gerak tinggi
16	I Kadek Yesa Ananta Praditya Putra	A	Kecepatan gerak tinggi
18	I Putu Yuda Pradipta Utama Putra	A	Kecepatan gerak tinggi
11	I Komang Krisna Raditya Putra	A	Kecepatan gerak tinggi
10	Jihan Kirana Santoso	A	Kecepatan gerak tinggi
3	I Ketut Arya Sastrawan	A	Kecepatan gerak tinggi
1	I Putu Agus Ananda Putra Darma Jati	A	Kecepatan gerak tinggi
14	Ida Bagus Kade Reinda Agastia	A	Kecepatan gerak tinggi
19	I Komang Okta Raditya Sastrawan	A	Kecepatan gerak tinggi
2	I Komang Angga Dwi Putra	A	Kecepatan gerak tinggi

No.	Nama Siswa	Ordinal Pairing	Kelompok
13	I Komang Putra Darmayasa	B	Kecepatan gerak rendah
12	Kadek Puja Saraswati	B	Kecepatan gerak rendah
5	Ni Putu Ayu Setia Maharani	B	Kecepatan gerak rendah
8	Kade Vani Denipa Wulandari	B	Kecepatan gerak rendah
20	I Kadek Suta Wiguna	B	Kecepatan gerak rendah
17	I Kadek Yuda Adi Permana	B	Kecepatan gerak rendah
6	Ni Ketut Dila Marsha Detriana Dewi	B	Kecepatan gerak rendah
9	Ni Putu Peby Charista Putri	B	Kecepatan gerak rendah
4	Ni Putu Ayu Adnyani	B	Kecepatan gerak rendah
15	I Made Vano Artawan	B	Kecepatan gerak rendah

Kelompok Kontrol

No.	Nama Siswa	Waktu Tempuh (30 meter)	Urutan
2	Kadek Ardi Krisnanta	5.55	1
6	I Putu Bagus Permana Putra	5.94	2
18	I Putu Pande Agus Mahendra	5.98	3
15	I Putu Juna Trisatya	6.28	4
19	Kadek Rama Adi Wiguna	6.30	5
7	Putu Elis Maridana	6.33	6
5	I Made Bagus Aska Ganendra	6.41	7
10	Ni Komang Ayu Erina Sekarini	6.63	8
11	I Komang Ngurah Gavin Prisela	6.90	9
14	I Ketut Hendipa Krosiana Putra	7.07	10
17	Dewa Ayu Komang Naila Praba Devianti	7.30	11
13	Ni Kadek Gina Nanda Dewi	7.32	12
3	I Gusti Agung Ayu Angel Parwati	7.50	13
8	Ni Komang Dirania Sarasujati	7.52	14
9	Ni Kadek Erika Tirtawati	7.58	15
12	I Komang Genta Yasa Sueda Yana	7.64	16
1	Amanda Pradnyani Putri	7.68	17
20	Ni Made Riska Adi Riantini	7.93	18
16	Ni Ketut Meita Anggreni	8.05	19
4	Ni Putu Ayu Sri Danaswari	8.10	20

No.	Nama Siswa	Ordinal Pairing	Kelompok
2	Kadek Ardi Krisnanta	5.55	Kecepatan gerak tinggi
6	I Putu Bagus Permana Putra	5.94	Kecepatan gerak tinggi
18	I Putu Pande Agus Mahendra	5.98	Kecepatan gerak tinggi
15	I Putu Juna Trisatya	6.28	Kecepatan gerak tinggi
19	Kadek Rama Adi Wiguna	6.30	Kecepatan gerak tinggi
7	Putu Elis Maridana	6.33	Kecepatan gerak tinggi
5	I Made Bagus Aska Ganendra	6.41	Kecepatan gerak tinggi
10	Ni Komang Ayu Erina Sekarini	6.63	Kecepatan gerak tinggi
11	I Komang Ngurah Gavin Prisela	6.90	Kecepatan gerak tinggi
14	I Ketut Hendipa Krosiana Putra	7.07	Kecepatan gerak tinggi

