



Lampiran 1. Surat Ijin Observasi



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

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

Singaraja, 14 Juli 2025

Nomor : 1140/UN48.12.1/DL.16.00/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. Kepala SMK Negeri 1 Singaraja

di

Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) diwajibkan untuk melakukan observasi awal tentang proses pembelajaran di sekolah sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi). Kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan observasi di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Ketut Diva Astrawan Putra
Nomor Induk Mahasiswa : 2216011027
Tahun Akademik : 2024/2025
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

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

a.n. Dekan
Wakil Dekan I,



I Gede Suwiwa
NIP.198501172008121001



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 tanda dan tandatangan secara elektronik menggunakan sertifikasi elektronik yang diterbitkan BSE
- Sertifikasi dapat di buktikan keasliannya dengan menggunakan qrcode yang telah tersedia

Lampiran 1. Surat Tugas Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 105.04/UN48.12.5/PP/2025

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

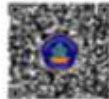
1. Nama : Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd
NIP : 198008112008121001
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P
NIP : 198003112008121002
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai : Pembimbing Wakil

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

Nama : Ketut Diva Astrawan Putra
NIM : 2216011027
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Judul : Pengaruh Media Pembelajaran PBL Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Lompat Jauh Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 1 Singaraja.

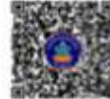
Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



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

Singaraja, 29 April 2025
Ketua Jurusan,



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



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 danandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

Lampiran 3. Surat Tugas Uji Judges



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinegdalem, Singaraja -Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 273/UN48.12.5/PP/2025

Merujuk surat rekomendasi Pembimbing Skripsi terkait Pakar/Ahli untuk melakukan validasi instrumen penelitian mahasiswa, maka kami yang bertanda tangan di bawah Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

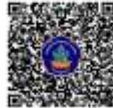
1. Nama : Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT.
NIP : 197309262001121001
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
Sebagai : Pakar 1 Instrumen
2. Nama : Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P.
NIP : 198410252008121002
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
Sebagai : Pakar 2 Instrumen

dalam rangka melakukan validasi instrumen penelitian skripsi mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : Ketut Diva Astrawan Putra
NIM : 2216011027
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
Judul : Pengaruh Model Pembelajaran PBL Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Lompat Jauh Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 1 Singaraja.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



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

Singaraja, 09 Desember 2025
Ketua Jurusan,



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



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

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

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

Singaraja, 27 Agustus 2025

Nomor : 1413/UN48.12.1/PT.01.04/2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala SMK Negeri 1 Singaraja

di

Tempat

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

Nama : Ketut Diva Astrawan Putra
Nomor Induk Mahasiswa : 2216011027
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Model Pembelajaran PBL Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Lompat Jauh Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 1 Singaraja

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

a.n. Dekan

Wakil Dekan I



I Gede Suwiwa

NIP.198501172008121001



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 terdapat tanda tangan secara elektronik menggunakan emfak elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan aslinya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 5. Lampiran Surat Tugas Evaluator



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLARAHGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHGA
Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 068/UN48.12.5/PP/2026

Merujuk surat rekomendasi Pembimbing Skripsi terkait Evaluator untuk melakukan pengumpulan data penelitian, maka kami yang bertanda tangan di bawah Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan :

1. Nama : Ketut Adipa, S.Pd.
NIP : 196910061994121001
Sebagai : Evaluator I
2. Nama : Komang Suta Ardaya, S.Pd.
NIP : 197805182024211001
Sebagai : Evaluator II
3. Nama : Komang Artana Yasa, S.Pd.
NIP : 196706161995121003
Sebagai : Evaluator III

Untuk menjadi evaluator dalam penelitian skripsi atas nama :

Nama : Ketut Diva Astrawan Putra
NIM : 2216011027
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
Judul : Pengaruh Model Pembelajaran PBL Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Lompat Jauh Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 1 Singaraja.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



