



## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



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

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

Singaraja, 14 Juli 2025

Nomor : 1139/UN48.12.1/DL.16.00/2025  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. Kepala SMP Negeri 7 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 : I Made Danny Prayudya  
Nomor Induk Mahasiswa : 2216011126  
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



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 yang ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR E
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan QR code yang telah tersedia

## Lampiran 2. 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: 101.04/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 : I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.  
 NIP : 198503082019031005  
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Sebagai : Pembimbing Wakil

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

Nama	: I Made Danny Prayudya
NIM	: 2216011126
Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Judul	: Pengaruh Model Pembelajaran PBL Berbantuan Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Tolak Peluru Peserta Didik Kelas VIII SMPN 7 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 ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

## Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



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

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

Singaraja, 27 Agustus 2025

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

Yth. Kepala SMP Negeri 7 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 : I Made Danny Prayudya  
Nomor Induk Mahasiswa : 2216011126  
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 VIII SMP Negeri 7 Singaraja

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 inter dan ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSI
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

## Lampiran 4. Surat Tugas Pakar

**SURAT REKOMENDASI**

Sehubungan dengan proses penyelesaian skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha khususnya pada tahapan validasi instrument oleh pakar/ahli. Bersama ini kami sebagai pembimbing skripsi merekomendasi kepada :

1. Nama : Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT  
 NIP : 197309262001121001  
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jurusan : Pendidikan Olahraga  
 Sebagai : Pakar 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  
 Sebagai : Pakar Instrumen

Untuk menjadi ahli/pakar instrumen untuk selanjutnya melakukan validasi terhadap instrumen penelitian skripsi atas nama :

Nama : I Made Danny Prayudya  
 NIM : 2216011126  
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jurusan : Pendidikan Olahraga  
 Judul : Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Berbantuan Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Pjok Materi Tolak Peluru Peserta Didik Kelas VIII Smp Negeri 7 Singaraja

Demikian surat rekomendasi ini dibuat sebagai dasar pertimbangan pembuatan Surat Tugas Uji Ahli/Pakar di Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Pembimbing Utama,



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

Pembimbing Wakil,



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.  
 NIP. 198503082019031005

## Lampiran 5. Hasil Uji Pakar 1

**VALIDASI INSTRUMEN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU  
MATERI GAYA MENYAMPING (*ORTODOKS*)**

- Judul : Pengaruh Model Pembelajaran (*Problem Based Learning*) PBL Berbantuan Medi:  
ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Tolak Peluru Peserta Didik  
Kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja
- Sasaran : Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja
- Peneliti : I Made Danny Prayudya
- Prodi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Definisi Konseptual:**

Instrumen hasil belajar senam lantai materi Tolak Peluru adalah pengukuran yang digunakan untuk menilai penguasaan peserta didik terhadap pengetahuan dan keterampilan Gerak materi Tolak Peluru, yang mencakup pemahaman konsep, prinsip keselamatan, urutan teknik, serta kemampuan melakukan gerakan secara benar, efisien, dan aman sesuai kaidah Tolak Peluru.

**Definisi Operasional:**

Instrumen hasil belajar Tolak Peluru adalah pengukuran hasil belajar yang dilakukan melalui tes objektif tertulis untuk aspek kognitif meliputi pemahaman konsep, prinsip keselamatan, urutan teknik keterampilan Gerak Tolak Peluru serta melalui tes praktik untuk aspek psikomotor dengan menggunakan rubrik penilaian yang menilai kesiapan, sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran, teknik keterampilan Gerak Tolak Peluru, gerakan tersebut untuk memperoleh skor performa peserta didik secara objektif.

**Aspek Pengetahuan (*kognitif*)**

Penilaian aspek pengetahuan Tolak Peluru yang dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda 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 antara A, B, C dan D 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 20 butir soal.
5. Waktu untuk mengerjakan tes adalah 40 menit.

**Petunjuk Isian Ahli :**

1. Berikan tanda centang (✓) pada kolom kriteria penilaian yang paling sesuai dengan penilaian Bapak/ Ibu terhadap pertanyaan komponen penilaian.
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

**Lembar Soal :**

NO	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR	KR	R	SR
1.	Tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang bertujuan untuk ... A. Melempar peluru sejauh mungkin B. Menolak peluru sejauh mungkin C. Mengayunkan peluru setinggi mungkin D. Menggiring peluru secepat mungkin				
2.	Gaya menyamping dalam tolak peluru disebut juga dengan gaya ... A. Membelakangi B. Ortodoks C. O'Brien				

NO	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR	KR	R	SR
	D. Lari				
3.	Posisi awal tolak peluru gaya menyamping adalah tubuh ... A. Menghadap ke depan B. Membelakangi arah tolakan C. Menyamping ke arah tolakan D. Membungkuk ke depan				
4.	Peluru dalam tolak peluru harus diletakkan di ... A. Telapak tangan B. Ujung jari C. Bahu dekat leher D. Dada				
5.	Tolakan peluru yang benar dilakukan dengan cara ... A. Dilempar ke depan B. Didorong dari bahu C. Diayunkan ke samping D. Dipantulkan ke atas				
6.	Arah pandangan pada saat akan menolak peluru gaya menyamping adalah ke arah ... A. Tanah B. Samping C. Atas D. Belakang				
7.	Tujuan dari sikap menyamping pada tolak peluru adalah untuk ... A. Menambah gaya dorong B. Mempercepat awalan C. Menghemat tenaga D. Menjaga keseimbangan				