No.	Nama Siswa	Ordinal Pairing	Kelompok
17	Dewa Ayu Komang Naila Praba Devianti	7.30	Kecepatan gerak rendah
13	Ni Kadek Gina Nanda Dewi	7.32	Kecepatan gerak rendah
3	I Gusti Agung Ayu Angel Parwati	7.50	Kecepatan gerak rendah
8	Ni Komang Dirania Sarasujati	7.52	Kecepatan gerak rendah
9	Ni Kadek Erika Tirtawati	7.58	Kecepatan gerak rendah
12	I Komang Genta Yasa Sueda Yana	7.64	Kecepatan gerak rendah
1	Amanda Pradnyani Putri	7.68	Kecepatan gerak rendah
20	Ni Made Riska Adi Riantini	7.93	Kecepatan gerak rendah
16	Ni Ketut Meita Anggreni	8.05	Kecepatan gerak rendah
4	Ni Putu Ayu Sri Danaswari	8.10	Kecepatan gerak rendah



Lampiran 10 Data Penelitian

Kelompok Eksperimen dengan Kecepatan Gerak Tinggi (A1B1)

No.	Skor Pretest	Nilai Pretest	Skor Posttest	Nilai Posttest	Gain Score Ternormalisasi
7	4	40	8	80	0.67
16	3	30	7	70	0.57
18	5	50	9	90	0.80
11	3	30	7	70	0.57
10	2	20	6	60	0.50
3	4	40	8	80	0.67
1	2	20	7	70	0.63
14	4	40	8	80	0.67
19	2	20	8	80	0.75
2	2	20	7	70	0.63

Kelompok Eksperimen dengan Kecepatan Gerak Rendah (A1B2)

No.	Skor Pretest	Nilai Pretest	Skor Posttest	Nilai Posttest	Gain Score Ternormalisasi
13	5	50	7	70	0.40
12	2	20	5	50	0.38
5	5	50	7	70	0.40
8	3	30	6	60	0.43
20	2	20	5	50	0.38
17	4	40	7	70	0.50
6	5	50	7	70	0.40
9	4	40	7	70	0.50
4	3	30	5	50	0.29
15	4	40	6	60	0.33

Kelompok Kontrol dengan Kecepatan Gerak Tinggi (A2B1)

No.	Skor Pretest	Nilai Pretest	Skor Posttest	Nilai Posttest	Gain Score Ternormalisasi
2	3	30	5	50	0.29
6	2	20	5	50	0.38
18	3	30	6	60	0.43
15	3	30	7	70	0.57
19	2	20	5	50	0.38
7	5	50	7	70	0.40
5	4	40	7	70	0.50
10	2	20	5	50	0.38
11	4	40	7	70	0.50
14	5	50	7	70	0.40

Kelompok Kontrol dengan Kecepatan Gerak Rendah (A2B2)

No.	Skor Pretest	Nilai Pretest	Skor Posttest	Nilai Posttest	Gain Score Ternormalisasi
17	4	40	8	80	0.67
13	4	40	7	70	0.50
3	3	30	7	70	0.57
8	2	20	6	60	0.50
9	3	30	6	60	0.43
12	4	40	6	60	0.33
1	2	20	7	70	0.63
20	3	30	7	70	0.57
16	4	40	7	70	0.50
4	3	30	5	50	0.29