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

Singaraja, 10 Februari 2026
Ketua Jurusan,



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



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 Keterangan Setelah Melakukan Penelitian dari Sekolah



Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMK Negeri 1 Singaraja, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali, menerangkan bahwa:

Nama : Ketut Diva Astrawan Putra
NIM : 2218011027
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Ganesha
Jenjang : S1
Tahun Akademik : 2025/2026

Memang benar atas nama di atas telah melakukan Penelitian dan Pengambilan Data untuk keperluan Skripsi di SMK Negeri 1 Singaraja. Pada 22 Januari 2026 – 11 Februari 2026 dengan judul “Pengaruh Model Pembelajaran PBL ~~Perbantuan~~ Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Lompat Jauh Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 1 Singaraja”.

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

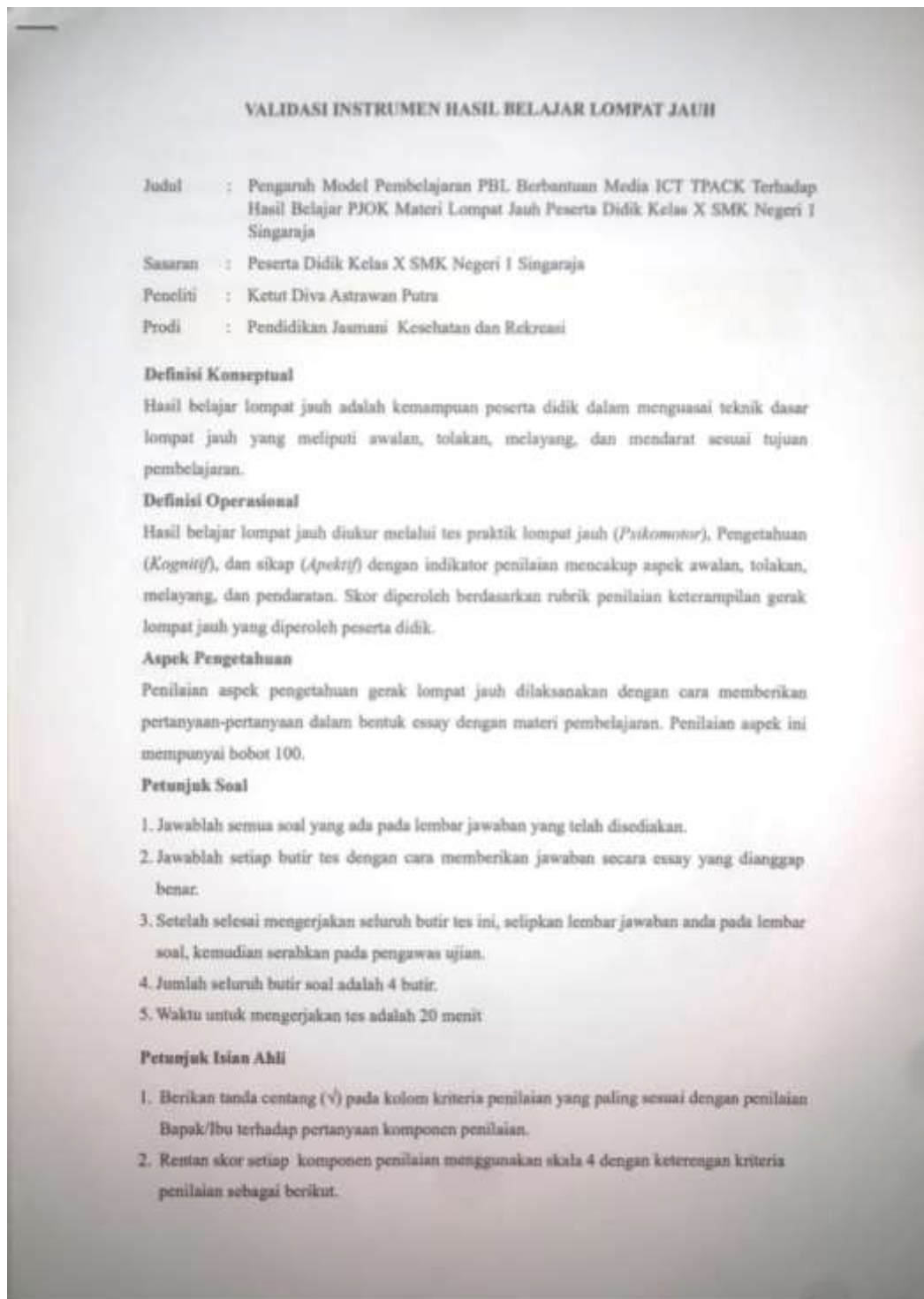
Dikeluarkan di Singaraja
Pada Tanggal 05 Maret 2026