NO	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR	KR	R	SR
8.	Bagian tubuh yang paling berperan saat melakukan tolakan adalah ... A. Kaki B. Tangan C. Lengan dan bahu D. Kepala				
9.	Sudut tolakan peluru yang baik agar mencapai jarak maksimal adalah sekitar ... A. 25° B. 35° C. 45° D. 60°				
10	Peluru yang digunakan dalam pertandingan resmi untuk putra memiliki berat ... A. 3 kg B. 4 kg C. 5 kg D. 7,26 kg				
11	Salah satu kesalahan yang sering terjadi saat menolak peluru adalah ... A. Badan seimbang B. Tolakan kuat C. Peluru dilempar D. Pandangan ke arah tolakan				
12	Gerakan lanjutan (follow through) setelah menolak peluru bertujuan untuk ... A. Menambah gaya gravitasi B. Menjaga keseimbangan tubuh C. Menghentikan peluru				

NO	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR	KR	R	SR
	D. Mengurangi jarak tolakan				
13	Tolak peluru termasuk olahraga yang mengandalkan unsur ... A. Kecepatan dan kelincahan B. Kekuatan dan daya ledak C. Kelentukan dan keseimbangan D. Ketepatan dan irama				
14	Pada saat menolak peluru, kaki yang berada di depan berfungsi untuk ... A. Menahan berat badan B. Mengayunkan tubuh C. Menjaga irama D. Mempercepat lari				
15	Peralatan utama dalam tolak peluru adalah ... A. Bola besi B. Bola karet C. Peluru D. Cakram				
16	Hal yang perlu diperhatikan untuk keselamatan dalam tolak peluru adalah ... A. Berdiri dekat sektor tolakan B. Menolak secara bergantian C. Berlari saat menolak D. Menghadap penonton				
17	Tolak peluru gaya menyamping lebih mudah dipelajari karena ... A. Gerakannya sederhana B. Tidak membutuhkan tenaga C. Tidak memerlukan keseimbangan				

NO	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR	KR	R	SR
	D. Dilakukan sambil berlari				
18	Gerakan kaki dalam tolak peluru gaya menyamping dilakukan secara ... A. Melompat B. Berjingkat C. Menolak dan memutar D. Diam di tempat				
19	Urutan gerakan tolak peluru yang benar adalah ... A. Tolakan – awalan – sikap akhir B. Awalan – tolakan – sikap akhir C. Sikap akhir – tolakan – awalan D. Awalan – sikap akhir – tolakan				
20	Sikap akhir setelah menolak peluru yang benar adalah ... A. Tubuh jatuh ke depan B. Tubuh kaku C. Tubuh seimbang dan tidak keluar lingkaran D. Duduk di dalam lingkaran				

Keterangan:

1. Jumlah skor maksimal: 20
2. Rumus penilaian aspek kognitif (N1):

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

**Aspek keterampilan (psikomotor)**

**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. Berikan komentar dan saran perbaikan Bapak/Ibu terhadap masing-masing aspek penilaian.

Assesment Penilaian Aspek Keterampilan Tolak Peluru

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor					Kriteria Relevan			
			1	2	3	4	5	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
1	Sikap Awal	1. Berdiri menyamping arah tolakan, kaki dibuka selebar bahu.						✓			✓
		2. Peluru di letakan dibagian pangkal leher, menempel dibawah telinga					✓				✓
		3. Tangan yang memegang Peluru ditekuk, menempel di bahu					✓				✓

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor					Kriteria Relevan			
			1	2	3	4	5	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
		4. Pandangan lurus kedepan,tubuh rileks namun siap					✓				✓
		5. Posisi badan stabil dan seimbang siap melakukan tolakan					✓				✓
2	Sikap Pelaksanaan	1. Geser berat badan dari kaki belakang ke kaki depan dengan kuat					✓				✓
		2. Putar pinggul dan bahu dari posisi menyamping ke arah depan tolakan					✓				✓
		3. Dorong peluru dengan lengan lurus ke arah atas-depan dengan kemiringan					✓				✓

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor					Kriteria Relevan			
			1	2	3	4	5	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
		yang pas untuk jarak maksimal, bukan dilempar.									
		4. Kaki depan diluruskan, kaki belakang menolak kuat untuk menghasilkan dorongan maksimal					✓				✓
		5. Lepaskan peluru dari jari-jari, bukan dari telapak tangan.					✓				✓
3	Sikap Akhir	1. Badan condong ke depan untuk menjaga keseimbangan setelah tolakan.					✓				✓
		2. Kaki belakang segera melangkah ke depan					✓				✓

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor					Kriteria Relevan			
			1	2	3	4	5	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
		menggantikan kaki depan.									
		3. Pastikan tidak keluar lingkaran sebelum peluru jatuh ke tanah.					✓				✓
		4. Jaga posisi tubuh tetap stabil hingga gerakan selesai					✓				✓
		5. Selesaikan dalam posisi seimbang tanpa jatuh atau kehilangan kendali					✓				✓

Keterangan:

1. Memberikan nilai 1,2,3,4,5 sesuai gerakan yang dilakukan.
2. Jumlah skor maksimal 75
3. Rumus aspek penilaian keterampilan (N2):

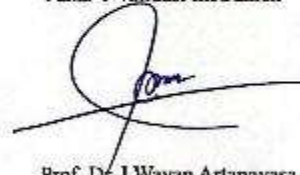
$$N = \frac{\text{Jumlah Skor Peserta Didik}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 10$$

Komentar

Saran

Singaraja, 7 November 2025

Pakar 1 Validasi Instrumen



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

NIP. 197309262001121001

## Lampiran 6. Hasil Uji Pakar 2

**VALIDASI INSTRUMEN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU  
MATERI GAYA MENYAMPING (ORTODOKS)**

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran (*Problem Based Learning*) PBL Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Tolak Peluru Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja

Sasaran : Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja

Peneliti : I Made Danny Prayudya

Prodi : SI Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Definisi Konseptual:**

Instrumen hasil belajar senam lantai materi Tolak Peluru adalah pengukuran yang digunakan untuk menilai penguasaan peserta didik terhadap pengetahuan dan keterampilan Gerak materi Tolak Peluru, yang mencakup pemahaman konsep, prinsip keselamatan, urutan teknik, serta kemampuan melakukan gerakan secara benar, efisien, dan aman sesuai kaidah Tolak Peluru.

**Definisi Operasional:**

Instrumen hasil belajar Tolak Peluru adalah pengukuran hasil belajar yang dilakukan melalui tes objektif tertulis untuk aspek kognitif meliputi pemahaman konsep, prinsip keselamatan, urutan teknik keterampilan Gerak Tolak Peluru serta melalui tes praktik untuk aspek psikomotor dengan menggunakan rubrik penilaian yang menilai kesiapan, sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran, teknik keterampilan Gerak Tolak Peluru, gerakan tersebut untuk memperoleh skor performa peserta didik secara objektif.

**Aspek Pengetahuan (*kognitif*)**

Penilaian aspek pengetahuan Tolak Peluru yang dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda 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 antara A, B, C dan D 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 20 butir soal.
5. Waktu untuk mengerjakan tes adalah 40 menit.

**Petunjuk Isian Ahll :**

1. Berikan tanda centang (✓) pada kolom kriteria penilaian yang paling sesuai dengan penilaian Bapak/ Ibu terhadap pertanyaan komponen penilaian.
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

**Lembar Soal :**

NO	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR	KR	R	SR
1.	Tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang bertujuan untuk ... A. Melempar peluru sejauh mungkin B. Menolak peluru sejauh mungkin C. Mengayunkan peluru setinggi mungkin D. Menggiring peluru secepat mungkin				✓
2.	Gaya menyamping dalam tolak peluru disebut juga dengan gaya ... A. Membelakangi B. Ortodoks C. O'Brien				✓

NO	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR	KR	R	SR
	D. Lari				
3.	Posisi awal tolak peluru gaya menyamping adalah tubuh ... A. Menghadap ke depan B. Membelakangi arah tolakan C. Menyamping ke arah tolakan D. Membungkuk ke depan				
4.	Peluru dalam tolak peluru harus diletakkan di ... A. Telapak tangan B. Ujung jari C. Bahu dekat leher D. Dada				
5.	Tolakan peluru yang benar dilakukan dengan cara ... A. Dilempar ke depan B. Didorong dari bahu C. Diayunkan ke samping D. Dipantulkan ke atas				
6.	Arah pandangan pada saat akan menolak peluru gaya menyamping adalah ke arah ... A. Tanah B. Samping C. Atas D. Belakang				
7.	Tujuan dari sikap menyamping pada tolak peluru adalah untuk ... A. Menambah gaya dorong B. Mempercepat awalan C. Menghemat tenaga D. Menjaga keseimbangan				

NO	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR	KR	R	SR
8.	Bagian tubuh yang paling berperan saat melakukan tolakan adalah ... A. Kaki B. Tangan C. Lengan dan bahu D. Kepala				
9.	Sudut tolakan peluru yang baik agar mencapai jarak maksimal adalah sekitar ... A. 25° B. 35° C. 45° D. 60°				
10	Peluru yang digunakan dalam pertandingan resmi untuk putra memiliki berat ... A. 3 kg B. 4 kg C. 5 kg D. 7,26 kg				
11	Salah satu kesalahan yang sering terjadi saat menolak peluru adalah ... A. Badan seimbang B. Tolakan kuat C. Peluru dilempar D. Pandangan ke arah tolakan				
12	Gerakan lanjutan (follow through) setelah menolak peluru bertujuan untuk ... A. Menambah gaya gravitasi B. Menjaga keseimbangan tubuh C. Menghentikan peluru				