Lampiran 11 Data Rangkuman Hasil Penelitian

No.	Kelompok			<i>Gain Score</i> Ternormalisasi
1	A ₁	B ₁	A ₁ B ₁	0.67
2	A ₁	B ₁	A ₁ B ₁	0.57
3	A ₁	B ₁	A ₁ B ₁	0.80
4	A ₁	B ₁	A ₁ B ₁	0.57
5	A ₁	B ₁	A ₁ B ₁	0.50
6	A ₁	B ₁	A ₁ B ₁	0.67
7	A ₁	B ₁	A ₁ B ₁	0.63
8	A ₁	B ₁	A ₁ B ₁	0.67
9	A ₁	B ₁	A ₁ B ₁	0.75
10	A ₁	B ₁	A ₁ B ₁	0.63
11	A ₁	B ₂	A ₁ B ₂	0.40
12	A ₁	B ₂	A ₁ B ₂	0.38
13	A ₁	B ₂	A ₁ B ₂	0.40
14	A ₁	B ₂	A ₁ B ₂	0.43
15	A ₁	B ₂	A ₁ B ₂	0.38
16	A ₁	B ₂	A ₁ B ₂	0.50
17	A ₁	B ₂	A ₁ B ₂	0.40
18	A ₁	B ₂	A ₁ B ₂	0.50
19	A ₁	B ₂	A ₁ B ₂	0.29
20	A ₁	B ₂	A ₁ B ₂	0.33
21	A ₂	B ₁	A ₂ B ₁	0.29
22	A ₂	B ₁	A ₂ B ₁	0.38
23	A ₂	B ₁	A ₂ B ₁	0.43
24	A ₂	B ₁	A ₂ B ₁	0.57
25	A ₂	B ₁	A ₂ B ₁	0.38
26	A ₂	B ₁	A ₂ B ₁	0.40
27	A ₂	B ₁	A ₂ B ₁	0.50
28	A ₂	B ₁	A ₂ B ₁	0.38
29	A ₂	B ₁	A ₂ B ₁	0.50
30	A ₂	B ₁	A ₂ B ₁	0.40
31	A ₂	B ₂	A ₂ B ₂	0.67
32	A ₂	B ₂	A ₂ B ₂	0.50
33	A ₂	B ₂	A ₂ B ₂	0.57
34	A ₂	B ₂	A ₂ B ₂	0.50
35	A ₂	B ₂	A ₂ B ₂	0.43
36	A ₂	B ₂	A ₂ B ₂	0.33
37	A ₂	B ₂	A ₂ B ₂	0.63
38	A ₂	B ₂	A ₂ B ₂	0.57
39	A ₂	B ₂	A ₂ B ₂	0.50
40	A ₂	B ₂	A ₂ B ₂	0.29

Lampiran 12 *Output IBM IBM SPSS 27.0 for Windows* Hasil Analisis Deskriptif**Descriptives**

	MP		Statistic	Std. Error
HB	Model PBL	Mean	.5235	.03279
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound .4549	
			Upper Bound .5921	
		5% Trimmed Mean	.5211	
		Median	.5000	
		Variance	.021	
		Std. Deviation	.14662	
		Minimum	.29	
		Maximum	.80	
		Range	.51	
		Interquartile Range	.26	
		Skewness	.230	.512
		Kurtosis	-1.019	.992
		Model Pembelajaran Konvensional	Mean	.4610
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound .4106	
			Upper Bound .5114	
		5% Trimmed Mean	.4589	
		Median	.4650	
		Variance	.012	
		Std. Deviation	.10765	
	Minimum	.29		
	Maximum	.67		
	Range	.38		
	Interquartile Range	.17		
	Skewness	.177	.512	
	Kurtosis	-.676	.992	

Descriptives

	KG		Statistic	Std. Error
HB	Kecepatan Gerak Tinggi	Mean	.5345	.03146
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound .4687	
			Upper Bound .6003	
		5% Trimmed Mean	.5333	
		Median	.5350	
		Variance	.020	
		Std. Deviation	.14069	
		Minimum	.29	
		Maximum	.80	
		Range	.51	
		Interquartile Range	.26	

	Skewness	.131	.512
	Kurtosis	-.890	.992
Kecepatan Gerak Rendah	Mean	.4500	.02407
	95% Confidence Lower Bound	.3996	
	Interval for Mean Upper Bound	.5004	
	5% Trimmed Mean	.4467	
	Median	.4300	
	Variance	.012	
	Std. Deviation	.10765	
	Minimum	.29	
	Maximum	.67	
	Range	.38	
	Interquartile Range	.12	
	Skewness	.367	.512
	Kurtosis	-.511	.992