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik (TTE).
Scan/lik QR Code untuk informasi TTE.
Upload file pada <https://sis.kemendiknas.go.id/verifikasi/TTE> untuk verifikasi file.



Lampiran 7. Hasil Uji Judges I



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

Lembar Soal :

No.	Deskripsi Soal	Skor					Kriteria Relevan			
		1	2	3	4	5	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
1.	Jelaskan Cara Melakukan teknik awalan pada lompat jauh!									✓
2.	Jelaskan Cara Melakukan teknik tumpuan pada lompat jauh!									✓
3.	Jelaskan cara melakukan Teknik melayang di udara pada lompat jauh!									✓
4.	Jelaskan cara melakukan teknik pendaratan pada lompat jauh!									✓

Keterangan:

Jumlah skor maksimal: 20

Rumus penilaian aspek kognitif (N1):

$$N = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$



VALIDASI INSTRUMEN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran PBL Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Lompat Jauh Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 1 Singaraja

Sasaran : Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 1 Singaraja

Peneliti : Ketut Diva Astrawan Putra

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

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.									✓

Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor					Kriteria Relevan			
		a	b	c	d	e	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	b. Pandangan lurus ke depan dan tetap fokus pada papan tumpuan.									✓
	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									✓

Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor					Kriteria Relevan			
		a	b	c	d	e	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	bersama-sama dengan lutut ditekok kembali.									✓
	e. 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

Saran

Singaraja, 12 Desember 2025
Pakar 1 Validasi Instrumen



Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT.
NIP. 19730926200112100

Lampiran 8. Hasil Uji Judges II

VALIDASI INSTRUMEN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH

Judul	: Pengaruh Model Pembelajaran PBL Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Lompat Jauh Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 1 Singaraja
Sasaran	: Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 1 Singaraja
Peneliti	: Ketut Diva Astrawan Putra
Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

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 (*Psikomotor*), Pengetahuan (*Kognitif*), dan sikap (*Apektif*) dengan indikator penilaian mencakup aspek awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan. Skor diperoleh berdasarkan rubrik penilaian keterampilan gerak lompat jauh yang diperoleh peserta didik.

Aspek Pengetahuan

Penilaian aspek pengetahuan gerak lompat jauh dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk essay dengan materi pembelajaran. Penilaian aspek ini mempunyai bobot 100.

Petunjuk Soal

1. Jawablah semua soal yang ada pada lembar jawaban yang telah disediakan.
2. Jawablah setiap butir tes dengan cara memberikan jawaban secara essay yang dianggap benar.
3. Setelah selesai mengerjakan seluruh butir tes ini, selipkan lembar jawaban anda pada lembar soal, kemudian serahkan pada pengawas ujian.
4. Jumlah seluruh butir soal adalah 4 butir.
5. Waktu untuk mengerjakan tes adalah 20 menit

Petunjuk Isian Ahli

1. Berikan tanda centang (✓) pada kolom kriteria penilaian yang paling sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap pertanyaan komponen penilaian.
2. Rentan skor setiap komponen penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut.