NO	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR	KR	R	SR
	D. Mengurangi jarak tolakan				
13	Tolak peluru termasuk olahraga yang mengandalkan unsur ... A. Kecepatan dan kelincaban B. Kekuatan dan daya ledak C. Kelentukan dan keseimbangan D. Ketepatan dan irama				
14	Pada saat menolak peluru, kaki yang berada di depan berfungsi untuk ... A. Menahan berat badan B. Mengayunkan tubuh C. Menjaga irama D. Mempercepat lari				
15	Peralatan utama dalam tolak peluru adalah ... A. Bola besi B. Bola karet C. Peluru D. Cakram				
16	Hal yang perlu diperhatikan untuk keselamatan dalam tolak peluru adalah ... A. Berdiri dekat sektor tolakan B. Menolak secara bergantian C. Berlari saat menolak D. Menghadap penonton				
17	Tolak peluru gaya menyamping lebih mudah dipelajari karena ... A. Gerakannya sederhana B. Tidak membutuhkan tenaga C. Tidak memerlukan keseimbangan				

NO	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR	KR	R	SR
	D. Dilakukan sambil berlari				
18	Gerakan kaki dalam tolak peluru gaya menyamping dilakukan secara ... A. Melompat B. Berjingkat C. Menolak dan memutar D. Diam di tempat				
19	Urutan gerakan tolak peluru yang benar adalah ... A. Tolakan – awalan – sikap akhir B. Awalan – tolakan – sikap akhir C. Sikap akhir – tolakan – awalan D. Awalan – sikap akhir – tolakan				
20	Sikap akhir setelah menolak peluru yang benar adalah ... A. Tubuh jatuh ke depan B. Tubuh kaku C. Tubuh seimbang dan tidak keluar lingkaran D. Duduk di dalam lingkaran				

Keterangan:

1. Jumlah skor maksimal: 20
2. Rumus penilaian aspek kognitif (N1):

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

**Aspek keterampilan (psikomotor)**

**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. Berikan komentar dan saran perbaikan Bapak/Ibu terhadap masing-masing aspek penilaian.

Asesment Penilaian Aspek Keterampilan Tolak Peluru

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor					Kriteria Relevan				
			1	2	3	4	5	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)	
1	Sikap Awal	1. Berdiri menyamping arah tolakan, kaki dibuka selebar bahu.					✓					✓
		2. Peluru di letakan dibagian pangkal leher, menempel dibawah telinga					✓					✓
		3. Tangan yang memegang Peluru ditekuk, menempel di bahu					✓				✓	

Perbaikan kalimatnya

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor					Kriteria Relevan			
			1	2	3	4	5	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
		4. Pandangan lurus kedepan,tubuh rileks namun siap					✓				✓
		5. Posisi badan stabil dan seimbang siap melakukan tolakan					✓				✓
2	Sikap Pelaksanaan	1. Geser berat badan dari kaki belakang ke kaki depan dengan kuat					✓				✓
		2. Putar pinggul dan bahu dari posisi menyamping ke arah depan tolakan					✓				✓
		3. Dorong peluru dengan lengan lurus ke arah atas-depan dengan kemiringan					✓				✓

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor					Kriteria Relevan			
			1	2	3	4	5	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
		yang pas untuk jarak maksimal, bukan dilempar.									
		4. Kaki depan diluruskan, kaki belakang menolak kuat untuk menghasilkan dorongan maksimal				✓				✓	
		5. Lepaskan peluru dari jari-jari, bukan dari telapak tangan.				✓				✓	
3	Sikap Akhir	1. Badan condong ke depan untuk menjaga keseimbangan setelah tolakan.					✓				✓
		2. Kaki belakang segera melangkah ke depan.					✓				✓

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor					Kriteria Relevan			
			1	2	3	4	5	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
		menggantikan kaki depan.									
		3. Pastikan tidak keluar lingkaran sebelum peluru jatuh ke tanah.					✓				✓
		4. Jaga posisi tubuh tetap stabil hingga gerakan selesai					✓				✓
		5. Selesaikan dalam posisi seimbang tanpa jatuh atau kehilangan kendali					✓				✓

Keterangan:

1. Memberikan nilai 1,2,3,4,5 sesuai gerakan yang dilakukan.
2. Jumlah skor maksimal 75
3. Rumus aspek penilaian keterampilan (N2):

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

## Komentar

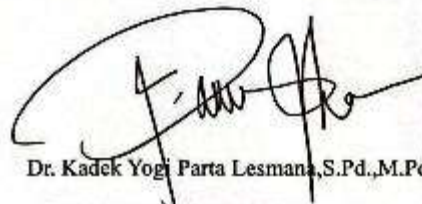
Diperbaiki yg dicoret.

## Saran

Lampirkan ke penelitian

Singaraja, 7 November 2025

Pakar 2 Validasi Instrumen



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

NIP. 198410252008121002

## Lampiran 7. Surat Rekomendasi Evaluator



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

---

**SURAT TUGAS**

Nomor: 063/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 : Made Edi Sudarsana, S.Pd.  
 NIP : 197806262009021002  
 Sebagai : Evaluator I
2. Nama : Ketut Budiasta Sastrawan, S.Pd.  
 NIP : 196806072008011015  
 Sebagai : Evaluator II
3. Nama : Komang Ogi Saputra, S.Pd.  
 NIP : 199807272025211023  
 Sebagai : Evaluator III

Untuk menjadi evaluator dalam penelitian skripsi atas nama :

Nama : I Made Danny Prayudya  
 NIM : 2216011126  
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha  
 Judul : Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Tolak Peluru Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 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,