Descriptives

	MP_KG	Statistic	Std. Error
HB	Model Mean	.6460	.02782
	PBL_Kecepatan Gerak Tinggi	95% Confidence Lower Bound	.5831
		Interval for Mean Upper Bound	.7089
		5% Trimmed Mean	.6456
		Median	.6500
		Variance	.008
		Std. Deviation	.08796
		Minimum	.50
		Maximum	.80
		Range	.30
		Interquartile Range	.12
		Skewness	.167
		Kurtosis	.687
			1.334
	Model Mean	.4010	.02073
	PBL_Kecepatan Gerak Rendah	95% Confidence Lower Bound	.3541
		Interval for Mean Upper Bound	.4479
		5% Trimmed Mean	.4017
		Median	.4000
		Variance	.004
		Std. Deviation	.06557
		Minimum	.29
		Maximum	.50
		Range	.21
		Interquartile Range	.08
		Skewness	.109
		Kurtosis	.687
			1.334
	Mean	.4230	.02534

Model Pembelajaran Konvensional _Kecepatan Gerak Tinggi	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.3657		
		Upper Bound	.4803		
	5% Trimmed Mean		.4222		
	Median		.4000		
	Variance		.006		
	Std. Deviation		.08015		
	Minimum		.29		
	Maximum		.57		
	Range		.28		
	Interquartile Range		.12		
	Skewness		.398	.687	
	Kurtosis		.215	1.334	
	Model Pembelajaran Konvensional _Kecepatan Gerak Rendah	Mean		.4990	.03851
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.4119		
	Upper Bound	.5861			
5% Trimmed Mean		.5011			
Median		.5000			
Variance		.015			
Std. Deviation		.12179			
Minimum		.29			
Maximum		.67			
Range		.38			
Interquartile Range		.18			
Skewness		-.486	.687		
Kurtosis		-.424	1.334		



Lampiran 13 *Output IBM IBM SPSS 27.0 for Windows* Hasil Uji Normalitas**Berdasarkan Model Pembelajaran****Tests of Normality**

MP	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HB Model PBL	.150	20	.200*	.952	20	.401
Model Pembelajaran Konvensional	.141	20	.200*	.959	20	.523

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Kecepatan gerak**Tests of Normality**

KG	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HB Kecepatan Gerak Tinggi	.130	20	.200*	.959	20	.520
Kecepatan Gerak Rendah	.129	20	.200*	.954	20	.437

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Interaksi Model Pembelajaran dengan Kecepatan gerak**Tests of Normality**

MP_KG	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HB Model PBL_Kecepatan Gerak Tinggi	.192	10	.200*	.965	10	.845
Model PBL_Kecepatan Gerak Rendah	.206	10	.200*	.929	10	.437
Model Pembelajaran Konvensional_Kecepatan Gerak Tinggi	.213	10	.200*	.931	10	.457
Model Pembelajaran Konvensional_Kecepatan Gerak Rendah	.203	10	.200*	.946	10	.618

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 14 *Output IBM IBM SPSS 27.0 for Windows* Hasil Uji Homogenitas Varians

Berdasarkan Model Pembelajaran

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HB	Based on Mean	2.980	1	38	.092
	Based on Median	2.257	1	38	.141
	Based on Median and with adjusted df	2.257	1	34.016	.142
	Based on trimmed mean	2.913	1	38	.096

Berdasarkan Kecepatan gerak

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HB	Based on Mean	2.106	1	38	.155
	Based on Median	2.191	1	38	.147
	Based on Median and with adjusted df	2.191	1	37.569	.147
	Based on trimmed mean	2.134	1	38	.152

Berdasarkan Interaksi Model Pembelajaran dengan Kecepatan gerak

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HB	Based on Mean	1.011	3	36	.399
	Based on Median	.962	3	36	.421
	Based on Median and with adjusted df	.962	3	30.762	.423
	Based on trimmed mean	.990	3	36	.408