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

Lembar Soal :

No.	Deskripsi Soal	Skor					Kriteria Relevan			
		1	2	3	4	5	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
1.	Jelaskan Cara Melakukan teknik awalan pada lompat jauh!									✓
2.	Jelaskan Cara Melakukan teknik tumpuan pada lompat jauh!									✓
3.	Jelaskan cara melakukan Teknik melayang di udara pada lompat jauh!									✓
4.	Jelaskan cara melakukan teknik pendaratan pada lompat jauh!									✓

Keterangan:

Jumlah skor maksimal: 20

Rumus penilaian aspek kognitif (N1):

$$N = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$



VALIDASI INSTRUMEN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH

- Judul : Pengaruh Model Pembelajaran PBL Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Lompat Jauh Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 1 Singaraja
- Sasaran : Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 1 Singaraja
- Peneliti : Ketut Diva Astrawan Putra
- Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

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.									√

Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor					Kriteria Relevan			
		a	b	c	d	e	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	b. Pandangan lurus ke depan dan tetap fokus pada papan tumpuan.									✓
	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									✓

Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor					Kriteria Relevan			
		a	b	c	d	e	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	bersama-sama dengan lutut ditekuk kembali.									✓
	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

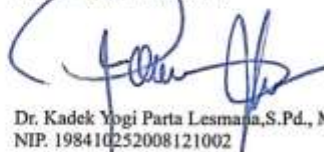
$$N = \frac{\text{Jumlah Skor Peserta Didik}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

Komentar

Saran

Langganan ke tahap selanjutnya.

Singaraja, 12 Desember 2025
Pakar 2 Validasi Instrumen



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

Lampiran 9. Data Hasil Evaluator Kelas Eksperimen

Nama	Pak Adipa	Pak Suta	Pak Kacu	Rata - rata
AYU SAVITA GIRIDARA BUKIAN	83	90	90	88
DEWA KOMANG ADISENTAWA PUTRA	84	90	91	88
GEDE ARTA YUDISTIRA	85	91	92	89
GEDE GERI MAHENDRA	86	91	93	90
GEDE SUKERTA YASA	87	92	94	91
I GEDE SUMARJAYA PUTRA	88	92	95	92
I GUSTI NGURAH MADE JIMMI AMBARA D	88	93	96	92
JAY-Z TOH ADRIANO	89	93	97	93
KADEK AGUS SUDIARTA	89	94	83	89
KADEK ANGRIYANI	90	94	84	89
KADEK ARIKA BUDI MAHARANI	90	95	85	90
KADEK AYU APRILIYANI	91	95	86	91
KADEK DWI SEPTIA WINIASIH	91	96	87	91
KADEK HENDRA DARMA PUTRA	92	96	88	92
KADEK HOSPIN ARYA PUTRA	92	97	88	92
KADEK KRISNA JULIANA PUTRA	93	97	89	93
KADEK LIA SUYASMINI	93	98	89	93
KADEK MIA SUTRI DEWI	94	87	90	90
KADEK WIDYA AGUSTINI	94	88	90	91
KOMANG DIAH PURNAMA DEWI	95	89	91	92
KOMANG WIDIANTINI	95	90	91	92
LUH PUTU EKA UTARI	96	91	92	93
LUH PUTU MEILANI PUTRI	96	92	92	93
LUH SUKMA DEWI	97	93	93	94
MADE WIGUNA	97	94	93	95
NI LUH TINA MURNIASIH	98	95	94	96
NI MADE ANINDYASARA DEWI	87	96	94	92
PUTU ANDY DERRIST CHRISDIARTA	88	97	95	93
PUTU ARI PURNAMI	89	83	95	89
PUTU CHANTIKA ARYANI DEWI	90	84	96	90
PUTU DODIK SUSANA YASA	91	85	96	91
PUTU KHESA SEPTINA DEWI	92	86	97	92
PUTU LIA DESYANA PADMAWATI	93	87	97	92
PUTU MUSTIKA PERWITA WARDANI	94	88	98	93
PUTU NANDA HARTAMA	95	88	87	90
PUTU SRI DHARMIASIH	96	89	88	91
PUTU VINA ARI SILA	97	89	89	92