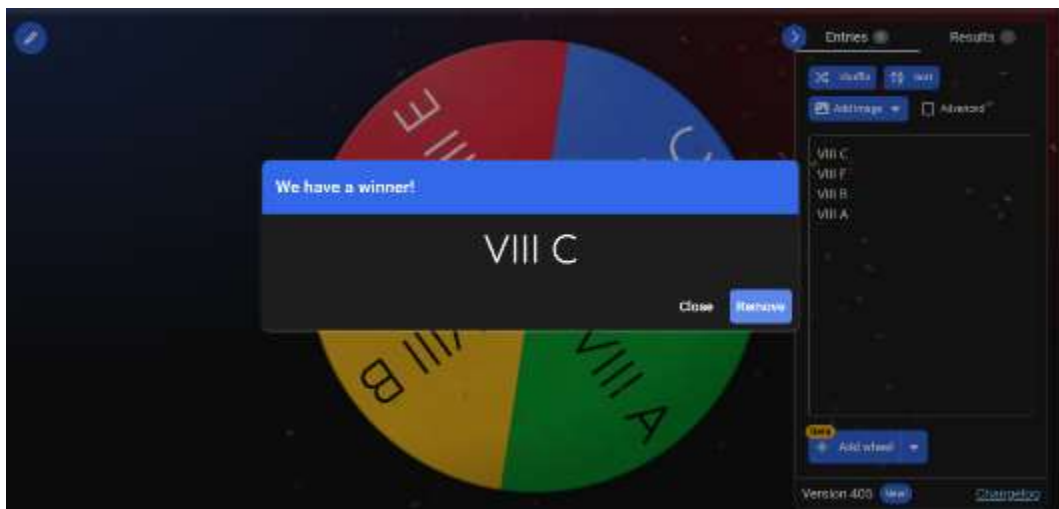
Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd.  
 NIP. 198008112008121001



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 8. Sampel Penelitian



## Lampiran 9. Data Kognitif Kelas Eksperimen

No	Nama	Soal																				Jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	Gede Agus Suarcana	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1		1	1	1	1	1	17	85
2	Gede Andika Saputra	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95
3	Gede Senitra Widiadyana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90
4	I Gede Pradita Surya Putra	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1		18	90
5	I Gusti Ngurah Ganda Aria Permana			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90
6	I Gusti Putu Satya Kusuma	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				1		17	85
7	I Kadek Dicky Arya Putra	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	15	75
8	Jhon nantha Kusuma	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	18	90
9	Kadek Baladika Sastrawan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		18	90
10	Kadek Budiasa	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85
11	Kadek Mita Ayu Dya		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90
12	Kadek Rivana Tri Afika Pradnyani	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75
13	Kadek Vika Rahmawati	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90
14	Kadek Wahyu Wiguna	1		1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85
15	Kadek Yoga Wiradnyana Yasa	1	1		1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1		1		1	15	75
16	Ketut Agus Permana Putra	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		17	85
17	Ketut Febri Kurniawan	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90
18	Ketut Revayani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95
19	Luh Budi Septiani Dewi	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85
20	Luh Putu Eva Selyani	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90
21	Luh Putu Oktaviani	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85
22	Ni Putu Anjelita Putri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85
23	Niluh Ayu Sariani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90
24	Putu Agus Budayasa	1		1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	80
25	Putu Gede Bayu Ariadi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85
<b>Rata Rata</b>																						<b>17,28</b>	<b>86,4</b>



## Lampiran 10. Data Kognitif Kelas Kontrol

No	Nama	Soal																				Jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	Gede Agus Suarcana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85	
2	Gede Andika Saputra	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95	
3	Gede Senitra Widiadyana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90	
4	I Gede Pradita Surya Putra	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90	
5	I Gusti Ngurah Ganda Aria Permana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90	
6	I Gusti Putu Satya Kusuma	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85	
7	I Kadek Dicky Arya Putra	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75	
8	Jhon nantha Kusuma	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90	
9	Kadek Baladika Sastrawan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90	
10	Kadek Budiasa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85	
11	Kadek Mita Ayu Dya	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90	
12	Kadek Rivana Tri Afika Pradnyani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75	
13	Kadek Vika Rahmawati	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90	
14	Kadek Wahyu Wiguna	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85	
15	Kadek Yoga Wiradnyana Yasa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75	
16	Ketut Agus Permana Putra	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85	
17	Ketut Febri Kurniawan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90	
18	Ketut Revayani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95	
19	Luh Budi Septiani Dewi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85	
20	Luh Putu Eva Selyani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90	
21	Luh Putu Oktaviani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85	
22	Ni Putu Anjelita Putri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85	
23	Niluh Ayu Sariyani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90	
24	Putu Agus Budayasa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	80	
25	Putu Gede Bayu Ariadi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85	
<b>Rata Rata</b>																					<b>17,28</b>	<b>86,4</b>	