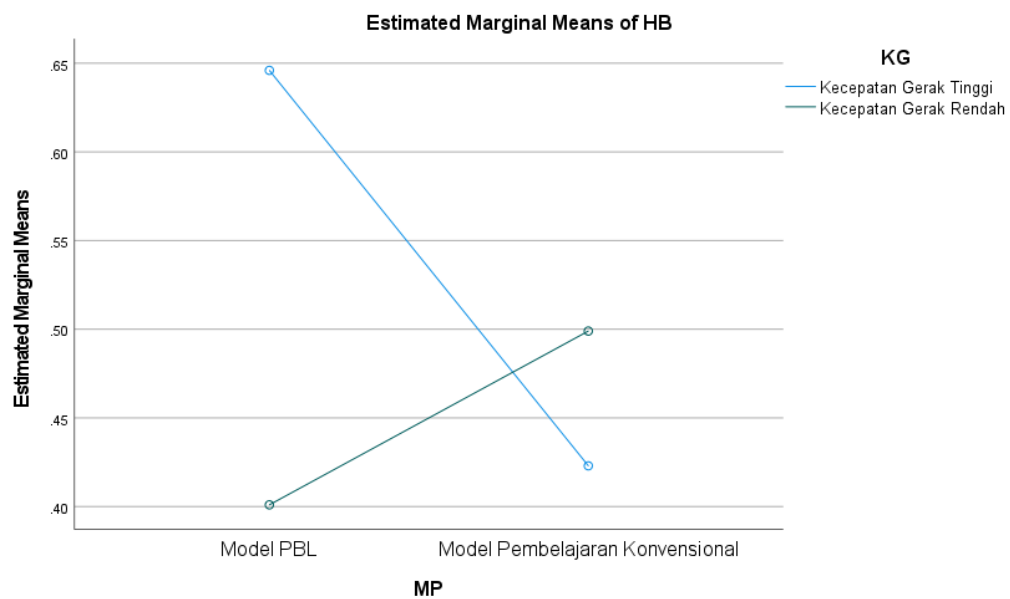
Lampiran 15 *Output IBM IBM SPSS 27.0 for Windows* Hasil ANOVA 2 Jalur (H_1 dan H_2)

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: HB

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	.368 ^a	3	.123	14.741	.000
Intercept	9.692	1	9.692	1164.525	.000
MP	.039	1	.039	4.693	.037
KG	.071	1	.071	8.579	.006
MP * KG	.258	1	.258	30.950	.000
Error	.300	36	.008		
Total	10.360	40			
Corrected Total	.668	39			

a. R Squared = .551 (Adjusted R Squared = .514)



Lampiran 16 *Output IBM IBM SPSS 27.0 for Windows* Hasil Uji t (H₃)

T-Test

Group Statistics

	MP	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
HB	Model PBL	10	.6460	.08796	.02782
	Model Pembelajaran Konvensional	10	.4230	.08015	.02534

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
HB	Equal variances assumed	.038	.848	5.926	18	.000	.22300	.03763	.14394	.30206
	Equal variances not assumed			5.926	17.846	.000	.22300	.03763	.14389	.30211



Lampiran 17 *Output IBM IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Uji t (H₄)*

T-Test

Group Statistics

	MP	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
HB	Model Pembelajaran Konvensional	10	.4990	.12179	.03851
	Model PBL	10	.4010	.06557	.02073

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
HB	Equal variances assumed	2.432	.136	2.241	18	.038	.09800	.04374	.00611	.18989
	Equal variances not assumed			2.241	13.813	.042	.09800	.04374	.00407	.19193



Lampiran 18 *Dokumentasi Penelitian*

Uji Coba Instrumen Hasil Belajar Gerak Lokomotor di SDN 6 Batuagung



Pre-Test Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL)

1. Sprint 30 Meter Untuk Mengukur Kecepatan Gerak



Pre-Test Model Pembelajaran Konvensional

1. Sprint 30 Meter Untuk Mengukur Kecepatan Gerak



Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL)



Pembelajaran Konvensional



Post-Test Model Pembelajaran PBL



Post-Test Model pembelajaran konvensional



Terimakasih SD Negeri 5 Tegalcangkring



RIWAYAT HIDUP



I Made Abdi Setiawan lahir di Pergung pada tanggal 18 September 2000. Anak kedua dari dua bersaudara, dari pasangan I Nengah Darmawan dan Ni Luh Waliarti. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis bertempat di Banjar Baler Pasar, Desa Pergung, Kecamatan Mendoyo, Kabupaten Jembrana, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan sekolah dasar di SD Negeri 1 Pergung dan lulus pada tahun 20012.

Kemudian penulis melanjutkan sekolah di SMP Negeri 2 Mendoyo dan lulus pada tahun 2015. Pada tahun 2018, penulis lulus dari SMA Negeri 1 Negara, kemudian lulus dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (S1), Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2023 dan melanjutkan pada Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Undiksha.