Lampiran 10. Data Hasil Evaluator Kelas Kontrol

Nama	Pak Adipa	Pak Suta	Pak Kacu	Rata - rata
ADHA FEBRYAND	85	85	78	83
DIANDRA GITA CANDRA	75	75	70	73
EVI KHUSNUL KHOTIMAH	77	77	71	75
GEDE ADITYA DHARMA WINATA	77	77	70	75
GEDE DENNYS OKTHARYAN	75	75	78	76
GEDE WASITA GUNAWAN	78	78	78	78
GUSTI KOPANG YASMINI	79	79	76	78
I MADE PEBRIAN PRABAWA	75	75	75	75
I NYOMAN DESTA UTAMA	78	78	75	77
KADEK ARI SUJANA	70	70	70	70
KADEK CALLISTA SARI MERTA DEWI	70	70	70	70
KADEK DODY GIPA PRATAMA	78	78	85	80
KADEK ROSA ADELIA	72	72	72	72
KADEK WAHYU	73	73	73	73
KETUT AGUS SUWASDIKA	67	67	67	67
KETUT CANTIKA MAHA SEPTYA SARI	71	71	77	73
KOMANG AGUS JUNIHARTA	79	79	79	79
KOMANG DESITA HANDAYANI	77	77	77	77
KOMANG FERDY MANDALA PUTRA	70	70	77	72
KOMANG FRANSISKA ADELIA	68	68	68	68
KOMANG SEVIANI	71	71	71	71
LUH PIKA WIDIA PUTRI	70	70	75	72
LUH PUTU KANIA ASTARI PUTRI	76	76	76	76
LUH RISMA YANTI	68	68	68	68
MADE AYU UTAMI	77	77	77	77
MADE EIFFELINA PRINCESLIA ARIANI PUTRI	71	71	71	71
NI KADEK YUNITA BERLIANA	70	70	70	70
NI KOMANG WAHYU MAHARANI	65	65	65	65
NI LUH BAKTI YUNINGSIH	76	76	79	77
NYOMAN TRISNA BUDI WARGANA	75	75	75	75
PUTU DECKO STYADHARMA PUTRA	69	69	69	69
PUTU DEVIANI DHARMA PUTRI	71	71	71	71
PUTU DIAN RISMAYANI	76	76	76	76
PUTU JESIKA ADELIA	75	75	75	75

Lampiran 11. Data Hasil Belajar Lompat Jauh Kelompok Eksperimen

Nama	Kognitif	Psikomotor	Rata-rata
AYU SAVITA GIRIDARA BUKIAN	87	88	87
DEWA KOMANG ADISENTAWA PUTRA	89	88	89
GEDE ARTA YUDISTIRA	88	89	89
GEDE GERI MAHENDRA	93	90	92
GEDE SUKERTA YASA	89	91	90
I GEDE SUMARJAYA PUTRA	88	92	90
I GUSTI NGURAH MADE JIMMI AMBARA.D	84	92	88
JAY-Z TOH ADRIANO	89	93	91
KADEK AGUS SUDIARTA	89	89	89
KADEK ANGRIYANI	88	89	89
KADEK ARIKA BUDI MAHARANI	86	90	88
KADEK AYU APRILIYANI	87	91	89
KADEK DWI SEPTIA WINIASIH	89	91	90
KADEK HENDRA DARMA PUTRA	88	92	90
KADEK HOSPIN ARYA PUTRA	83	92	88
KADEK KRISNA JULIANA PUTRA	90	93	92
KADEK LIA SUYASMINI	90	93	92
KADEK MIA SUTRI DEWI	88	90	89
KADEK WIDYA AGUSTINI	82	91	86
KOMANG DIAH PURNAMA DEWI	89	92	90
KOMANG WIDLANTINI	90	92	91
LUH PUTU EKA UTARI	86	93	90
LUH PUTU MEILANI PUTRI	89	93	91
LUH SUKMA DEWI	88	94	91
MADE WIGUNA	94	95	94
NI LUH TINA MURNIASIH	93	96	94
NI MADE ANINDYASARA DEWI	89	92	91
PUTU ANDY DERRIST CHRISDIARTA	86	93	90
PUTU ARI PURNAMI	83	89	86
PUTU CHANTIKA ARYANI DEWI	87	90	89
PUTU DODIK SUSANA YASA	86	91	88
PUTU KHESA SEPTINA DEWI	88	92	90
PUTU LIA DESYANA PADMAWATI	85	92	89
PUTU MUSTIKA PERWITA WARDANI	89	93	91
PUTU NANDA HARTAMA	87	90	89
PUTU SRI DHARMIASIH	89	91	90
PUTU VINA ARI SILA	83	92	87

Lampiran 12. Data Hasil Belajar Lompat Jauh Kelompok Kontrol

Nama	Kognitif	Psikomotor	Rata-rata
Adha Febryand	80	83	81
Diandra Gita Candra	75	73	74
Evi Khusnul Khotimah	80	75	78
Gede Aditya Dharma Winata	75	75	75
Gede Dennys Oktharyan	70	76	73
Gede Wasita Gunawan	70	78	74
Gusti Kopang Yasmini	75	78	77
I Made Pebrian Prabawa	70	75	73
I Nyoman Desta Utama	80	77	79
Kadek Ari Sujana	80	70	75
Kadek Callista Sari Merta Dewi	70	70	70
Kadek Dody Gipa Pratama	70	80	75
Kadek Rosa Adelya	75	72	74
Kadek Wahyu	85	73	79
Ketut Agus Suwasdika	85	67	76
Ketut Cantika Maha Septya Sari	75	73	74
Komang Agus Juniharta	75	79	77
Komang Desita Handayani	70	77	74
Komang Ferdy Mandala Putra	70	72	71
Komang Fransiska Adelia	70	68	69
Komang Seviani	75	71	73
Luh Pika Widia Putri	65	72	68
Luh Putu Kania Astarti Putri	75	76	76
Luh Risma Yanti	70	68	69
Made Ayu Utami	70	77	74
Made Eiffelina Princeslia Ariani Putri	65	71	68
Ni Kadek Yunita Berliana	76	70	73
Ni Komang Wahyu Maharani	75	65	70
Ni Luh Bakti Yuningsih	69	77	73
Nyoman Trisna Budi Wargana	70	75	73
Putu Decko Styadharna Putra	65	69	67
Putu Deviani Dharma Putri	70	71	71
Putu Dian Rismayani	75	76	76
Putu Jesika Adelia	75	75	75
PUTU MAS RAIN SASTRAWIGUNA	75	69	72
PUTU OKTA ARYANI	75	76	76
PUTU PUSPA DEWI	75	68	72

Lampiran 13. Modul Ajar

IDENTITAS	
Satuan Pendidikan	: SMK Negeri 1 Singaraja
Fase	: E
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	
<ol style="list-style-type: none"> 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	
37 peserta didik	
MODEL PEMBELAJARAN	
<i>Problem Based Learning</i> (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	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan teknik dasar lompat jauh, seperti kesalahan dalam awalan, tolakan, melayang diudara dan pendaratan.

refleksi kelompok untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh sesuai dengan potensi dan kemampuan diri.		
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	<p>Kegiatan di Kelas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>Fase 1 : Orientasi Peserta Didik pada Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memfasilitasi peserta didik untuk mempelajari materi lompat jauh, menyaksikan video pembelajaran tugas gerak lompat jauh melalui link youtube: https://go.undiksha.ac.id/VideoPembelajaranLo 	60 Menit

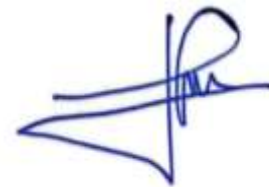
	<p>mpatJauh Youtube dan memberikan LKPD.</p> <p>2. Memberi ruang kepada peserta didik mencari informasi melalui video pembelajaran terkait lompat jauh dan menganalisis informasi yang didapat sehingga dapat dituangkan dalam LKPD mereka.</p> <p>Fase 2 : Mengorganisasi peserta didik untuk belajar</p> <p>3. Memfasilitasi peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 5 orang dilakukan secara heterogen.</p> <p>4. Memberi ruang kepada peserta didik berdiskusi dan berkolaborasi terkait analisis video pembelajaran tugas gerak lompat jauh yang disampaikan pendidik untuk mengisi LKPD.</p> <p>5. Memfasilitasi peserta didik dalam membagi tugas menyiapkan alat-alat untuk kegiatan belajar lompat jauh di lapangan.</p> <p>Kegiatan di Lapangan:</p> <p>Fase 3 : Membimbing penyelidikan individu/kelompok</p> <p>6. Pendidik meminta ketua kelas untuk menyiapkan barisan.</p> <p>7. Pendidik memfasilitasi peserta didik melakukan pemanasan statis dan dinamis sebelum melakukan kegiatan praktek pembelajaran.</p> <p>8. Pendidik memberikan motivasi terhadap peserta didik untuk semangat, berani, yakin melakukan gerakan lompat jauh.</p> <p>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 bernai melakukan dan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p> <p>10. Memberi ruang kepada peserta didik melakukan penyelidikan terkait masalah aktivitas gerakan lompat jauh untuk diskusi kelompok.</p> <p>Fase 4 : Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p> <p>11. Memfasilitasi peserta didik melakukan diskusi kelompok terkait masalah saat mempraktikkan lompat jauh untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah.</p> <p>12. Ice Breaking (tepu semangat).</p>	
--	---	--

	<p>13. Memberi ruang kepada peserta didik melakukan presentasi. hasil solusi pemecahan masalah terkait tugas gerak materi lompat jauh yang dipraktikkan.</p> <p>Fase 5 : Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p> <p>14. Pendidik melakukan asesmen ketrampilan gerakan lompat jauh.</p> <p>15. Memfasilitasi peserta didik dalam memberikan informasi atau umpan balik untuk perbaikan proses pembelajaran berikutnya.</p>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 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 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. 	15 Menit
REFLEKSI PESERTA DIDIK DAN PENDIDIK		
Peserta Didik:		
<ol style="list-style-type: none"> 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 Januari 2026
Guru Mata Pelajaran,



Ketut Adipa, S.Pd.
NIP. 19691006199412100



Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Kordinasi Awal dan Observasi ke Sekolah



Gambar 2. Kordinasi Bersama Guru Olahraga



Gambar 3. Pemberian Perlakuan 1



Gambar 4. Pemberian Perlakuan 2



Gambar 5. Pemberian Perlakuan 3



Gambar 6. Pemberian Perlakuan 4



Gambar 7. *Post-test* Akhir

RIWAYAT HIDUP



Ketut Diva Astrawan Putra lahir di Singaraja pada Tanggal 02 Mei 2004. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak I Ketut Mastra dan Ibu Ni Luh Artini. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis bertempat di Sukasada, Desa Sukasada, Kecamatan Sukasada,

Kabupaten Buleleng Provinsi Bali. Penulis memulai pendidikan pertama kali di TK Kumara Bhuana (Beten Poh) dan lulus pada tahun 2010. Kemudian melanjutkan Pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 5 Sukasada dan lulus pada tahun 2016. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Sukasada dan lulus pada tahun 2019. Pada tahun 2022, penulis lulus dari SMA Negeri 1 Sukasada jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial dan melanjutkan ke program S1 Jurusan Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja-Bali. Pada semester akhir tahun 2026 penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Berbantuan Media ICT TPACK terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Lompat Jauh Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 1 Singaraja"