Lampiran 11. Nilai Hasil Belajar Kelompok Eksperimen E1, E2, dan E3

<b>KELAS PERLAKUAN PSIKOMOTOR D</b>					
<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>E1</b>	<b>E2</b>	<b>E 3</b>	<b>Rata Rata</b>
1	Gede Agus Suarcana	87	80	87	84
2	Gede Andika Saputra	93	87	80	87
3	Gede Senitra Widiadyana	80	80	87	82
4	I Gede Pradita Surya Putra	80	80	80	80
5	I Gusti Ngurah Ganda Aria Permana	87	93	93	91
6	I Gusti Putu Satya Kusuma	93	87	87	89
7	I Kadek Dicky Arya Putra	87	80	80	82
8	Jhon nantha Kusuma	87	80	80	82
9	Kadek Baladika Sastrawan	80	87	87	84
10	Kadek Budiasa	80	87	80	82
11	Kadek Mita Ayu Dya	93	93	93	93
12	Kadek Rivana Tri Afika Pradnyani	73	67	67	69
13	Kadek Vika Rahmawati	87	80	80	82
14	Kadek Wahyu Wiguna	87	80	80	82
15	Kadek Yoga Wiradnyana Yasa	80	87	87	84
16	Ketut Agus Permana Putra	93	87	87	89
17	Ketut Febri Kurniawan	93	80	80	84
18	Ketut Revayani	80	80	93	84
19	Luh Budi Septiani Dewi	80	73	73	76
20	Luh Putu Eva Selyani	87	80	80	82
21	Luh Putu Oktaviani	87	87	87	87
22	Ni Putu Anjelita Putri	67	73	73	71
23	Niluh Ayu Sariyani	87	87	87	87
24	Putu Agus Budayasa	80	80	80	80
25	Putu Gede Bayu Ariadi	93	93	93	93

Lampiran 12. Data Nilai Hasil Belajar Kelompok Kontrol E1, E2, dan E3

<b>KELAS KONTROL PSIKOMOTOR C</b>					
No	Nama	E1	E2	E3	Rata Rata
1	Gede Denis Soviana	73	67	67	69
2	Gede Indra Wirawan	73	73	73	73
3	Gusti Ayu Putu Wresika Dinayanti	60	67	67	64
4	Gusti Ngurah Eka Ginanta	67	60	60	62
5	I Gede Arya Suriadnyana	67	67	60	64
6	I Gede Yoga Ariawan	60	67	67	64
7	I Gusti Ayu Kadek Anita Yani	67	73	73	71
8	I Kadek Wiliartawan Kurnia P	73	73	73	73
9	I Ketut Arya Pebri Saputra	60	67	67	64
10	I Komang Arjun Yudi Pandawa	80	87	80	82
11	Kadek Adi Saputra	67	60	60	62
12	Kadek Rena Widiani	60	67	67	64
13	Kadek Satya Wiguna	67	80	80	76
14	Kadek Sita Sekar Anjani	67	73	73	71
15	Ketut Yuliastini	80	67	67	71
16	Komang Adi Saputra	60	53	53	56
17	Komang Gede Wiyadnyana	80	73	73	76
18	Komang Trisa Utami	73	73	67	71
19	Luh Ayu Restiani	60	60	60	60
20	Luh Putu Rista Okta Prianjani	73	67	67	69
21	Made Windaniashi	80	80	73	78
22	Ni Luh Putu Laksmi Sri Devi	53	60	60	58
23	Ni Putu Wulan Novitriasih	73	67	67	69
24	Nyoman Puri Baktini	67	73	73	71
25	Putu Ebiana Susanta	73	67	80	73

Lampiran 13. Hasil Belajar Tolak Peluru Kelas Eksperimen

<b>KELAS PERLAKUAN D</b>				
<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kognitif</b>	<b>Psikomotor</b>	<b>Rata Rata</b>
1	Gede Agus Suarcana	85	84	85
2	Gede Andika Saputra	95	87	91
3	Gede Senitra Widiadyana	90	82	86
4	I Gede Pradita Surya Putra	90	80	85
5	I Gusti Ngurah Ganda Aria Permana	90	91	91
6	I Gusti Putu Satya Kusuma	85	89	87
7	I Kadek Dicky Arya Putra	75	82	79
8	Jhon nantha Kusuma	90	82	86
9	Kadek Baladika Sastrawan	90	84	87
10	Kadek Budiasa	85	82	84
11	Kadek Mita Ayu Dya	90	93	92
12	Kadek Rivana Tri Afika Pradnyani	75	69	72
13	Kadek Vika Rahmawati	90	82	86
14	Kadek Wahyu Wiguna	85	82	84
15	Kadek Yoga Wiradnyana Yasa	75	84	80
16	Ketut Agus Permana Putra	85	89	87
17	Ketut Febri Kurniawan	90	84	87
18	Ketut Revayani	95	84	90
19	Luh Budi Septiani Dewi	85	76	80
20	Luh Putu Eva Selyani	90	82	86
21	Luh Putu Oktaviani	85	87	86
22	Ni Putu Anjelita Putri	85	71	78
23	Niluh Ayu Sariani	90	87	88
24	Putu Agus Budayasa	80	80	80
25	Putu Gede Bayu Ariadi	85	93	89
	<b>Rata Rata</b>			<b>85</b>

Lampiran 14. Hasil Belajar Tolak Peluru Kelompok Kontrol

<b>KELAS KONTROL C</b>				
<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kognitif</b>	<b>Psikomotor</b>	<b>Rata Rata</b>
1	Gede Denis Soviana	75	69	72
2	Gede Indra Wirawan	75	73	74
3	Gusti Ayu Putu Wresika Dinayanti	80	64	72
4	Gusti Ngurah Eka Ginanta	70	62	66
5	I Gede Arya Suriadnyana	75	64	70
6	I Gede Yoga Ariawan	55	64	60
7	I Gusti Ayu Kadek Anita Yani	70	71	71
8	I Kadek Wiliartawan Kurnia P	80	73	77
9	I Ketut Arya Pebri Saputra	70	64	67
10	I Komang Arjun Yudi Pandawa	65	82	74
11	Kadek Adi Saputra	70	62	66
12	Kadek Rena Widiani	70	64	67
13	Kadek Satya Wiguna	80	76	78
14	Kadek Sita Sekar Anjani	65	71	68
15	Ketut Yuliastini	70	71	71
16	Komang Adi Saputra	70	56	63
17	Komang Gede Wiyadnyana	55	76	65
18	Komang Trisa Utami	60	71	66
19	Luh Ayu Restiani	70	60	65
20	Luh Putu Rista Okta Prianjani	55	69	62
21	Made Windaniashi	60	78	69
22	Ni Luh Putu Laksmi Sri Devi	65	58	61
23	Ni Putu Wulan Novitriasih	75	69	72
24	Nyoman Puri Baktini	80	71	76
25	Putu Ebiana Susanta	60	73	67
	<b>Rata Rata</b>			<b>69</b>

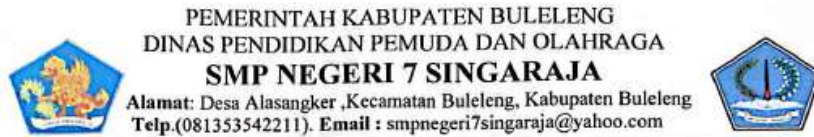
## Lampiran 15. Modul Ajar Tolak Peluru

IDENTITAS	
Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 7 Singaraja
Fase	: D
Kelas	: VIII
Pelajaran	: PJOK
Materi	: Tolak Peluru
Alokasi Waktu	: 2 × 40 Menit (4 Pertemuan)
KOMPETENSI AWAL	PROFIL PELAJAR PANCASILA
Peserta didik telah memahami konsep dasar gerak dasar atletik (jalan, lari, lompat) serta memiliki pengalaman melakukan aktivitas lempar sederhana dalam pembelajaran sebelumnya.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase D meliputi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beriman dan berakhlak mulia (menunjukkan sikap disiplin, jujur, dan sportif)</li> <li>• Bergotong royong (bekerja sama dalam kelompok)</li> <li>• Bermalar kritis (menganalisis teknik dan kesalahan gerak)</li> <li>• Mandiri (berani mencoba sesuai kemampuan diri)</li> </ul>
SARANA DAN PRASARANA	
1. Lapangan sekolah 2. Peluru modifikasi (bola plastik berisi pasir / bola karet berat) 3. Peluru standar (jika tersedia) 4. Lingkaran tolak peluru (atau modifikasi dengan kapur) 5. Meteran pengukur 6. Peluit dan stopwatch	
MEDIA PEMBELAJARAN	
1. Video pembelajaran tugas gerak materi tolak peluru	
TARGET PESERTA DIDIK	
Peserta didik kelas VIII	
JUMLAH PESERTA DIDIK	
32-40 peserta didik	
MODEL PEMBELAJARAN	
<i>Problem Based Learning (PBL)</i> berbantuan video tugas gerak	
CAPAIAN PEMBELAJARAN	TUJUAN PEMBELAJARAN
Pada akhir Fase D, peserta didik mampu menganalisis dan mengevaluasi teknik dasar tolak peluru (cara memegang, sikap awal, gerakan menolak, dan sikap akhir), serta mampu mempraktikkan gerakan secara benar	Peserta didik mampu: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan teknik dasar tolak peluru dengan benar.</li> <li>2. Mengidentifikasi kesalahan dalam melakukan tolak peluru.</li> </ol>

dan aman sesuai dengan potensi dan kemampuan diri.		<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Mempraktikkan teknik dasar tolak peluru gaya menyamping (ortodoks) dengan baik dan benar.</li> <li>4. Menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, dan sportif dalam kegiatan.</li> </ol>
<b>ASESMEN</b>		
Praktik teknik dasar tolak peluru (pegangan, awalan, tolakan, sikap akhir)		
<b>PEMAHAMAN BERMAKNA</b>		
Peserta didik memahami bahwa teknik tolak peluru dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu, koordinasi gerak, serta daya ledak otot. Keterampilan ini bermanfaat dalam berbagai aktivitas fisik sehari-hari seperti melempar, mendorong, atau mengangkat benda dengan teknik yang benar dan aman.		
<b>PERTANYAAN PEMANTIK</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengapa dalam tolak peluru tidak boleh dilempar, tetapi harus ditolak?</li> <li>2. Bagaimana posisi tubuh yang benar agar hasil tolakan lebih jauh dan aman?</li> </ol>		
<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>		
<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi Kegiatan</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
Pendahuluan	<b>Kegiatan di Kelas:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendidik memberi salam dan mengondisikan peserta didik.</li> <li>2. Berdoa bersama.</li> <li>3. Mengecek kehadiran dan kesiapan peserta didik.</li> <li>4. Apersepsi tentang aktivitas melempar dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>5. Menyampaikan tujuan pembelajaran.</li> <li>6. Memberikan pertanyaan pemantik tentang teknik tolak peluru.</li> </ol>	10 Menit
Inti	<b>Fase 1: Orientasi Peserta Didik pada Masalah</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik menyaksikan video teknik dasar tolak peluru.</li> <li>2. Peserta didik mengamati kesalahan yang sering terjadi.</li> <li>3. Peserta didik mengisi LKPD berdasarkan hasil pengamatan.</li> </ol> <b>Fase 2: Mengorganisasi Peserta Didik untuk Belajar</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dibagi menjadi kelompok (4-5 orang).</li> <li>2. Diskusi kelompok tentang teknik dan kesalahan gerak.</li> <li>3. Membagi tugas menyiapkan alat praktik</li> </ol> <b>Kegiatan di Lapangan</b> <b>Fase 3: Membimbing Penyelidikan Individu/Kelompok</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemanasan statis dan dinamis.</li> </ol>	60 Menit

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Latihan teknik memegang peluru.</li> <li>3. Latihan sikap awal (menyamping).</li> <li>4. Latihan gerakan menolak peluru tanpa peluru (shadow practice).</li> <li>5. Praktik tolak peluru dengan alat modifikasi.</li> <li>6. Diskusi singkat mengenai kesalahan yang terjadi.</li> </ol> <p><b>Fase 4: Mengembangkan dan Menyajikan Hasil</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diskusi kelompok mengenai solusi kesalahan gerak.</li> <li>2. Presentasi hasil diskusi.</li> <li>3. Ice breaking untuk menjaga semangat belajar.</li> </ol> <p><b>Fase 5: Menganalisis dan Mengevaluasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendidik melakukan penilaian praktik.</li> <li>2. Memberikan umpan balik.</li> <li>3. Klarifikasi teknik yang benar</li> </ol>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendinginan bersama.</li> <li>2. Refleksi pembelajaran.</li> <li>3. Menyimpulkan materi.</li> <li>4. Menyampaikan materi pertemuan berikutnya.</li> <li>5. Berdoa dan penutup.</li> </ol>	10 Menit
<b>REFLEKSI PESERTA DIDIK DAN PENDIDIK</b>		
<p><b>Refleksi Peserta Didik:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa yang sudah dipelajari hari ini?</li> <li>2. Teknik mana yang paling sulit dilakukan?</li> <li>3. Kesalahan apa yang masih terjadi saat menolak peluru?</li> <li>4. Bagaimana cara memperbaikinya?</li> </ol>		
<p><b>Pendidik</b></p> <p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah pembelajaran berjalan efektif?</li> <li>2. Apakah peserta didik aktif dan terlibat?</li> <li>3. Kesulitan apa yang muncul selama praktik?</li> <li>4. Apa yang perlu diperbaiki pada pertemuan berikutnya?</li> </ol>		

## Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421.2/053/SMPN.7 SGR / DP.1 /III/ 2026

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 7 Singaraja :

Nama : **Ni Ketut Santi Heppy, S.Pd.,M.Pd.**  
 N I P : 19790222 200801 2 017  
 Pangkat, Gol/Ruang : Pembina Utama Muda, IV-c  
 Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa memang benar mahasiswa di bawah ini :

Nama : I Made Danny Prayudya  
 NIM : 2216011126  
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jurusan : Pendidikan dan Kesehatan  
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Menerangkan Bahwa Mahasiswa tersebut diatas sudah melakukan penelitian di SMP Negeri 7 Singaraja, di kelas VIII D dan kelas VIII C.

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

Singaraja, 13 Maret 2026  
Kepala SMP Negeri 7 Singaraja


  
**Ni Ketut Santi Heppy, S.Pd.,M.Pd.**  
 Pembina Utama Muda, IV-c  
 Nip.19790222 200801 2 017

## Lampiran 17. Dokumentasi penelitian

## Observasi dan Kordinasi Awal Bersama Kepala Sekolah





Pertemuan pertama, memberikan penguatan berupa video dan praktek tugas gerak



Pertemuan kedua, Melaksanakan praktek tugas Gerak dan mengisi kuisisioner FCE



Pertemuan ketiga, Penguatan berupa materi tolak peluru (gaya menyamping)



Pertemuan keempat, melaksanakan *posttest*



Melaksanakan tes kognitif berupa pilihan ganda dan mengisi kuisioner FCE



Melaksanakan *posttest* Psikomotor gaya menyamping pada Tolak peluru

Foto bersama Evaluator, kelas perlakuan dan kelas kontrol



## RIWAYAT HIDUP



I Made Danny Prayudya lahir di Penglatan pada tanggal 6 Februari 2004. Penulis lahir dari pasangan Komang Soma Nasa dan Ni Luh Sutamiati. Penulis berkebangsaan indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Banjar Kajanan, Desa Penglatan, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali, Indonesia. Penulis mulai pendidikan pertama kali di TK Satya Kumara, lulus pada tahun 2011 kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SD Negeri 2 Penglatan dan lulus pada tahun 2016. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 5 Singaraja dan lulus pada tahun 2019. Pada tahun 2022, penulis lulus dari SMK Negeri 3 Singaraja, jurusan Teknik komputer dan jaringan 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 Tolak Peluru Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja.