

LAMPIRAN-LAMPIRAN



Lampiran 1. Permohonan Uji Validasi Pakar Instrumen Penelitian dan Hasil Uji Pakar Instrumen Penelitian

1 dari 2



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 : 5869/UN48.14/PP/2025

Singaraja, 24 November 2025

Lamp :

Prihal : **Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian**

KepadaYth:

- 1 Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, **Instrumen Motivasi Hasil Belajar**
S.Pd.,M.Pd.,AIFO-P
- 2 Dr. Made Satyawana, S.Pd.,M.Pd
- 1 Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, M.Pd.,AIFO- **Instrumen Kognitif dan**
FIT **Psikomotor**
- 2 Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd.,M.Or.,AIFO-P

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

Atas nama

Nama : Ni Kadek Rani Puspa Nirmala Sari

NIM : 2429121024

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



Ida Bagus Putu Arnyana
NIP. 195812311986011005

VALIDASI INSTRUMEN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK 100 METER

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran *Team Games Tournament* dan *Problem Based Learning* Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter Ditinjau dari Tingkat Motivasi Belajar Peserta Didik

Sasaran : Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 2 Tabanan

Peneliti : Ni Kadek Rani Puspa Nirmala Sari

Prodi : Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Undiksha

a. Definisi Konseptual

Hasil belajar lari jarak pendek 100 meter adalah kemampuan peserta didik dalam menguasai pengetahuan dan teknik dasar berlari yang meliputi teknik start, teknik berlari, dan teknik melewati garis *finish* sesuai tujuan pembelajaran.

b. Definisi Operasional

Hasil belajar lari jarak pendek 100 meter diukur melalui tes kognitif berupa soal objektif dan tes psikomotor berupa praktik lari 100 meter, dengan indikator penilaian mencakup aspek teknik start, teknik berlari, dan teknik melewati garis *finish*. Skor diperoleh berdasarkan rubrik penilaian kognitif dan psikomotor lari jarak pendek 100 meter yang diperoleh peserta didik.

c. Petunjuk Validasi

1. Baca dan cermati kisi-kisi dan komponen penilaian/ Pernyataan instrumen.
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.

d. Kisi- Kisi Tes Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter

Capaian Pembelajaran	Materi Pembelajaran	Indikator	Dimensi	Nomor Butir	Jumlah
Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak teknik dasar nomor lari jarak pendek	Teknik dasar lari jarak pendek (<i>start</i> , berlari, <i>finish</i>)	Menganalisis perbaikan teknik lari jarak pendek	C4	1,4	2
		Menjelaskan, Menerangkan, Menggambarkan, Menemukan, memilih dan Menyusun terhadap teknik dasar lari jarak pendek	C1, C2, C3	2,5,7	3
		Menjelaskan, Menerangkan, Menggambarkan, Menemukan, memilih dan Menyusun teknik dasar <i>start</i> dalam lari jarak pendek	C1, C4, C2	3,6,10	3
		Menjelaskan, Menerangkan, Menggambarkan, Menemukan, memilih dan Menyusun teknik dasar aba-aba <i>start</i> dalam lari jarak pendek	C1, C2, C4	8,12,16	3
		Menjelaskan, Menerangkan, Menggambarkan, Menemukan, memilih dan Menyusun teknik dasar berlari dalam lari jarak pendek	C2, C1, C4	13,14,19	3
		Menjelaskan, Menerangkan, Menggambarkan, Menemukan, memilih dan Menyusun teknik dasar <i>finish</i> dalam lari jarak pendek	C1, C2, C3	9,11,17	3
		Menjelaskan, Menerangkan, Menggambarkan,	C2, C4	15,20	2

		Menemukan, memilih dan Menyusun koordinasi gerak dalam lari jarak pendek			
		Menemukan dan memilih kesalahan teknik dasar dalam lari jarak pendek	C4	18	1

a) Tes Pengetahuan/Kognitif

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
1	Seorang siswa melakukan sprint dengan posisi tubuh terlalu tegak sejak fase akselerasi awal, sehingga kecepatan maksimumnya sulit dicapai. Perbaiki teknik yang paling tepat adalah ... a. Mencondongkan badan lebih ke belakang agar langkah lebih panjang b. Mencondongkan badan sedikit ke depan selama 10–20 meter awal c. Memperbesar ayunan tangan agar tubuh stabil d. Mengurangi frekuensi langkah agar tidak cepat lelah e. Mengurangi ayunan tangan agar langkah lebih kecil						√
2	Teknik dasar lari jarak pendek meliputi? a. Awalan, tolakan dan pendaratan b. Awalan, putaran dan finish c. Start, tolakan dan finish						√

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	d. Start, lari dan finish e. Awalan, lari dan pendaratan						
3	Sebutkan aba-aba dalam start jongkok... a. Bersedia, siap ya b. Bersedia, siap, berlari c. Satu, dua, tiga d. Bersedia, siap, oke e. Bunyi pistol					√	
4	Dalam situasi lomba, pelari melihat lawan mulai mendahului pada 20 meter terakhir. Tindakan teknis yang paling tepat adalah ... a. Memperkuat ayunan tangan dan menjaga langkah tetap efisien dan tidak panik. b. Mencondongkan badan lebih ke belakang untuk menambah langkah c. Mengambil napas panjang sambil memperlambat laju d. Mengubah teknik start e. Mengangkat lutut lebih tinggi dari biasanya						√
5	Pada posisi “bersedia”, start jongkok yang benar adalah... a. Kedua tangan berada di belakang garis start b. Tangan diletakkan dibelakang garis dan kaki berada di dalam balok start. c. Kedua tangan diletakkan di belakang						√

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	garis dan lutut belakang menyentuh tanah d. Tangan menyentuh garis start dan kaki berada di posisi siap menolak e. Badan tegak dan kedua kaki sejajar						
6	Ketika pelari memasuki fase maksimum, ia terlihat mengangkat lutut terlalu tinggi, menyebabkan waktu kontak kaki dengan tanah menjadi lebih lama. Dampak utamanya adalah ... a. Kecepatan meningkat karena lutut yang lebih tinggi menghasilkan dorongan lebih besar b. Efektivitas langkah menurun karena ritme langkah terganggu c. Stabilitas meningkat sehingga pelari lebih cepat d. Frekuensi langkah tidak berubah e. Meningkatkan kecepatan karena langkah menjadi lebih panjang						√
7	Bagaimana posisi kaki yang benar pada saat mendarat pada lari jarak pendek? a. Mendarat dengan ujung kaki b. Mendarat dengan tumit c. Mendarat dengan kaki lurus						√

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	d. Mendarat dengan telapak kaki bagian depan e. Mendarat dengan posisi kaki menyilang						
8	Aba-aba “ya” pada start jongkok mendandakan... a. Pelari harus berhenti berlari b. Pelari harus bersiap untuk berlari c. Pelari harus menggunakan dorongan yang kuat untuk melaju ke depan d. Pelari harus mengatur napas e. Pelari harus bersiap berlari dengan mengangkat pinggul						√
9	Saat melewati garis finish, posisi badan yang benar adalah... a. Badan condong sedikit ke depan b. Badan melompat tinggi c. Badan ditarik ke belakang d. Kedua tangan ditarik ke atas e. Badan membungkuk ke samping					√	
10	Reaksi yang cepat saat aba-aba “ya” atau bunyi pistol dalam start lari jarak pendek sangat penting karena.... a. Membantu pelari untuk lebih rileks dalam berlari						√

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	b. Memungkinkan pelari untuk langsung melesat dengan kecepatan maksimal c. Membantu pelari untuk mengatur pernapasan d. Membantu pelari mencegah risiko cedera pada kaki e. Memungkinkan pelari untuk menang dalam perlombaan						
11	Saat memasuki garis finish seorang pelari harus.... a. Terus berlari dengan kecepatan penuh b. Melakukan gerakan selebrasi c. Berhenti berlari secara tiba-tiba d. Memperlambat kecepatan berlari e. Menoleh kesamping					√	
12	Fungsi aba-aba “siap” pada lari jarak pendek adalah untuk... a. Memberikan waktu untuk istirahat bagi pelari b. Mengarahkan pelari untuk bersiap melakukan tolakan c. Memberitahukan pelari untuk melakukan start d. Mengingatkan pelari untuk mengangkat pinggul dan tidak bergerak e. Mengingatkan pelari untuk diam di tempat						√

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
13	Bagaimana posisi pandangan mata yang benar saat berlari dalam lari jarak pendek? a. Melihat ke bawah b. Melihat ke samping c. Melihat ke atas d. Melihat lurus ke depan e. Melihat ke atas dan bawah						√
14	Apa yang dimaksud dengan fase topang dalam lari jarak pendek? a. Fase ketika kaki berada di udara b. Fase ketika kaki bersentuhan dengan tanah c. Fase ketika badan condong ke depan d. Fase ketika tangan diayunkan e. Fase ketika badan tegak						√
15	Pelaksanaan gerak pada gerakan lari jarak pendek yang benar adalah... a. Ayunan tangan ke depan dan ke belakang secara bergantian dengan siku membentuk sudut 90 derajat. b. Berlari dengan kecepatan penuh dan tangan diayunkan ke samping c. Mata kaki dan lutut yang melangkah ditekuk pada saat titik					√	

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	berat badan bergerak di depan kaki yang menumpu dan mendorong pinggul ke depan d. Ketika gerak melangkah, lengan berayun dengan arah yang searah e. Pada saat mendekati garis finish, posisi badan tegak						
16	Dalam suatu perlombaan lari jarak pendek, seorang pelari terlihat berpindah ke lintasan pelari lain saat berlari sehingga menghalangi langkah lawannya. Berdasarkan situasi tersebut, keputusan yang tepat dari wasit adalah a. Pelari tetap diperbolehkan melanjutkan lomba karena tidak memengaruhi hasil b. Perlombaan dihentikan dan semua pelari harus mengulang dari awal c. Pelari diberi peringatan tetapi tetap dinyatakan sebagai pemenang d. Pelari didiskualifikasi karena melanggar aturan lintasan lomba e. Pelari diminta kembali ke lintasan semula tanpa sanksi.						√

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
17	Bagaimana cara melakukan teknik dasar untuk melewati garis finish? a. Berlari dengan mengurangi kecepatan dengan mencondongkan badan ke depan dan memutar bahu kiri atau kanan. b. Berlari tanpa mengurangi kecepatan, setelah mendekati garis finish condongkan badan ke depan dengan memutar bahu kiri atau kanan tanpa mengurangi kecepatan. c. Berlari tanpa mengurangi kecepatan dan melompat saat mendekati garis finish d. Berlari dengan kecepatan tinggi dan menoleh lawan disamping e. Ketika mendekati garis finish posisi badan ditegakkan tanpa mengurangi kecepatan						√
18	Pada saat perlombaan lari jarak pendek akan dimulai, salah satu pelari bergerak sebelum aba-aba pistol start berbunyi sehingga mengganggu konsentrasi pelari lain. Berdasarkan situasi tersebut,						√

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	perlombaan harus diulang pemberangkatannya karena..... a. Semua pelari belum menempati lintasan yang telah ditentukan. b. Terjadi pelanggaran start yang menyebabkan perlombaan tidak berlangsung secara adil. c. Pelari ingin memperbaiki posisi start agar lebih nyaman. d. Petugas starter ingin memastikan pelari lebih siap e. Penonton membuat suasana lintasan menjadi kurang kondusif						
19	Analisis dampak dari kesalahan ayunan lengan terhadap kecepatan lari jarak pendek... (I) Ayunan tangan yang terlalu lebar akan menghambat kecepatan lari (II) Ayunan lengan yang tidak sejajar dengan arah lari akan menyebabkan gerakan tubuh tidak efisien (III) Ayunan lengan yang terlalu kaku akan mengurangi kekuatan dorongan					√	

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	(IV) Ayunan lengan yang salah tidak akan mempengaruhi=ruhi kecepatan lari Pilihan jawaban: a. I-II-III b. III-IV-I c. II-IV-III d. IV-II-I e. IV-III-II						
20	Seorang pelari jarak pendek terlihat mengayunkan lengan terlalu ke samping saat berlari sehingga gerakan tubuhnya kurang stabil dan langkahnya tidak maksimal. Berdasarkan kondisi tersebut, analisis dampak dari kesalahan ayunan lengan tersebut adalah.... a. Pelari dapat meningkatkan panjang langkah secara maksimal b. Gerakan lari menjadi lebih cepat karena lengan membantu dorongan ke depan c. Keseimbangan tubuh terganggu sehingga kecepatan lari menjadi kurang optimal d. Pelari dapat mempertahankan posisi badan tetap tegak sepanjang lintasan e. Langkah kaki menjadi lebih pendek tetapi						√

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	kecepatan meningkat tetap						
Jumlah							

Format Asesmen Hasil Belajar Aspek Kognitif Lari Jarak Pendek 100 Meter

No.	Nama	Soal																				Skor	Nilai Pengetahuan
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1																							
2																							
3																							
Dst																							

Keterangan:

1. Memberikan nilai 0 jika jawaban salah dan 1 jika jawaban benar.
2. Jumlah skor maksimal 100
3. Rumus aspek penilaian pengetahuan

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

Komentar

1. Lengkapi kisi-kisi instrumen
2. Sehingga instrumen akan sesuai dengan kisi dan sesuai untuk mengukur tentang materi yang akan diukur

Saran Perbaikan

1. Lengkapi Instrumen
2. Perbaiki tata tulis agar lebih baik

Singaraja, 26 November 2025
Pakar I Validasi Instrumen



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

b) Tes Keterampilan/Psikomotor

Kisi-Kisi Tes Psikomotor Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter

No	Aspek	Indikator	Deskripsi
1	Teknik Start	Peserta didik mampu mempraktikkan teknik dasar start jongkok dalam lari jarak pendek	1. Teknik start lari jarak pendek ada 3 (<i>bounce start</i>), (<i>medium start</i>), (<i>long start</i>) yang membedakan hanya posisi penempatan lutut kaki belakang. 2. Posisi lengan lurus ke bawah terbuka selebar bahu. 3. Jari-jari tangan dirapatkan dan berbentuk huruf V terbalik. 4. Lutut bagian belakang menyentuh tanah, berat badan berada pada jari-jari tangan. 5. Pandangan kearah bawah dan bahu rileks.
2	Teknik Lari	Peserta didik mampu mempraktikkan teknik dasar lari dalam lari jarak pendek	1. Lari pada telapak kaki bagian tengah. 2. Lutut atau paha diangkat tinggi sehingga sejajar dengan pinggul. 3. Menumpu dengan kuat, agar mendapat dorongan ke depan dengan kuat 4. Badan condong ke depan kurang lebih 60 derajat, sehingga titik berat badan selalu didepan. 5. Setelah kurang lebih 20 meter dari garis start, Langkah kaki diperlebar tetapi condong badan dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah kaki dipertahankan kecepatan dan kekuatannya
3	Teknik Melewati Garis <i>Finish</i>	Peserta didik mampu mempraktikkan teknik dasar melewati garis <i>finish</i> dalam lari jarak pendek	1. Berlari dengan cepat dan tidak mengurangi kecepatan jika sudah mendekati garis <i>finish</i>. 2. Langkah harus diperlebar dan dipercepat dengan rileks. 3. Setelah sampai di garis <i>finish</i> memutar bahu kiri atau kanan tanpa mengurangi kecepatan. 4. Setelah sampai 1 meter di depan garis <i>finish</i> rebahkan badan ke depan seperti orang yang jatuh tersungkur tanpa mengurangi kecepatan. 5. Apabila sudah melewati garis <i>finish</i> dilarang berhenti

Keterangan Skor :

- 1 = Kualitas Gerak Sangat Kurang
- 2 = Kualitas Gerak Kurang
- 3 = Kualitas Gerak Sedang
- 4 = Kualitas Gerak Baik
- 5 = Kualitas Gerak Sangat Baik

Format Asesmen Hasil Belajar Aspek Psikomotor Lari Jarak Pendek 100 Meter

No.	Nama	Teknik Start	Teknik Lari	Teknik Melewati Garis Finish	Skor	Nilai Keterampilan
1						
2						
3						
Dst						

Keterangan:

- Memberikan nilai 1, 2, 3, 4, 5 sesuai dengan gerakan yang dilakukan

Keterangan Skor :

- 1 = Kualitas Gerak Sangat Kurang
- 2 = Kualitas Gerak Kurang
- 3 = Kualitas Gerak Sedang
- 4 = Kualitas Gerak Baik
- 5 = Kualitas Gerak Sangat Baik

- Jumlah skor maksimal 100

- Rumus aspek penilaian keterampilan

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

Komentar

- Lengkapi kisi-kisi instrumen
- Sehingga instrumen akan sesuai dengan kisi dan sesuai untuk mengukur tentang materi yang akan diukur

Saran Perbaikan

1. Lengkapi Instrumen
2. Perbaikan tata tulis agar lebih baik

Singaraja, 26 November 2025
Pakar I Validasi Instrumen



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



VALIDASI INSTRUMEN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK 100 METER

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran *Team Games Tournament* dan *Problem Based Learning* Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter Ditinjau dari Tingkat Motivasi Belajar Peserta Didik

Sasaran : Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 2 Tabanan

Peneliti : Ni Kadek Rani Puspa Nirmala Sari

Prodi : Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Undiksha

a. Definisi Konseptual

Hasil belajar lari jarak pendek 100 meter adalah kemampuan peserta didik dalam menguasai pengetahuan dan teknik dasar berlari yang meliputi teknik start, teknik berlari, dan teknik melewati garis *finish* sesuai tujuan pembelajaran.

b. Definisi Operasional

Hasil belajar lari jarak pendek 100 meter diukur melalui tes kognitif berupa soal objektif dan tes psikomotor berupa praktik lari 100 meter, dengan indikator penilaian mencakup aspek teknik start, teknik berlari, dan teknik melewati garis *finish*. Skor diperoleh berdasarkan rubrik penilaian kognitif dan psikomotor lari jarak pendek 100 meter yang diperoleh peserta didik.

c. Petunjuk Validasi

1. Baca dan cermati kisi-kisi dan komponen penilaian/ Pernyataan instrumen.
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.

d. Kisi- Kisi Tes Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter

Capaian Pembelajaran	Materi Pembelajaran	Indikator	Dimensi	Nomor Butir	Jumlah
Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak teknik dasar nomor lari jarak pendek	Teknik dasar lari jarak pendek (<i>start</i> , berlari, <i>finish</i>)	Menganalisis perbaikan teknik lari jarak pendek	C4	1,4	2
		Menjelaskan, Menerangkan, Menggambarkan, Menemukan, memilih dan Menyusun terhadap teknik dasar lari jarak pendek	C1, C2, C3	2,5,7	3
		Menjelaskan, Menerangkan, Menggambarkan, Menemukan, memilih dan Menyusun teknik dasar <i>start</i> dalam lari jarak pendek	C1, C4, C2	3,6,10	3
		Menjelaskan, Menerangkan, Menggambarkan, Menemukan, memilih dan Menyusun teknik dasar aba-aba <i>start</i> dalam lari jarak pendek	C1, C2, C4	8,12,16	3
		Menjelaskan, Menerangkan, Menggambarkan, Menemukan, memilih dan Menyusun teknik dasar berlari dalam lari jarak pendek	C2, C1, C4	13,14,19	3
		Menjelaskan, Menerangkan, Menggambarkan, Menemukan, memilih dan Menyusun teknik dasar <i>finish</i> dalam lari jarak pendek	C1, C2, C3	9,11,17	3

		Menjelaskan, Menerangkan, Menggambarkan, Menemukan, memilih dan Menyusun koordinasi gerak dalam lari jarak pendek	C2, C4	15,20	2
		Menemukan dan memilih kesalahan teknik dasar dalam lari jarak pendek	C4	18	1

a) Tes Pengetahuan/Kognitif

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
1	Seorang siswa melakukan sprint dengan posisi tubuh terlalu tegak sejak fase akselerasi awal, sehingga kecepatan maksimumnya sulit dicapai. Perbaiki teknik yang paling tepat adalah ... a. Mencondongkan badan lebih ke belakang agar langkah lebih panjang b. Mencondongkan badan sedikit ke depan selama 10–20 meter awal c. Memperbesar ayunan tangan agar tubuh stabil d. Mengurangi frekuensi langkah agar tidak cepat lelah e. Mengurangi ayunan tangan agar langkah lebih kecil						✓
2	Teknik dasar lari jarak pendek meliputi? a. Awalan, tolakan dan pendaratan b. Awalan, putaran dan finish c. Start, tolakan dan finish d. Start, lari dan finish						✓

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	e. Awalan, lari dan pendaratan						
3	Sebutkan aba-aba dalam start jongkok... a. Bersedia, siap ya b. Bersedia, siap, berlari c. Satu, dua, tiga d. Bersedia, siap, oke e. Bunyi pistol						✓
4	Dalam situasi lomba, pelari melihat lawan mulai mendahului pada 20 meter terakhir. Tindakan teknis yang paling tepat adalah ... a. Memperkuat ayunan tangan dan menjaga langkah tetap efisien dan tidak panik. b. Mencondongkan badan lebih ke belakang untuk menambah langkah c. Mengambil napas panjang sambil memperlambat laju d. Mengubah teknik start e. Mengangkat lutut lebih tinggi dari biasanya						✓
5	Pada posisi “bersedia”, start jongkok yang benar adalah... a. Kedua tangan berada di belakang garis start b. Tangan diletakkan dibelakang garis dan kaki berada di dalam balok start. c. Kedua tangan diletakkan di belakang garis dan lutut belakang menyentuh tanah						✓

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	d. Tangan menyentuh garis start dan kaki berada di posisi siap menolak e. Badan tegak dan kedua kaki sejajar						
6	Ketika pelari memasuki fase maksimum, ia terlihat mengangkat lutut terlalu tinggi, menyebabkan waktu kontak kaki dengan tanah menjadi lebih lama. Dampak utamanya adalah ... a. Kecepatan meningkat karena lutut yang lebih tinggi menghasilkan dorongan lebih besar b. Efektivitas langkah menurun karena ritme langkah terganggu c. Stabilitas meningkat sehingga pelari lebih cepat d. Frekuensi langkah tidak berubah e. Meningkatkan kecepatan karena langkah menjadi lebih panjang						✓
7	Bagaimana posisi kaki yang benar pada saat mendarat pada lari jarak pendek? a. Mendarat dengan ujung kaki b. Mendarat dengan tumit c. Mendarat dengan kaki lurus d. Mendarat dengan telapak kaki bagian depan						✓

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	e. Mendarat dengan posisi kaki menyilang						
8	Aba-aba “ya” pada start jongkok mendandakan... a. Pelari harus berhenti berlari b. Pelari harus bersiap untuk berlari c. Pelari harus menggunakan dorongan yang kuat untuk melaju ke depan d. Pelari harus mengatur napas e. Pelari harus bersiap berlari dengan mengangkat pinggul						✓
9	Saat melewati garis finish, posisi badan yang benar adalah... a. Badan condong sedikit ke depan b. Badan melompat tinggi c. Badan ditarik ke belakang d. Kedua tangan ditarik ke atas e. Badan membungkuk ke samping						✓
10	Reaksi yang cepat saat aba-aba “ya” atau bunyi pistol dalam start lari jarak pendek sangat penting karena.... a. Membantu pelari untuk lebih rileks dalam berlari b. Memungkinkan pelari untuk langsung berlari dengan kecepatan maksimal						✓

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	c. Membantu pelari untuk mengatur pernapasan d. Membantu pelari mencegah risiko cedera pada kaki e. Memungkinkan pelari untuk menang dalam perlombaan						
11	Saat memasuki garis finish seorang pelari harus.... a. Terus berlari dengan kecepatan penuh b. Melakukan gerakan selebrasi c. Berhenti berlari secara tiba-tiba d. Memperlambat kecepatan berlari e. Menoleh kesamping						✓
12	Fungsi aba-aba “siap” pada lari jarak pendek adalah untuk... a. Memberikan waktu untuk istirahat bagi pelari b. Mengarahkan pelari untuk bersiap melakukan tolakan c. Memberitahukan pelari untuk melakukan start d. Mengingatkan pelari untuk mengangkat pinggul dan tidak bergerak e. Mengingatkan pelari untuk diam di tempat						✓
13	Bagaimana posisi pandangan mata yang benar saat berlari dalam lari jarak pendek? a. Melihat ke bawah b. Melihat ke samping						✓

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	c. Melihat ke atas d. Melihat lurus ke depan e. Melihat ke atas dan bawah						
14	Apa yang dimaksud dengan fase topang dalam lari jarak pendek? a. Fase ketika kaki berada di udara b. Fase ketika kaki bersentuhan dengan tanah c. Fase ketika badan condong ke depan d. Fase ketika tangan diayunkan e. Fase ketika badan tegak					✓	
15	Pelaksanaan gerak pada gerakan lari jarak pendek yang benar adalah... a. Ayunan tangan ke depan dan ke belakang secara bergantian dengan siku membentuk sudut 90 derajat. b. Berlari dengan kecepatan penuh dan tangan diayunkan ke samping c. Mata kaki dan lutut yang melangkah ditekuk pada saat titik berat badan bergerak di depan kaki yang menumpu dan mendorong pinggul ke depan d. Ketika gerak melangkah, lengan berayun dengan arah yang searah						✓

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	e. Pada saat mendekati garis finish, posisi badan tegak						
16	Dalam suatu perlombaan lari jarak pendek, seorang pelari terlihat berpindah ke lintasan pelari lain saat berlari sehingga menghalangi langkah lawannya. Berdasarkan situasi tersebut, keputusan yang tepat dari wasit adalah.... a. Pelari tetap diperbolehkan melanjutkan lomba karena tidak memengaruhi hasil b. Perlombaan dihentikan dan semua pelari harus mengulang dari awal c. Pelari diberi peringatan tetapi tetap dinyatakan sebagai pemenang d. Pelari didiskualifikasi karena melanggar aturan lintasan lomba e. Pelari diminta kembali ke lintasan semula tanpa sanksi.					✓	
17	Bagaimana cara melakukan teknik dasar untuk melewati garis finish? a. Berlari dengan mengurangi kecepatan dengan mencondongkan badan ke depan dan memutar bahu kiri atau kanan. b. Berlari tanpa mengurangi kecepatan, setelah mendekati garis						✓

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	finish condongkan badan ke depan dengan memutar bahu kiri atau kanan tanpa mengurangi kecepatan. c. Berlari tanpa mengurangi kecepatan dan melompat saat mendekati garis finish d. Berlari dengan kecepatan tinggi dan menoleh lawan disamping e. Ketika mendekati garis finish posisi badan ditegakkan tanpa mengurangi kecepatan						
18	Pada saat perlombaan lari jarak pendek akan dimulai, salah satu pelari bergerak sebelum aba-aba pistol start berbunyi sehingga mengganggu konsentrasi pelari lain. Berdasarkan situasi tersebut, perlombaan harus diulang pemberangkatannya karena..... a. Semua pelari belum menempati lintasan yang telah ditentukan. b. Terjadi pelanggaran start yang menyebabkan perlombaan tidak berlangsung secara adil. c. Pelari ingin memperbaiki posisi start agar lebih nyaman.						✓

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	d. Petugas starter ingin memastikan pelari lebih siap e. Penonton membuat suasana lintasan menjadi kurang kondusif						
19	Analisis dampak dari kesalahan ayunan lengan terhadap kecepatan n lari jarak pendek... (V) Ayunan tangan yang terlalu lebar akan menghambat kecepatan lari (VI) Ayunan lengan yang tidak sejajar dengan arah lari akan menyebabkan gerakan tubuh tidak efisien (VII) Ayunan lengan yang terlalu kaku akan mengurangi kekuatan dorongan (VIII) Ayunan lengan yang salah tidak akan mempengaruhi kecepatan lari Pilihan jawaban: a. I-II-III b. III-IV-I c. II-IV-III d. IV-II-I e. IV-III-II						✓
20	Seorang pelari jarak pendek terlihat mengayunkan lengan terlalu ke samping saat berlari sehingga gerakan tubuhnya kurang stabil dan langkahnya tidak maksimal. Berdasarkan						✓

Nomor Soal	Deskripsi	Skor		Kriteria Relevan			
		0	1	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	kondisi tersebut, analisis dampak dari kesalahan ayunan lengan tersebut adalah.... a. Pelari dapat meningkatkan panjang langkah secara maksimal b. Gerakan lari menjadi lebih cepat karena lengan membantu dorongan ke depan c. Keseimbangan tubuh terganggu sehingga kecepatan lari menjadi kurang optimal d. Pelari dapat mempertahankan posisi badan tetap tegak sepanjang lintasan e. Langkah kaki menjadi lebih pendek tetapi kecepatan tetap meningkat						
Jumlah							

Format Asesmen Hasil Belajar Aspek Kognitif Lari Jarak Pendek 100 Meter

No.	Nama	Soal																				Skor	Nilai Pengetahuan
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1																							
2																							
3																							
Dst																							

Keterangan:

1. Memberikan nilai 0 jika jawaban salah dan 1 jika jawaban benar.
2. Jumlah skor maksimal 100
3. Rumus aspek penilaian pengetahuan

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

Komentar

Saran Perbaikan

Singaraja, 26 November 2025
Pakar II Validasi Instrumen



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



b) Tes Keterampilan/Psikomotor

Kisi-Kisi Tes Psikomotor Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter

No	Aspek	Indikator	Deskripsi
1	Teknik Start	Peserta didik mampu mempraktikkan teknik dasar start jongkok dalam lari jarak pendek	1. Teknik start lari jarak pendek ada 3 (<i>bounce start</i>), (<i>medium start</i>), (<i>long start</i>) yang membedakan hanya posisi penempatan lutut kaki belakang. 2. Posisi lengan lurus ke bawah terbuka selebar bahu. 3. Jari-jari tangan dirapatkan dan berbentuk huruf V terbalik. 4. Lutut bagian belakang menyentuh tanah, berat badan berada pada jari-jari tangan. 5. Pandangan kearah bawah dan bahu rileks.
2	Teknik Lari	Peserta didik mampu mempraktikkan teknik dasar lari dalam lari jarak pendek	1. Lari pada telapak kaki bagian tengah. 2. Lutut atau paha diangkat tinggi sehingga sejajar dengan pinggul. 3. Menumpu dengan kuat, agar mendapat dorongan ke depan dengan kuat 4. Badan condong ke depan kurang lebih 60 derajat, sehingga titik berat badan selalu didepan. 5. Setelah kurang lebih 20 meter dari garis start, Langkah kaki diperlebar tetapi condong badan dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah kaki dipertahankan kecepatan dan kekuatannya
3	Teknik Melewati Garis <i>Finish</i>	Peserta didik mampu mempraktikkan teknik dasar melewati garis <i>finish</i> dalam lari jarak pendek	1. Berlari dengan cepat dan tidak mengurangi kecepatan jika sudah mendekati garis <i>finish</i>. 2. Langkah harus diperlebar dan dipercepat dengan rileks. 3. Setelah sampai di garis <i>finish</i> memutar bahu kiri atau kanan tanpa mengurangi kecepatan. 4. Setelah sampai 1 meter di depan garis <i>finish</i> rebahkan badan ke depan seperti orang yang jatuh tersungkur tanpa mengurangi kecepatan. 5. Apabila sudah melewati garis <i>finish</i> dilarang berhenti

Format Asesmen Hasil Belajar Aspek Psikomotor Lari Jarak Pendek 100 Meter

No.	Nama	Teknik Start	Teknik Lari	Teknik Melewati Garis Finish	Skor	Nilai Keterampilan
1						
2						
3						
Dst						

Keterangan:

4. Memberikan nilai 1, 2, 3, 4, 5 sesuai dengan gerakan yang dilakukan
5. Jumlah skor maksimal 100
6. Rumus aspek penilaian keterampilan

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

Komentar

Saran Perbaikan

Singaraja, 26 November 2025
Pakar II Validasi Instrumen



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

**VALIDASI INSTRUMEN MOTIVASI HASIL BELAJAR
LARI JARAK PENDEK 100 METER**

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran *Team Games Tournament* dan *Problem Based Learning* Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter Ditinjau dari Tingkat Motivasi Belajar Peserta Didik

Sasaran : Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 2 Tabanan

Peneliti : Ni Kadek Rani Puspa Nirmala Sari

Prodi : Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Undiksha

a. Definisi Konseptual

Motivasi hasil belajar lari jarak pendek 100 meter adalah dorongan internal maupun eksternal yang mempengaruhi kesiapan, semangat, serta ketekunan peserta didik dalam mempelajari dan meningkatkan pengetahuan dan teknik dasar berlari yang meliputi teknik start, teknik berlari, dan teknik melewati garis *finish* sesuai tujuan pembelajaran.

b. Definisi Operasional

Motivasi hasil belajar lari jarak pendek 100 meter diukur melalui angket berupa kuesioner yang mengukur tingkat dorongan, minat, dan usaha siswa dalam mengikuti pembelajaran lari 100 meter. Skor diperoleh berdasarkan angket motivasi lari jarak pendek 100 meter yang diperoleh peserta didik untuk menggambarkan seberapa besar kemauan siswa untuk berlatih, memahami teknik sprint, serta mencapai hasil belajar yang optimal.

c. Petunjuk Validasi

1. Baca dan cermati kisi-kisi dan komponen penilaian/ Pernyataan instrumen.
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

[illegible]

Format Asesmen Hasil Belajar Motivasi Lari Jarak Pendek 100 Meter

No.	Nama	Soal																														Skor	Nilai Motivasi
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1																																	
2																																	
3																																	
Dst																																	

Keterangan:

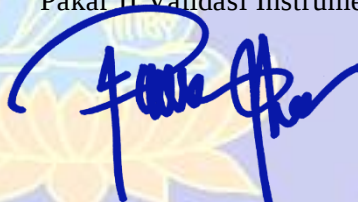
1. Pernyataan diberi skor 5, 4, 3, 2, 1
2. Jumlah skor maksimal 100
3. Rumus aspek penilaian pengetahuan

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

Komentar dan Saran Perbaikan

Lanjutkan Ke tahap Selanjutnya

Singaraja, 27 November 2025
Pakar II Validasi Instrumen



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

VALIDASI INSTRUMEN MOTIVASI HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK 100 METER

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran *Team Games Tournament* dan *Problem Based Learning* Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter Ditinjau dari Tingkat Motivasi Belajar Peserta Didik

Sasaran : Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 2 Tabanan

Peneliti : Ni Kadek Rani Puspa Nirmala Sari

Prodi : Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Undiksha

a. Definisi Konseptual

Motivasi hasil belajar lari jarak pendek 100 meter adalah dorongan internal maupun eksternal yang mempengaruhi kesiapan, semangat, serta ketekunan peserta didik dalam mempelajari dan meningkatkan pengetahuan dan teknik dasar berlari yang meliputi teknik start, teknik berlari, dan teknik melewati garis *finish* sesuai tujuan pembelajaran.

b. Definisi Operasional

Motivasi hasil belajar lari jarak pendek 100 meter diukur melalui angket berupa kuesioner yang mengukur tingkat dorongan, minat, dan usaha siswa dalam mengikuti pembelajaran lari 100 meter. Skor diperoleh berdasarkan angket motivasi lari jarak pendek 100 meter yang diperoleh peserta didik untuk menggambarkan seberapa besar kemauan siswa untuk berlatih, memahami teknik sprint, serta mencapai hasil belajar yang optimal.

c. Petunjuk Validasi

1. Baca dan cermati kisi-kisi dan komponen penilaian/ Pernyataan instrumen.
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

- ## Kuesioner Motivasi

[illegible]

Format Asesmen Hasil Belajar Motivasi Lari Jarak Pendek 100 Meter

No.	Nama	Soal																														Skor	Nilai Motivasi
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1																																	
2																																	
3																																	
Dst																																	

Keterangan:

1. Pernyataan diberi skor 5, 4, 3, 2, 1
2. Jumlah skor maksimal 100
3. Rumus aspek penilaian pengetahuan

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

Komentar dan Saran Perbaikan

Perbaikan telah dilakukan sesuai saran dan masukkan

Singaraja, 27 November 2025
Pakar II Validasi Instrumen

Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198206062008121002

Lampiran 2. Surat 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 : 6059/UN48.14/PP/2025

Singaraja, 10 Desember 2025

Lamp :

Prihal : **Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian**

KepadaYth:

Kepala SMAN 1 Tabanan

di -

Tempat

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

Mahasiswa atas nama

Nama : Ni Kadek Rani Puspa

NIM : 2429121024

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran Teams Games Tournament dan
 Penelitian Problem Based Learning Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek
 100 Meter Ditinjau dari Tingkat Motivasi Belajar Peserta Didik.

Kami mengajukan permohonan ijin untuk melakukan uji coba instrumen penelitian "**Instrumen Hasil Belajar Lari Jarak Pendek**" pada SMAN 1 Tabanan 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

Wakil Direktur I Program Pascasarjana Undiksha



Ida Bagus Putu Arnyana
 NIP. 195812311986011005

Lampiran 3. Surat Diterima Melakukan Uji Coba Instrumen Penelitian




PEMERINTAH PROVINSI BALI
DINAS PENDIDIKAN, KEPENYUDAAN DAN OLARAGRA
SMA NEGERI 1 TABANAN
 JALAN GUNUNG AGUNG NO. 122 TABANAN (82114), TELEPON (0361) 811164

SURAT KETERANGAN

NOMOR: B.10.400.3.8/6864/SMAN1.Tbn/DIKPORA

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMA Negeri 1 Tabanan, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali :

Nama : I Gusti Putu Eva Rusiana, S.Pd
 NIP : 19861214 201101 1 007
 Pangkat, gol : Penata Tk. I, III/d
 Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa nama tersebut dibawah ini diterima untuk melakukan Uji Validasi Instrumen penelitian Tahun Pelajaran 2025/2026 di SMA Negeri 1 Tabanan.

Nama : Ni Kadek Rani Puspa Nirmala Sari
 NIM : 2429121024
 Prodi : Pendidikan Olahraga (S2)
 Judul Penelitian : Pengaruh Model Pembelajaran Teams Games Tournament dan Problem Based Learning Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter Ditinjau dari Tingkat Motivasi Belajar Peserta Didik

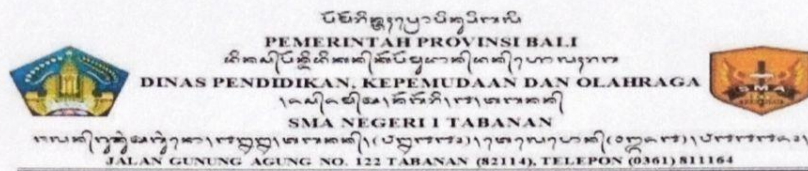
Demikian surat keterangan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tabanan, 11 Desember 2025
 Kepala SMA Negeri 1 Tabanan

 I Gusti Putu Eva Rusiana, S.Pd
 Penata Tk. I (III/d)
 NIP. 198612142011011007



Lampiran 4. Surat Ijin Telah Melakukan Uji Coba Instrumen Penelitian



SURAT KETERANGAN

NOMOR: B.10.400.3.8/6865/SMAN1.Tbn/DIKPORA

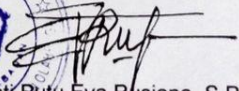
Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMA Negeri 1 Tabanan, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali :

Nama : I Gusti Putu Eva Rusiana, S.Pd
 NIP : 19861214 201101 1 007
 Pangkat, gol : Penata Tk. I, III/d
 Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa nama tersebut dibawah ini adalah Mahasiswa dari Universitas Pendidikan Ganesha Program Pascasarjana dan memang telah melakukan Uji Validasi Instrumen penelitian Tahun Pelajaran 2025/2026 di SMA Negeri 1 Tabanan.

Nama : Ni Kadek Rani Puspa Nirmala Sari
 NIM : 2429121024
 Prodi : Pendidikan Olahraga (S2)
 Judul Penelitian : Pengaruh Model Pembelajaran Teams Games Tournament dan Problem Based Learning Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter Ditinjau dari Tingkat Motivasi Belajar Peserta Didik

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tabanan, 18 Desember 2025
 Kepala SMA Negeri 1 Tabanan

 I Gusti Putu Eva Rusiana, S.Pd
 Penata Tk. I (III/d)
 NIP. 198612142011011007

Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Melakukan 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

Singaraja, 18 Desember 2025

Nomor : 6318/UN48.14/KM/2025
Hal : **Mohon Ijin Penelitian Tesis**
Yth. : Kepala SMA Negeri 2 Tabanan

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 : NI KADEK RANI PUSPA NIRMALA SARI
NIM : 2429121024
Semester : 3
Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)
Judul Tesis : PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *TEAM GAMES TOURNAMENT* DAN *PROBLEM BASED LEARNING* TERHADAP HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK 100 METER DITINJAU DARI TINGKAT MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK

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

Menyetujui,

Korprodi S2 Pendidikan Olahraga

I Ketut Semarayasa
NIP. 198003112008121002

Sekprodi S2 Pendidikan Olahraga

Kadek Yogi Parta Lesmana
NIP. 198410252008121002

Mengetahui,
Kep. Direktur,
Wakil
Ida Bagus Pulu Arnyana
NIP. 195812311986011005





SURAT KETERANGAN
NOMOR: B.10.400.3.8/44/SMAN 2 Tabanan/DIKPORA

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tabanan, 5 Januari 2020
Kepala SMA Negeri 2 Tabanan


Anak Agung Nyoman V
NIP. 19781111 201001

Anak Agung Nyoman Wiryaduarsa, S.Si.
NIP. 19781111 201001 1 013

Lampiran 7. Surat Telah Melakukan Penelitian



ᮘᮧᮒᮧᮒᮧᮒᮧᮒᮧᮒᮧᮒ
PEMERINTAH PROVINSI BALI
 ᮘᮧᮒᮧᮒᮧᮒᮧᮒᮧᮒᮧᮒᮧᮒ
SMA NEGERI 2 TABANAN
 ᮘᮧᮒᮧᮒᮧᮒᮧᮒᮧᮒᮧᮒᮧᮒ
 Jalan Mawar, Gerokgak, Tabanan. Telp. (0361) 811445
 Email : sman2_tabanan@yahoo.co.id http://www.sman2tabanan.sch.id



SURAT KETERANGAN
NOMOR: B.10.400.3.8/586/SMAN 2 Tabanan/DIKPORA

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMA Negeri 2 Tabanan, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali:

Nama : Anak Agung Nyoman Wiryaduarsa, S.Si.
 NIP : 19781111 201001 1 013
 Pangkat/Gol : Penata Tk. I/ III d
 Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa nama tersebut di bawah ini:

Nama : Ni Kadek Rani Puspa Nirmala Sari
 NIM : 2429121024
 Prodi : Pendidikan Olahraga (S2)
 Judul Penelitian : Pengaruh Model Pembelajaran *Team Games Tournament* dan *Problem Based Learning* Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter Ditinjau Dari Tingkat Motivasi Belajar Peserta Didik

adalah Mahasiswa dari Universitas Pendidikan Ganesha Program Pascasarjana yang telah melakukan Penelitian Tesis di SMA Negeri 2 Tabanan pada 6 Januari 2026 sampai dengan 11 Februari 2026.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tabanan, 13 Februari 2026

Kepala SMA Negeri 2 Tabanan,



Anak Agung Nyoman Wiryaduarsa, S.Si.
 NIP. 19781111 201001 1 013

Lampiran 8. Instrumen Penelitian

a. Angket Motivasi Belajar

Angket Motivasi Belajar

Nama Lengkap :

Kelas :

No. Absen :

Petunjuk

1. Bacalah petunjuk pengerjaan dengan seksama !
2. Tuliskan identitas diri dengan benar!
3. Bacalah pertanyaan-pertanyaan yang ada dengan seksama sebelum menentukan jawaban!
4. Berilah tanda rumput (✓) pada kolom: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), KS (Kurang Setuju) TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju), yang dianggap sesuai dengan dirimu sendiri!

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya menunjukkan usaha yang tinggi dalam belajar					
2	Saya sering mencari materi tambahan di luar yang diberikan oleh guru					
3	Saya memiliki keinginan tinggi untuk berhasil					
4	Saya lebih senang belajar dirumah dibandingkan bermain dengan teman					
5	Setiap hari setelah pulang sekolah saya harus belajar baik sore ataupun malam hari, jika tidak saya merasa ada yang kurang					

6	Saya selalu berusaha mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru tepat waktu					
7	Saya rajin belajar karena saya berharap menjadi orang yang berguna di masa depan					
8	Saya selalu merasa tidak puas dan selalu ingin memperoleh hasil yang lebih baik lagi					
9	Saya ingin berprestasi dan membuat orang tua saya menjadi bangga					
10	Saya selalu berusaha mendapatkan nilai tertinggi					
11	Saya selalu membuat tugas dengan baik agar mendapat nilai tertinggi					
12	Saya tekun dalam mengerjakan tugas agar tidak dimarahi guru					
13	Saya senang jika disebut anak yang pintar					
14	Materi yang diberikan secara bertahap sehingga mudah dipahami					
15	Saya memiliki ketertarikan pada materi atletik lari jarak pendek					
16	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran lari jarak pendek dengan jelas.					
17	Saya merasa senang mengikuti pembelajaran PJOK karena praktik langsung di lapangan					
18	Saya merasa kemampuan lari jarak pendek saya meningkat setelah mengikuti pembelajaran					

19	Saya selalu aktif dalam pembelajaran					
20	Guru memberikan kesempatan bertanya selama proses belajar					
21	Saya senang dengan penghargaan yang diberikan oleh guru					
22	Orang tua saya kurang memberi perhatian dan dukungan dalam belajar.					
23	Saya ingin terlihat lebih hebat dari teman-teman					
24	Orang tua saya marah ketika saya tidak belajar					
25	Saya senang dengan pujian yang diberikan oleh guru di sekolah					
26	Senang saya dengan adanya persaingan tinggi di kelas					
27	Saya memiliki rasa persaingan yang tinggi dalam pembelajaran PJOK					
28	Saya merasa lebih percaya diri saat melakukan lari jarak pendek					
29	Saya merasa senang karena guru memperhatikan keselamatan siswa selama pembelajaran lari jarak pendek					
30	Saya suka jika guru mengumumkan hasil ulangan di kelas					
Jumlah						

b. Tes Hasil Belajar Aspek Kognitif

Tes Hasil Belajar

Nama Lengkap :

Kelas :

No. Absen :

Petunjuk

1. Bacalah petunjuk pengerjaan dengan seksama !
2. Tuliskan identitas diri dengan benar!
3. Bacalah pertanyaan-pertanyaan yang ada dengan seksama sebelum menentukan jawaban!
4. Pilihlah jawaban yang paling benar dan tepat!

SOAL

1. Seorang siswa melakukan sprint dengan posisi tubuh terlalu tegak sejak fase akselerasi awal, sehingga kecepatan maksimumnya sulit dicapai. Perbaiki teknik yang paling tepat adalah ...
 - a. Mencondongkan badan lebih ke belakang agar langkah lebih panjang
 - b. Mencondongkan badan sedikit ke depan selama 10–20 meter awal**
 - c. Memperbesar ayunan tangan agar tubuh stabil
 - d. Mengurangi frekuensi langkah agar tidak cepat lelah
 - e. Mengurangi ayunan tangan agar langkah lebih kecil
2. Teknik dasar lari jarak pendek meliputi?
 - a. Awalan, tolakan dan pendaratan
 - b. Awalan, putaran dan *finish*
 - c. *Start*, tolakan dan *finish*
 - d. *Start*, lari dan *finish***
 - e. Awalan, lari dan pendaratan
3. Sebutkan aba-aba dalam *start* jongkok...

- a. **Bersedia, siap ya**
 - b. Bersedia, siap, berlari
 - c. Satu, dua, tiga
 - d. Bersedia, siap, oke
 - e. Bunyi pistol
4. Dalam situasi lomba, pelari melihat lawan mulai mendahului pada 20 meter terakhir. Tindakan teknis yang paling tepat adalah ...
- a. **Memperkuat ayunan tangan dan menjaga langkah tetap efisien dan tidak panik.**
 - b. Mencondongkan badan lebih ke belakang untuk menambah langkah
 - c. Mengambil napas panjang sambil memperlambat laju
 - d. Mengubah teknik *start*
 - e. Mengangkat lutut lebih tinggi dari biasanya
5. Pada posisi “bersedia”, *start* jongkok yang benar adalah...
- a. Kedua tangan berada di belakang garis *start*
 - b. **Tangan diletakkan di belakang garis dan kaki berada di dalam balok *start***
 - c. Kedua tangan diletakkan di belakang garis dan lutut belakang menyentuh tanah.
 - d. Tangan menyentuh garis *start* dan kaki berada di posisi siap menolak.
 - e. Badan tegak dan kedua kaki sejajar.
6. Ketika pelari memasuki fase maksimum, ia terlihat mengangkat lutut terlalu tinggi, menyebabkan waktu kontak kaki dengan tanah menjadi lebih lama. Dampak utamanya adalah ...
- a. Kecepatan meningkat karena lutut yang lebih tinggi menghasilkan dorongan lebih besar
 - b. **Efektivitas langkah menurun karena ritme langkah terganggu**
 - c. Stabilitas meningkat sehingga pelari lebih cepat
 - d. Frekuensi langkah tidak berubah
 - e. Meningkatkan kecepatan karena langkah menjadi lebih panjang

7. Saat melakukan lari jarak pendek, seorang pelari harus menerapkan teknik pendaratan kaki yang benar agar kecepatan tetap terjaga. Bagaimana posisi kaki yang benar pada saat mendarat pada lari jarak pendek?
 - a. Mendarat dengan ujung kaki
 - b. Mendarat dengan tumit
 - c. Mendarat dengan kaki lurus
 - d. Mendarat dengan telapak kaki bagian depan**
 - e. Mendarat dengan posisi kaki menyilang
8. Aba-aba “ya” pada *start* jongkok mendandakan...
 - a. Pelari harus berhenti berlari
 - b. Pelari harus bersiap untuk berlari
 - c. Pelari harus menggunakan dorongan yang kuat untuk melaju ke depan**
 - d. Pelari harus mengatur napas
 - e. Pelari harus bersiap berlari dengan mengangkat pinggul
9. Saat melewati garis *finish*, posisi badan yang benar adalah...
 - a. Badan condong sedikit ke depan**
 - b. Badan melompat tinggi
 - c. Badan ditarik ke belakang
 - d. Kedua tangan ditarik ke atas
 - e. Badan membungkuk ke samping
10. Reaksi yang cepat saat aba-aba “ya” atau bunyi pistol dalam *start* lari jarak pendek sangat penting karena....
 - a. Membantu pelari untuk lebih rileks dalam berlari
 - b. Memungkinkan pelari untuk langsung melesat dengan kecepatan maksimal**
 - c. Membantu pelari untuk mengatur pernapasan
 - d. Membantu pelari mencegah risiko cedera pada kaki
 - e. Memungkinkan pelari untuk menang dalam perlombaan
11. Saat memasuki garis *finish* seorang pelari harus....
 - a. Terus berlari dengan kecepatan penuh**
 - b. Melakukan gerakan selebrasi

- c. Berhenti berlari secara tiba-tiba
 - d. Memperlambat kecepatan berlari
 - e. Menoleh kesamping
12. Fungsi aba-aba “siap” pada lari jarak pendek adalah untuk...
- a. Memberikan waktu untuk istirahat bagi pelari
 - b. Mengarahkan pelari untuk bersiap melakukan tolakan
 - c. Memberitahukan pelari untuk melakukan *start*
 - d. Mengingatkan pelari untuk mengangkat pinggul dan tidak bergerak**
 - e. Mengingatkan pelari untuk diam di tempat
13. Bagaimana posisi pandangan mata yang benar saat berlari dalam lari jarak pendek?
- a. Melihat ke bawah
 - b. Melihat ke samping
 - c. Melihat ke atas
 - d. Melihat lurus ke depan**
 - e. Melihat ke atas dan bawah
14. Apa yang dimaksud dengan fase topang dalam lari jarak pendek?
- a. Fase ketika kaki berada di udara
 - b. Fase ketika kaki bersentuhan dengan tanah**
 - c. Fase ketika badan condong ke depan
 - d. Fase ketika tangan diayunkan
 - e. Fase ketika badan tegak
15. Pelaksanaan gerak pada gerakan lari jarak pendek yang benar adalah...
- a. Ayunan tangan ke depan dan ke belakang secara bergantian dengan siku membentuk sudut 90 derajat.**
 - b. Berlari dengan kecepatan penuh dan tangan diayunkan ke samping
 - c. Mata kaki dan lutut yang melangkah ditekuk pada saat titik berat badan bergerak di depan kaki yang menumpu dan mendorong pinggul ke depan
 - d. Ketika gerak melangkah, lengan berayun dengan arah yang searah
 - e. Pada saat mendekati garis *finish*, posisi badan tegak

16. Dalam suatu perlombaan lari jarak pendek, seorang pelari terlihat berpindah ke lintasan pelari lain saat berlari sehingga menghalangi langkah lawannya. Berdasarkan situasi tersebut, keputusan yang tepat dari wasit adalah...
- a. Pelari tetap diperbolehkan melanjutkan lomba karena tidak memengaruhi hasil.
 - b. Perlombaan dihentikan dan semua pelari harus mengulang dari awal
 - c. Pelari diberi peringatan tetapi tetap dinyatakan sebagai pemenang
 - d. Pelari didiskualifikasi karena melanggar aturan lintasan lomba**
 - e. Pelari diminta kembali ke lintasan semula tanpa sanksi
17. Dalam perlombaan lari jarak pendek, seorang pelari harus menggunakan teknik yang tepat saat melewati garis *finish*. Bagaimana tindakan yang tepat untuk menerapkan teknik dasar melewati garis *finish*?
- a. Berlari dengan mengurangi kecepatan dengan mencondongkan badan ke depan dan memutar bahu kiri atau kanan.
 - b. Berlari tanpa mengurangi kecepatan, setelah mendekati garis *finish* condongkan badan ke depan dengan memutar bahu kiri atau kanan tanpa mengurangi kecepatan.**
 - c. Berlari tanpa mengurangi kecepatan dan melompat saat mendekati garis *finish*
 - d. Berlari dengan kecepatan tinggi dan menoleh lawan disamping
 - e. Ketika mendekati garis *finish* posisi badan ditegakkan tanpa mengurangi kecepatan
18. Pada saat perlombaan lari jarak pendek akan dimulai, salah satu pelari bergerak sebelum aba-aba pistol *start* berbunyi sehingga mengganggu konsentrasi pelari lain. Berdasarkan situasi tersebut, perlombaan harus diulang pemberangkatannya karena.....
- a. Semua pelari belum menempati lintasan yang telah ditentukan.
 - b. Terjadi pelanggaran *start* yang menyebabkan perlombaan tidak berlangsung secara adil.**
 - c. Pelari ingin memperbaiki posisi *start* agar lebih nyaman.
 - d. Petugas *starter* ingin memastikan pelari lebih siap
 - e. Penonton membuat suasana lintasan menjadi kurang kondusif

19. Analisis dampak dari kesalahan ayunan lengan terhadap kecepatan lari jarak pendek...

- I. Ayunan tangan yang terlalu lebar akan menghambat kecepatan lari
- II. Ayunan lengan yang tidak sejajar dengan arah lari akan menyebabkan gerakan tubuh tidak efisien
- III. Ayunan lengan yang terlalu kaku akan mengurangi kekuatan dorongan
- IV. Ayunan lengan yang salah tidak akan mempengaruhi kecepatan lari

Pilihan jawaban:

- a. **I-II-III**
 - b. III-IV-I
 - c. II-IV-III
 - d. IV-II-I
 - e. IV-III-II
20. Seorang pelari jarak pendek terlihat mengayunkan lengan terlalu ke samping saat berlari sehingga gerakan tubuhnya kurang stabil dan langkahnya tidak maksimal. Berdasarkan kondisi tersebut, analisis dampak dari kesalahan ayunan lengan tersebut adalah...
- a. Pelari dapat meningkatkan panjang langkah secara maksimal
 - b. Gerakan lari menjadi lebih cepat karena lengan membantu dorongan ke depan
 - c. **Keseimbangan tubuh terganggu sehingga kecepatan lari menjadi kurang optimal**
 - d. Pelari dapat mempertahankan posisi badan tetap tegak sepanjang lintasan
 - e. Langkah kaki menjadi lebih pendek tetapi kecepatan tetap meningkat

Tes Hasil Belajar Aspek Psikomotor

Nama Lengkap :

Kelas :

No. Absen :

Petunjuk

1. Memberikan nilai 1, 2, 3, 4, 5 sesuai dengan gerakan yang dilakukan
2. Keterangan:
 - Nilai 5, Apabila 5 dari komponen terpenuhi
 - Nilai 4, Apabila 4 dari komponen terpenuhi.
 - Nilai 3, Apabila 3 dari komponen terpenuhi.
 - Nilai 2, Apabila 2 dari komponen terpenuhi.
 - Nilai 1, Apabila 1 dari komponen terpenuhi.

SOAL

1. Praktikkanlah teknik dasar gerakan *start* dalam lari jarak pendek 100 meter!
2. Praktikkanlah teknik dasar gerakan berlari dalam lari jarak pendek 100 meter!
3. Praktikkanlah teknik dasar gerakan memasuki garis *finish* dalam lari jarak pendek 100 meter!

Deskripsi Penilaian Teknik Dasar *Start* Pendek

Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor				
		1	2	3	4	5
Teknik Dasar <i>Start</i>	a. Teknik <i>start</i> lari jarak pendek ada 3 (<i>bounce start</i>), (<i>medium start</i>), (<i>long start</i>) yang membedakan hanya posisi penempatan lutut kaki belakang.					
	b. Posisi lengan lurus ke bawah terbuka selebar bahu.					
	c. Jari-jari tangan dirapatkan dan berbentuk huruf V terbalik.					
	d. Lutut bagian belakang menyentuh tanah, berat badan berada pada jari-jari tangan.					
	e. Pandangan kearah bawah dan bahu rileks.					

Deskripsi Penilaian Teknik Lari

Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor				
		1	2	3	4	5
Teknik Dasar Berlari	a. Lari pada telapak kaki bagian tengah.					
	b. Lutut atau paha diangkat tinggi sehingga sejajar dengan pinggul.					
	c. Menumpu dengan kuat, agar mendapat dorongan ke depan dengan kuat					
	d. Badan condong ke depan kurang lebih 60 derajat, sehingga titik berat badan selalu didepan.					
	e. Setelah kurang lebih 20 meter dari garis <i>start</i> , Langkah kaki diperlebar tetapi condong badan dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah kaki dipertahankan kecepatan dan kekuatannya					

Deskripsi Penilaian Teknik Melewati Garis *Finish*

Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor				
		1	2	3	4	5
Teknik Dasar Melewati Garis <i>Finish</i>	a. Berlari dengan cepat dan tidak mengurangi kecepatan jika sudah mendekati garis <i>finish</i> .					
	b. Langkah harus diperlebar dan dipercepat dengan rileks.					
	c. Setelah sampai di garis <i>finish</i> memutar bahu kiri atau kanan tanpa mengurangi kecepatan.					
	d. Setelah sampai 1 meter di depan garis <i>finish</i> condongkan badan ke depan seperti orang yang jatuh tersungkur tanpa mengurangi kecepatan.					
	e. Apabila sudah melewati garis <i>finish</i> dilarang berhenti mendadak dikarenakan bisa membahayakan pelari.					

Lampiran 9. Perhitungan Validasi Isi Instrumen

Perhitungan Validasi Isi Instrumen Kuesioner Motivasi 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
11	Relevan	Relevan	D
12	Relevan	Relevan	D
13	Relevan	Relevan	D
14	Relevan	Relevan	D
15	Relevan	Relevan	D
16	Relevan	Relevan	D
17	Relevan	Relevan	D
18	Relevan	Relevan	D
19	Relevan	Relevan	D
20	Relevan	Relevan	D
21	Relevan	Relevan	D
22	Relevan	Relevan	D
23	Relevan	Relevan	D
24	Relevan	Relevan	D
25	Relevan	Relevan	D
26	Relevan	Relevan	D
27	Relevan	Relevan	D
28	Relevan	Relevan	D
29	Relevan	Relevan	D
30	Relevan	Relevan	D

		Judges I	
		Tidak Relevan (Skor 1-2)	Relevan (Skor 3-4)
Judges II	Tidak Relevan	A 0	B 0
	Relevan	C 0	D 30

Keterangan:

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

Kriteria Validitas Isi:

- 0,80 – 1,00 : Validitas Sangat Tinggi
 0,60 – 0,79 : Validitas Tinggi
 0,40 – 0,59 : Validitas Sedang
 0,20 – 0,39 : Validitas Rendah
 0,00 – 0,19 : Validitas Sangat Rendah

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

$$V_i = \frac{30}{0+0+0+30}$$

$$V_i = \frac{30}{30} = 1,00$$

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

Perhitungan Validasi Isi Instrumen Tes Pengetahuan

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
11	Relevan	Relevan	D
12	Relevan	Relevan	D
13	Relevan	Relevan	D
14	Relevan	Relevan	D
15	Relevan	Relevan	D
16	Relevan	Relevan	D
17	Relevan	Relevan	D
18	Relevan	Relevan	D
19	Relevan	Relevan	D
20	Relevan	Relevan	D

		Judges I	
		Tidak Relevan (Skor 1-2)	Relevan (Skor 3-4)
Judges II	Tidak Relevan	A 0	B 0
	Relevan	C 0	D 20

Keterangan:

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

Kriteria Validitas Isi:

- 0,80 – 1,00 : Validitas Sangat Tinggi
 0,60 – 0,79 : Validitas Tinggi
 0,40 – 0,59 : Validitas Sedang
 0,20 – 0,39 : Validitas Rendah
 0,00 – 0,19 : Validitas Sangat Rendah

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

$$V_i = \frac{20}{0+0+0+20}$$

$$V_i = \frac{20}{20} = 1,00$$

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

Perhitungan Validasi Isi Instrumen Tes Keterampilan

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
11	Relevan	Relevan	D
12	Relevan	Relevan	D
13	Relevan	Relevan	D
14	Relevan	Relevan	D
15	Relevan	Relevan	D

		Judges I	
		Tidak Relevan (Skor 1-2)	Relevan (Skor 3-4)
Judges II	Tidak Relevan	A 0	B 0
	Relevan	C 0	D 15

Keterangan:

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

Kriteria Validitas Isi:

- 0,80 – 1,00 : Validitas Sangat Tinggi
 0,60 – 0,79 : Validitas Tinggi
 0,40 – 0,59 : Validitas Sedang
 0,20 – 0,39 : Validitas Rendah
 0,00 – 0,19 : Validitas Sangat Rendah

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

$$V_i = \frac{15}{0+0+0+15}$$

$$V_i = \frac{15}{15} = 1,00$$

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

Lampiran 10. Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian

Kuesioner Motivasi Belajar

1. Tabulasi Data

ABSEN	NAMA	Butir Soal																														Total	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	Anandhini Astaning Ambharasari	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	1	2	3	3	1	3	5	5	3	1	3	3	2	1	3	1	104	
2	Andini Riztanti	4	4	5	3	3	5	4	5	5	5	4	4	5	3	4	3	3	3	3	5	2	3	2	5	2	3	3	5	3	113		
3	Aulia Afgan	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	2	5	3	4	4	5	4	5	5	5	137		
4	Celine Andrea Zevana	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	119			
5	G.A.A. Inten Pradnya P.	4	4	5	5	3	5	5	5	5	4	3	4	3	4	3	4	4	4	5	4	5	4	5	2	1	3	2	3	5	115		
6	Gusti Ayu Echa Pramswari	4	4	5	3	3	5	5	5	5	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	5	3	4	4	3	3	4	3	114		
7	Gusi Ayu Dezzyra Dananti Kalyani	3	3	5	4	3	3	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	3	5	5	4	3	4	5	3	3	5	5	3	127		
8	Gusti ayu putu muthia candra widiani	4	4	4	3	2	4	2	3	3	2	5	3	3	4	5	4	4	3	3	4	2	2	2	2	2	5	3	4	4	3	100	
9	I Gusti Diah Witar Indabsuari	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	3	3	4	5	1	135	
10	I Gusti Alit Ngurah Tri Adnyana	3	3	4	2	3	5	5	4	5	4	3	5	5	3	3	4	5	3	3	3	4	5	3	5	3	3	2	2	5	5	112	
11	I Gusti Ayu Kadek Wirapusa Dewi	4	4	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	3	5	2	3	3	5	3	128		
12	I Gusti Bagus Arya Widnyana Putra	4	3	5	3	1	1	4	1	5	5	5	5	4	5	1	4	5	2	4	4	4	4	5	1	4	5	1	4	5	5	109	
13	I GUSTI KADE SANDY ARTAWAN	4	5	4	4	3	5	4	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	139	
14	I Kadek Pratyaksa Pranava	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	144	
15	I Komang Alit Candra Wisesa	5	4	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	141	
16	I Made Agung Candra Wangsa	5	4	5	2	3	5	5	3	4	4	4	5	5	4	3	4	4	3	3	5	4	5	3	1	4	1	1	3	3	3	108	
17	I Made Davin Raditya Pradnyana	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	117	
18	I MADE RIZKY ARI SETIAWAN	2	4	4	3	4	3	5	3	4	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3	5	4	115		
19	I Putu Bagus Ari Arsa	4	4	5	3	2	5	4	3	5	4	4	5	4	5	4	3	4	5	3	3	5	5	5	4	1	5	2	1	3	5	113	
20	I Putu Baskara Andika Pramana	5	5	5	3	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	3	138	
21	I PUTU HENDRA PRATAMA PUTRA	5	4	5	1	3	5	2	4	4	4	2	5	3	2	4	4	3	3	5	4	5	2	2	4	1	1	2	5	3	102		
22	Jesica Purnama Sari	5	4	5	3	3	5	4	5	4	4	5	4	4	3	4	5	4	3	5	4	4	4	3	5	1	2	3	5	2	117		
23	Kadek Kevin Adi Krisna	5	3	3	2	2	5	5	5	4	5	4	1	5	5	5	5	3	2	5	5	4	3	5	5	5	4	4	5	5	124		
24	Komang Ayu Sabina Ananda Adi Putra	5	5	5	3	3	5	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	141	
25	Komang Handika Tri Dharma	5	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	1	4	4	4	4	4	4	132		
26	Luh Made Lodya Puspa Dewi	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	2	3	5	5	5	5	5	5	2	2	5	5	135		
27	Made Ceyla Satya Kinaya	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	146	
28	Nazua Ilmi	3	3	5	3	2	4	5	5	5	5	5	4	5	4	3	5	4	4	5	5	4	5	5	1	3	5	1	3	3	4	5	119
29	Ni Kadek Dwi Sundari	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	3	4	4	5	4	137	
30	ni made ayu sukma dewi maharani	5	4	5	2	3	4	4	1	5	4	4	5	4	5	2	5	3	4	4	4	4	4	1	3	4	1	3	3	4	3	107	
31	Ni Made Kirana Natasha Sandhi	4	3	5	2	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	134		
32	Ni pande kadek chicilla kariza putri	4	4	5	3	3	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	131	
33	Ni Putu Meerani Ananda Jyoti	4	4	4	3	3	4	5	4	4	5	5	5	4	5	3	5	5	5	4	5	5	4	5	1	4	4	2	2	4	5	2	117
34	Priti Cinteksana Prasad	3	4	5	3	2	5	4	5	5	3	3	4	4	5	2	3	3	3	4	5	3	3	2	2	4	1	1	4	2	98		
35	Putu Gayatri Radha Dharmadewi	4	5	3	2	2	5	5	3	5	4	4	5	5	2	3	3	3	3	3	4	5	4	2	2	1	3	1	1	5	5	3	108
36	Putu Prisma Nitra Permana	3	4	5	3	2	4	5	5	5	2	3	3	2	4	4	4	5	3	3	5	5	5	5	4	5	1	3	3	5	1	111	
37	PUTU RAESYA NATA SEVDRIAN	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	72	

[illegible]

--	--

Cronbach's Alpha	N of Items
,918	30

Tes Pengetahuan

1. Hasil Uji Validitas Butir

No	Nama	SOAL																				Total	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	Anandhini Astaning Ambharasari	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	
2	Andini Riztanti	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	
3	Aulia Afgan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	19	
4	Celine Andrea Zevana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	19	
5	G.A.A. Inten Pradnya P.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	17	
6	Gusti Ayu Echa Pramisiwari	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	19	
7	Gusi Ayu Dezzyra Dananti Kalyani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	17	
8	Gusti Ayu Putu Muthia Candra Widiani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	17	
9	I Gusti Diah Witari Indahsuari	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	16	
10	I Gusti Alit Ngurah Tri Adnyana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	14	
11	I Gusti Ayu Kadek Wirapusa Dewi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	13	
12	I Gusti Bagus Arya Widnyana Putra	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	14	
13	I Gusti Kade Sandy Artawan	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	10	
14	I Kadek Pratyaksa Pranava	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	11	
15	I Komang Alit Candra Wisesa	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	11	
16	I Made Agung Candra Wangsa	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	8	
17	I Made Davin Raditya Pradnyana	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	9	
18	I Made Rizky Ari Setiawan	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	7
19	I Putu Bagus Ari Arsa	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
20	I Putu Baskara Andika Pramana	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	3	
21	I Putu Hendra Pratama Putra	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	
22	Jesica Purnama Sari	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	
23	Kadek Kevin Adi Krisna	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	16	
24	Komang Ayu Sabina Ananda Adi Putra	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	15	
25	Komang Handika Tri Dharma	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13	
26	Luh Made Lodya Puspa Dewi	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	15	
27	Made Ceya Satya Kinaya	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	12	
28	Nazua Ilmi	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	12	
29	Ni Kadek Dwi Sundari	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	7	
30	Ni Made Ayu Sukma Dewi Maharani	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	8	
31	Ni Made Kirana Natasha Sandhi	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	5	
32	Ni Pande Kadek Chicilia Kariza Putri	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	4	
33	Ni Putu Meerani Ananda Jyoti	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3	
34	Priti Cinteksana Prasad	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3	
35	Putu Gayatri Radha Dharmadewi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	4	
36	Putu Prisma Nitra Permana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
37	Putu Raesya Nata Sevdrian	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
	P	0,541	0,568	0,595	0,622	0,649	0,676	0,676	0,676	0,676	0,622	0,568	0,514	0,432	0,486	0,514	0,405	0,568	0,486	0,459	0,649		
	q	0,459	0,432	0,405	0,378	0,351	0,324	0,324	0,324	0,324	0,378	0,432	0,486	0,568	0,514	0,486	0,595	0,432	0,514	0,541	0,351		
	Mt	13,2	14,19	14,86	15,13	15,13	14,8	13,96	13,64	14	14,48	14,86	15,32	16,63	15,67	15,05	15	13,86	13,44	13,71	12,83		
	Mp	9,235	7,688	6,267	5,214	4,462	4,25	4,818	6,667	5,917	6,286	6,813	7,222	7,381	7,316	7,5	8,909	8,125	9,421	9,4	8,692		
	St	5,983	5,983	5,983	5,983	5,983	5,983	5,983	5,983	5,983	5,983	5,983	5,983	5,983	5,983	5,983	5,983	5,983	5,983	5,983	5,983		
	Rpbi	0,33	0,538	0,705	0,804	0,851	0,825	0,715	0,546	0,632	0,664	0,666	0,676	0,765	0,698	0,631	0,5	0,475	0,336	0,359	0,33		

2. Hasil Uji Reliabilitas Tes

No	Nama	SOAL																				Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	Anandhini Astaning Ambharasari	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
2	Andini Ristanti	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
3	Aulia Afgan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	19
4	Celine Andrea Zevana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	19
5	G.A.A. Inten Pradnya P.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	17
6	Gusti Ayu Echa Pramisiwari	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	19
7	Gusti Ayu Dezzyra Dananti Kalyani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	17
8	Gusti Ayu Putu Muthia Candra Widiani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	17
9	I Gusti Diah Witari Indahsuari	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	16
10	I Gusti Alit Ngurah Tri Adnyana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	14
11	I Gusti Ayu Kadek Wirapusa Dewi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	13
12	I Gusti Bagus Arya Widnyana Putra	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	14
13	I Gusti Kade Sandy Artawan	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	10
14	I Kadek Pratyaksa Pranava	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	11
15	I Komang Alit Candra Wisesa	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	11
16	I Made Agung Candra Wangsa	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	8
17	I Made Davin Raditya Pradnyana	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	9
18	I Made Rizky Ari Setiawan	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	7
19	I Putu Bagus Ari Arsa	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
20	I Putu Baskara Andika Pramana	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3
21	I Putu Hendra Pratama Putra	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
22	Jesica Purnama Sari	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18
23	Kadek Kevin Adi Krisna	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	16
24	Komang Ayu Sabina Ananda Adi Putra	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	15
25	Komang Handika Tri Dharma	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	15
26	Luh Made Lodya Puspa Dewi	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	13
27	Made Ceya Satya Kinaya	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	12
28	Nazua Ilmi	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	12
29	Ni Kadek Dwi Sundari	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	7
30	Ni Made Ayu Sukma Dewi Maharani	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	8
31	Ni Made Kirana Natasha Sandhi	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	5
32	Ni Pande Kadek Chicilla Kariza Putri	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	4
33	Ni Putu Meerani Ananda Jyoti	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3
34	Priti Cintekasana Prasad	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3
35	Putu Gayatri Radha Darmadewi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	4
36	Putu Prisma Nitra Permiana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
37	Putu Raesya Neta Sevdrian	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	q	0.541	0.568	0.595	0.622	0.649	0.676	0.676	0.676	0.676	0.622	0.568	0.514	0.432	0.486	0.514	0.405	0.568	0.486	0.459	0.649	
	p-q	0.459	0.432	0.405	0.378	0.351	0.324	0.324	0.324	0.324	0.378	0.432	0.486	0.568	0.514	0.486	0.595	0.432	0.514	0.541	0.351	
	st	0.248	0.245	0.241	0.235	0.228	0.219	0.219	0.219	0.219	0.235	0.245	0.25	0.245	0.25	0.245	0.241	0.245	0.25	0.248	0.228	4,7626
	s12	5.983																				
	s11	35.8																				
		0.913																				

3. Hasil Uji IKB

No	Nama	SOAL																				Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	Anandhini Astaning Ambharasari	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
2	Andini Ristanti	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
3	Aulia Afgan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	19
4	Celine Andrea Zevana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	19
5	G.A.A. Inten Pradnya P.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	17
6	Gusti Ayu Echa Pramswari	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	19
7	Gusi Ayu Dezzyra Dananti Kalyani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	17
8	Gusti Ayu Putu Muthia Candra Widiani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	17
9	I Gusti Diah Witari Indahsuari	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	16
10	I Gusti Alit Ngurah Tri Adnyana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	14
11	I Gusti Ayu Kadek Wirapusa Dewi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	13
12	I Gusti Bagus Arya Widnyana Putra	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	14
13	I Gusti Kade Sandi Artawan	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	10
14	I Kadek Pratyaksa Pranava	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	11
15	I Komang Alit Candra Wisesa	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	11
16	I Made Agung Candra Wangsa	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	8
17	I Made Davin Raditya Pradnyana	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	9
18	I Made Rizky Ari Setiawan	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	7
19	I Putu Bagus Ari Arsa	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
20	I Putu Baskara Andika Pramana	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	3
21	I Putu Hendra Pratama Putra	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
22	Jesica Purnama Sari	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18
23	Kadek Kevin Adi Krisna	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16
24	Komang Ayu Sabina Ananda Adi Putra	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	15
25	Komang Handika Tri Dharna	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	15
26	Luh Made Lodya Puspa Dewi	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	13
27	Made Ceyra Satya Kinaya	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	12
28	Nazua Ilmi	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	12
29	Ni Kadek Dwi Sundari	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7
30	Ni Made Ayu Sukma Dewi Maharani	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	8
31	Ni Made Kirana Natasha Sandhi	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	5
32	Ni Pande Kadek Chicilia Kariza Putri	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	4
33	Ni Putu Meerani Ananda Jyoti	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3
34	Priti Cinteksana Prasad	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3
35	Putu Gayatri Radha Dharmadewi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	4
36	Putu Prisma Nitra Permana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
37	Putu Raesya Nata Sevdrian	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
n		37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	
ni		20	21	22	23	24	25	25	25	25	23	21	19	16	18	19	15	21	18	17	24	
P		0,541	0,568	0,595	0,622	0,649	0,676	0,676	0,676	0,676	0,622	0,568	0,514	0,432	0,486	0,514	0,405	0,568	0,486	0,459	0,649	

4. Hasil Uji IDB

Kelompok Atas

1	Anandhini Astaning Ambharasari	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
2	Andini Riztanti	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
3	Aulia Afgan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	19
4	Celine Andrea Zevana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	19
6	Gusti Ayu Echa Pramswari	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	19
21	I Putu Hendra Pratama Putra	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
22	Jesica Purnama Sari	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18
5	G.A.A. Inten Pradnya P.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	17
8	Gusti Ayu Putu Muthia Candra Widiani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	17
7	Gusi Ayu Dezzyra Dananti Kalyani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	17
niR		8	10	10	10	10	9	9	9	10	10	10	10	10	9	7	9	8	6	9	
nR		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
niR/nR		0,8	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,9	0,9	1,0	1,0	1,0	1,0	0,9	0,9	0,7	0,9	0,8	0,6	0,9	

Kelompok Bawah

29	Ni Kadek Dwi Sundari	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7
18	I Made Rizky Ari Setiawan	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	7
31	Ni Made Kirana Natasha Sandhi	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	5
32	Ni Pande Kadek Chicilia Kariza Putri	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	4
34	Priti Cinteksana Prasad	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3
33	Ni Putu Meerani Ananda Jyoti	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3
20	I Putu Baskara Andika Pramana	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	3
37	Putu Raesya Nata Sevdrian	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2
19	I Putu Bagus Ari Arsa	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
36	Putu Prisma Nitra Permana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
niR		3	2	1	0	0	1	3	4	4	2	2	2	0	1	2	0	2	2	2	4
nR		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
niR/nR		0,3	0,2	0,1	0	0	0,1	0,3	0,4	0,4	0,2	0,2	0,2	0	0,1	0,2	0	0,2	0,2	0,2	0,4
di		7,7	9,8	9,9	10	10	9,9	8,7	8,6	9,6	9,8	9,8	9,8	10	8,9	8,8	7	8,8	7,8	5,8	8,6

5. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,909	20



Lampiran 11. Rekapitulasi Uji Coba Instrumen

Kuesioner Motivasi

Nomor Butir	Validitas Butir (r_{pbi}) $R_{tabel} = 0,232$		Keputusan
	r_{hitung}	Kualifikasi	
1	0.5	Valid	Dipakai
2	0.5	Valid	Dipakai
3	0.5	Valid	Dipakai
4	0.3	Valid	Dipakai
5	0.3	Valid	Dipakai
6	0.3	Valid	Dipakai
7	0.6	Valid	Dipakai
8	0.6	Valid	Dipakai
9	0.6	Valid	Dipakai
10	0.7	Valid	Dipakai
11	0.7	Valid	Dipakai
12	0.7	Valid	Dipakai
13	0.3	Valid	Dipakai
14	0.6	Valid	Dipakai
15	0.6	Valid	Dipakai
16	0.7	Valid	Dipakai
17	0.7	Valid	Dipakai
18	0.7	Valid	Dipakai
19	0.6	Valid	Dipakai
20	0.4	Valid	Dipakai
21	0.7	Valid	Dipakai
22	0.4	Valid	Dipakai
23	0.6	Valid	Dipakai
24	0.5	Valid	Dipakai
25	0.7	Valid	Dipakai
26	0.5	Valid	Dipakai
27	0.7	Valid	Dipakai
28	0.6	Valid	Dipakai
29	0.6	Valid	Dipakai
30	0.5	Valid	Dipakai

Koefisien reliabilitas (*Alpha Cronbach*) sebesar 0,918 dengan klasifikasi sangat tinggi.

Tes Pengetahuan

Nomor Butir	Validitas Butir (r_{pbi}) $r_{tabel} = 0,325$		Daya Beda (di)		Tingkat Kesukaran (p)		Keputusan
	r_{hitung}	Kualifikasi	IDB	Kualifikasi	IKB	Kualifikasi	
1	0.33	Valid	7.7	Baik	0.541	Sedang	Dipakai
2	0.538	Valid	9.8	Baik	0.568	Sedang	Dipakai
3	0.705	Valid	9.9	Baik	0.595	Sedang	Dipakai
4	0.804	Valid	10	Baik	0.622	Sedang	Dipakai
5	0.851	Valid	10	Baik	0.649	Sedang	Dipakai
6	0.825	Valid	9.9	Baik	0.676	Sedang	Dipakai
7	0.715	Valid	8.7	Baik	0.676	Sedang	Dipakai
8	0.546	Valid	8.6	Baik	0.676	Sedang	Dipakai
9	0.632	Valid	9.6	Baik	0.676	Sedang	Dipakai
10	0.664	Valid	9.8	Baik	0.622	Sedang	Dipakai
11	0.666	Valid	9.8	Baik	0.568	Sedang	Dipakai
12	0.676	Valid	9.8	Baik	0.514	Sedang	Dipakai
13	0.765	Valid	10	Baik	0.432	Sedang	Dipakai
14	0.698	Valid	8.9	Baik	0.486	Sedang	Dipakai
15	0.631	Valid	8.8	Baik	0.514	Sedang	Dipakai
16	0.5	Valid	7	Baik	0.405	Sedang	Dipakai
17	0.475	Valid	8.8	Baik	0.568	Sedang	Dipakai
18	0.336	Valid	7.8	Baik	0.486	Sedang	Dipakai
19	0.359	Valid	5.8	Baik	0.459	Sedang	Dipakai
20	0.33	Valid	8.6	Baik	0.649	Sedang	Dipakai

Koefisien reliabilitas (KR-20) sebesar 0,909 dengan klasifikasi sangat tinggi.



Lampiran 12. Modul Ajar

MODUL AJAR PJOK SMA FASE E KELAS X

AKTIVITAS LARI JARAK PENDEK

INFORMASI UMUM

A. IDENTITAS MODUL

Nama Penyusun	: Ni Kadek Rani Puspa Nirmala Sari, S.Pd
Satuan Pendidikan	: SMA
Kelas / Fase	: X / E
Mata Pelajaran	: PJOK
Prediksi Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit (2 Kali pertemuan) Tahun
Penyusunan	: 2025 / 2026

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN

Peserta didik mampu mempraktikkan dan menganalisis keterampilan gerak dasar atletik lari jarak pendek keterampilan gerak *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* dengan benar, serta menunjukkan nilai sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab dalam aktivitas jasmani.

D. SARANA DAN PRASARANA

- Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- *Start block* atau sejenisnya.
- Tali pembatas/cones.
- Bendera *start*.
- Peluit dan stopwatch

E. TARGET PESERTA DIDIK

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

F. MODEL PEMBELAJARAN

Model pembelajaran dengan menggunakan *Team Games Tournament* (TGT) dengan metode diskusi, observasi, praktik dan presentasi.

G. MATERI, MEDIA, DAN BAHAN AJAR

1. Materi Pokok Pembelajaran
 - a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* melalui fakta, konsep dan prosedur serta praktik/latihan:

- Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak dasar *start* jongkok
- Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak dasar berlari
- Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak dasar memasuki garis *finish*.
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *start*, gerakan berlari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.
- b. Gambar aktivitas keterampilan gerak *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.
- c. Video pembelajaran aktivitas gerak *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.

3. Bahan Pembelajaran

- a. Buku Ajar.
- b. *Link* video (jika diperlukan)
- c. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

H. MOTIVASI BELAJAR

Motivasi berasal dari bahasa latin *movere* yang mengandung arti penopang atau dorongan utama. Motivasi merupakan suatu dorongan yang timbul oleh adanya rangsangan dari dalam maupun dari luar sehingga seseorang berkeinginan untuk mengadakan perubahan tingkah laku/aktivitas tertentu lebih baik dari keadaan sebelumnya (Uno, 2023:8). Motivasi belajar berhubungan erat dengan hasil belajar siswa, yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan

psikomotorik (Dewi, Ariani, Semarayasa, & Suwiwa, 2025). Sehingga motivasi dalam kegiatan pembelajaran sangat diperlukan untuk membangkitkan gairah belajar peserta didik sehingga kegiatan belajar dapat berjalan dengan baik. Dwi et al. (2022) mengatakan bahwa motivasi belajar merupakan dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung.

Motivasi mempunyai fungsi yang sangat penting dalam suatu kegiatan, yang nantinya akan mempengaruhi kekuatan dari kegiatan tersebut. Fungsi motivasi ada 3 yaitu (1) mendorong manusia untuk berbuat, artinya motivasi merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan, (2) menentukan arah perbuatan, artinya motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuan, dan (3) menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

Macam-macam motivasi belajar dibedakan menjadi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Yogi Fernando et al., 2024), yaitu:

1. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang bersumber dari dalam diri seseorang. Motivasi intrinsik merupakan dorongan agar peserta didik melakukan kegiatan belajar dengan maksud mencapai tujuan yang terkandung dalam perbuatan itu sendiri. Motivasi itu terjadi pada saat peserta didik menyadari pentingnya belajar dan ia belajar sungguh-sungguh tanpa disuruh orang lain, atau dengan kata lain motivasi ini berkenaan dengan kebutuhan belajar peserta didik sendiri.
2. Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang bersumber dari luar diri seseorang. Motivasi ini adalah dorongan terhadap perilaku seseorang yang ada di luar perbuatan yang dilakukan. Orang berbuat sesuatu karena dorongan dari luar, misalnya guru memberikan hadiah, pujian, hukuman, memberikan angka tertinggi terhadap prestasi yang dicapai, tidak menyalahkan pekerjaan atau jawaban peserta didik secara terbuka sekalipun pekerjaan atau jawaban tersebut belum memuaskan, menciptakan suasana belajar yang memberikan kepuasan dan kesenangan pada peserta didik.

I. LARI JARAK PENDEK

Lari jarak pendek (*sprint*), yaitu berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai dengan jarak yang telah ditentukan. Pelarinya disebut *sprinter*. Nomor lari jarak pendek antara lain 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Perbedaan antara lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh terletak pada kecepatan lari yang dilakukan dan jarak yang ditempuh oleh para pelari. Dapat diamati pada perlombaan lari jarak pendek (*sprints*), setiap atlet berusaha berlari secepat-cepatnya menuju garis

finish karena siapa yang tercepat maka dialah yang akan memenangkan perlombaan tersebut.

Teknik dasar dalam melakukan lari jarak pendek yaitu, 1). Teknik dasar *start*, 2). Teknik dasar lari, 3). Teknik dasar *finish*. Teknik dasar lari jarak pendek sebagai berikut:

A. Teknik Dasar *Start*

Ada 3 teknik dasar *start* pada saat lari yaitu *start* jongkok, *start* melayang, dan *start* berdiri, untuk di kategori lari jarak pendek menggunakan *start* jongkok dan ada 3 macam *start* jongkok yang digunakan yaitu *start* pendek (*bunch start* atau *short start*), *start* sedang (*medium start*) dan *start* panjang (*long start*).

a. *Start* pendek (*bunch start*)

Yaitu ujung kaki belakang sejajar dengan tumit kaki depan dengan jarak satu kepal tangan.



b. *Start* sedang (*medium start*)

Yaitu lutut kaki belakang sejajar dengan ujung kaki depan dengan jarak satu kepal tangan.



c. *Start panjang (long start)*

Yaitu lutut kaki belakang sejajar dengan tumit kaki depan dengan jarak satu kepal tangan.



Dalam *start* juga ada istilah aba-aba *start* yang dimana aba-aba tersebut sebagai patokan untuk atlet berlari berikut pemaparan dari aba-aba sebelum berlari, yaitu:

a) Aba-aba “Bersedia”



Cara melakukan sikap pada saat aba-aba “bersedia” sebagai berikut:

- 1) Salah satu kaki diletakan di tanah dengan jarak lebih kurang kepal tapak kaki dari garis *start*.
- 2) Kaki lainnya diletakan disamping kaki depan sesuai dengan teknik yang digunakan.
- 3) Badan condong ke depan
- 4) Kedua tangan teletak di tanah tepat dibelakang garis *start* (tidak menyentuh garis *start* atau melewatinya).
- 5) Keempat jari tangan rapat ibu jari terbuka (membentuk huruf V terbalik).

- 6) Kepala tunduk, leher relaks dan pandangan ke bawah.
- 7) Konsentrasi pada aba-aba selanjutnya.

b) Aba-aba “Siap”



Cara melakukan sikap pada saat “siap” sebagai berikut:

- 1) Lutut tungkai belakang yang terletak di tanah diangkat.
- 2) Pinggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke depan.
- 3) Kepala tetap tunduk, leher rileks dan pandangan ke bawah.
- 4) Konsentrasi pada aba-aba selanjutnya.

c) Aba-aba “Yak”



Cara melakukan sikap pada saat aba-aba “yak” sebagai berikut:

- 1) Menolak ke depan dengan kuat tetapi jangan melompat, melainkan meluncur.
- 2) Badan condong ke depan.
- 3) Disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan dengan kuat.
- 4) Disusul dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek tetapi cepat agar badan tidak tersungkur jatuh kedepan (jatuh terlungkup).

B. Teknik Dasar Lari

Terdapat tiga tahap di dalam teknik berlari untuk memperoleh kecepatan tinggi dalam lari jarak pendek dengan cepat harus memahami prinsip lari cepat, yakni:

a. Tahap Melangkah

Mata kaki dan lutut yang melangkah diluruskan pada saat titik berat badan bergerak di depan kaki yang menumpu dan mendorong pinggul ke depan. Pada saat yang bersamaan kaki kita yang lain ditekuk dan bergerak ke atas ke depan, membuat gerakan ke depan. Kedua lengan mengayun dengan sudut 90° secara bergantian untuk memberi imbang gerak terhadap kedua kaki.

b. Tahap Pemulihan Kembali

Ketika gerak melangkah itu selesai, maka sentuhan pada tanah dibuat oleh kaki juga selesai, dan titik pusat berat badan diproyeksikan dengan arah parabola, pada tahap ini kecepatan mejadi hilang karena kaki yang melangkah terangkat ke belakang, sedangkan kaki yang lain ke depan dan mulai terbentuk tarikan kaki yang aktif ketika kaki mulai menyentuh tanah. Pada saat itu, kaki belakang membuat gerakan yang berulang-ulang dan lengan berayun dengan arah yang berlawanan.

c. Tahap Pendukung / *Support*

Hal ini menerangkan waktu kontak dengan tanah mulai terjadi, pada saat dimana penurunan titik pusat berat badan terjadi. Sebagian telapak kaki menyentuh tanah dengan mengeper sehingga kaki betul-betul menginjak tanah. Pada saat yang bersamaan lutut sedikit dibengkokkan/ditekuk sampai ini menjadi kaki tumpu menjadi kaki langkah/dorong. Pandangan tetap lurus ke depan.



C. Teknik Dasar *Finish*

Untuk menentukan pemenang dalam berlari dengan jarak pendek dalam perlombaan atau kejuaraan ada baiknya bisa memahami bagaimana cara untuk melewati garis *finish* dengan sah, yaitu:

- Berlari dengan cepat dan tidak mengurangi kecepatan jika sudah mendekati garis *finish*.
- Setelah sampai di garis *finish* memutar bahu kiri atau kanan tanpa mengurangi kecepatan.
- Setelah sampai 1 meter didepan garis *finish* rebahkan badan ke depan seperti orang yang jatuh tersungkur tanpa mengurangi kecepatan.



KOMPONEN INTI

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (*start*, gerakan berlari, dan memasuki garis *finish*) lari jarak pendek sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam

kehidupan sehari-hari.

B. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya:
 - Dengan aktivitas gerak lari jarak pendek dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.
 - Dengan keterampilan gerak lari dapat lebih efisien dalam pemanfaatan waktu.
- Peserta didik dapat menerapkan makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek dalam kehidupan nyata sehari-hari, seperti sportifitas, kemandirian dll.

C. PERTANYAAN PEMANTIK

- Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek?
- Jika peserta didik memiliki keterampilan gerak lari jarak pendek yang handal apa saja yang bisa diperolehnya?

D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

PERSIAPAN PEMBELAJARAN

- Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan lari jarak pendek.
- Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
 - *Start block* atau sejenisnya.
 - Tali pembatas/cones.
 - Bendera *start*.
 - Peluit dan stopwatch.
 - Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

KEGIATAN PENGAJARAN

A. KEGIATAN PENDAHULUAN (10 MENIT)

- Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta

didik tersebut untuk beristirahat.

- Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan olahraga lari jarak pendek: misalnya bahwa olahraga lari jarak pendek adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, penanaman karakter dan prestasi cabang olahraga lari jarak pendek.
- Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *start*, gerakan berlari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.
- Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menunjukkan hasil rancangan keterampilan gerak *start*, gerakan berlari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *start*, gerakan berlari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game antara lain:
 - Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 18 peserta didik.
 - Cara bermain: (1) Kelompok A dinamakan sebagai kelompok hitam, (2) kelompok B dinamakan sebagai kelompok hijau (3) Guru akan menyebut kata secara acak "hitam atau hijau", kata yang disebutkan menjadi komando bagi kelompok untuk mengejar dan menyentuh kelompok lawan (hanya diperbolehkan mengejar lawan di depannya) sampai batas wilayah yang telah ditentukan sebelumnya. Hitung jumlah pemain yang berhasil disentuh sebelum batas wilayahnya sebagai skor kelompok tersebut. Di akhir permainan kelompok dengan skor terbanyak sebagai pemenang.

Berdasarkan pengamatan guru pada game, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka

sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 6 orang). Maka jika terdapat 36 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 6 orang.

- Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. KEGIATAN INTI (60 MENIT)

- Peserta didik melihat tayangan video, gambar atau model yang diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.
- Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek. Secara rinci tugas ajar aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek adalah sebagai berikut:

Fase	Indikator	Tingkah Laku Guru
1	Presentasi Kelas (<i>Class Presentation</i>)	- Guru menyampaikan/ mendemonstrasikan materi teknik dasar lari jarak pendek (<i>start</i>, berlari dan <i>finish</i>). - Peserta didik mengamati dan bertanya
2	Belajar dalam Kelompok (<i>Teams</i>)	- Peserta didik dibagi menjadi kelompok heterogen (5-6 orang) - Peserta didik berlatih teknik dasar lari jarak pendek dalam kelompok dan saling mengoreksi.
3	Permainan (<i>Games</i>)	Antar tim melakukan lari estafet shuttle run (diawali dengan <i>start</i> jongkok lalu lari bolak-balik mengambil/ meletakkan cones selama 1 menit)
4	Pertandingan (<i>Tournament</i>)	- Perwakilan tim mengikuti perlombaan lari jarak pendek 100meter. - Guru mencatat tim yang menang untuk akumulasi skor tim.

5	Penghargaan Kelompok (<i>Team Recognition</i>)	- Kelompok yang meraih skor tertinggi dalam turnamen diberikan penghargaan berupa pujian dan hadiah. - Guru memberikan umpan balik terhadap teknik dan sikap peserta didik selama belajar.
---	--	---

C. KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT).

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru memimpin gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- Guru 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.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya, kemandiriannya dan gotong royongnya selama pembelajaran aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek.
- Guru menyampaikan kepada peserta didik terkait pembelajaran pada pertemuan selanjutnya.
- Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

E. ASESMEN PEMBELAJARAN

1. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

- Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)
 - Isikan identitas kalian.
 - Berikan tanda cek (✓) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
 - Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
 - Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
 - Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan

Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”
---	--	--

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 5 opsi	Seorang siswa melakukan sprint dengan posisi tubuh terlalu tegak sejak fase akselerasi awal, sehingga kecepatan maksimumnya sulit dicapai. Perbaiki teknik yang paling tepat adalah ... a. Mencondongkan badan lebih ke belakang agar langkah lebih panjang b. Mencondongkan badan sedikit ke depan selama 10–20 meter awal c. Memperbesar ayunan tangan agar tubuh stabil d. Mengurangi frekuensi langkah agar tidak cepat lelah e. Mengurangi ayunan tangan agar langkah lebih kecil Kunci: B. Mencondongkan badan sedikit ke depan selama 10–20 meter awal	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

3. Penilaian Keterampilan

Tes kinerja aktivitas hasil keterampilan gerak *start*, berlari dan memasuki garis *finish*.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas hasil keterampilan gerak *start*, berlari dan memasuki garis *finish*. Unsur- unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan hasil keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap

peserta didik satu lembar penilaian).

Nama :

Kelas :

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Teknik <i>Start</i>	a. Teknik <i>start</i> lari jarak pendek ada 3 (<i>bounce start</i>), (<i>medium start</i>), (<i>long start</i>) yang membedakan hanya posisi penempatan lutut kaki belakang.		
		b. Posisi lengan lurus ke bawah terbuka selebar bahu.		
		c. Jari-jari tangan dirapatkan dan berbentuk huruf V terbalik.		
		d. Lutut bagian belakang menyentuh tanah, berat badan berada pada jari-jari tangan.		
		e. Pandangan kearah bawah dan bahu rileks.		
2.	Teknik Berlari	a. Lari pada telapak kaki bagian tengah.		
		b. Lutut atau paha diangkat tinggi sehingga sejajar dengan pinggul.		
		c. Menumpu dengan kuat, agar mendapat dorongan ke depan dengan kuat		
		d. Badan condong ke depan kurang lebih 60 derajat, sehingga titik berat badan selalu didepan.		
		e. Setelah kurang lebih 20 meter dari garis <i>start</i> , Langkah kaki diperlebar tetapi condong badan dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah kaki dipertahankan kecepatan dan kekuatannya		
3.	Teknik memasuki garis <i>finish</i>	a. Berlari dengan cepat dan tidak mengurangi kecepatan jika sudah mendekati garis <i>finish</i> .		
		b. Langkah harus diperlebar dan dipercepat dengan rileks.		
		c. Setelah sampai di garis <i>finish</i>		

		memutar bahu kiri atau kanan tanpa mengurangi kecepatan.		
		d. Setelah sampai 1 meter di depan garis <i>finish</i> condongkan badan ke depan seperti orang yang jatuh tersungkur tanpa mengurangi kecepatan.		
		e. Apabila sudah melewati garis <i>finish</i> dilarang berhenti mendadak dikarenakan bisa membahayakan pelari.		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Teknik *Start*

1. Mendapat nilai 5 apabila 5 komponen terpenuhi
2. Mendapat nilai 4 apabila 4 komponen terpenuhi
3. Mendapat nilai 3 apabila 3 komponen terpenuhi
4. Mendapat nilai 2 apabila 2 komponen terpenuhi
5. Mendapat nilai 1 apabila 1 komponen terpenuhi

(2) Teknik *Berlari*

1. Mendapat nilai 5 apabila 5 komponen terpenuhi
2. Mendapat nilai 4 apabila 4 komponen terpenuhi
3. Mendapat nilai 3 apabila 3 komponen terpenuhi
4. Mendapat nilai 2 apabila 2 komponen terpenuhi
5. Mendapat nilai 1 apabila 1 komponen terpenuhi

(3) Teknik *Memasuki Garis Finish*

1. Mendapat nilai 5 apabila 5 komponen terpenuhi
2. Mendapat nilai 4 apabila 4 komponen terpenuhi
3. Mendapat nilai 3 apabila 3 komponen terpenuhi
4. Mendapat nilai 2 apabila 2 komponen terpenuhi
5. Mendapat nilai 1 apabila 1 komponen terpenuhi

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 15

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik:

$$\text{Nilai Keterampilan} = \frac{\text{Skor Perolehan Peserta Didik}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

F. PENGAYAAN DAN REMEDIAL

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

F. PENGAYAAN DAN REMEDIAL

1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap topik dan di akhir aktivitas pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam aktivitas pembelajaran hasil keterampilan gerak lari jarak pendek.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil keterampilan gerak lari jarak pendek.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek.

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran hasil keterampilan gerak lari jarak pendek, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh

dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1	Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek *)		
2	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek.		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil keterampilan gerak lari jarak pendek yang ditentukan oleh guru, maka diminta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran

hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek tersebut.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama Siswa :
 Tanggal :
 Materi Pembelajaran :
 Fase/Kelas : E / X

1. Panduan umum
 - a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
 - b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
 - a. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
 - b. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
2. Panduan aktivitas pembelajaran
 - a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok berpasangan yang terdiri dari 5-6 orang.
 - b. Lakukan aktivitas pembelajaran hasil keterampilan gerak lari jarak pendek dengan temanmu satu kelompok.
 - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
 Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek antara lain:
 - 1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak dasar *start* jongkok
 - 2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak dasar berlari
 - 3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak dasar memasuki garis *finish*.
 - 4) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek.
 - d. Lakukan refleksi aktivitas pembelajaran dengan mengisi di bawah ini!

Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas keterampilan gerak teknik <i>start</i>			

Aktivitas keterampilan gerak teknik berlari			
Aktivitas keterampilan gerak teknik memasuki garis <i>finish</i> .			
Aktivitas keterampilan gerak perlombaan lari jarak pendek			

LAMPIRAN 2

BAHAN BACAAN GURU DAN PESERTA DIDIK

1. Bahan Bacaan Peserta Didik
 - a. Peraturan lari jarak pendek yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
 - b. Materi hasil keterampilan gerak lari jarak pendek. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Bahan Bacaan Guru
 - a. Teknik dasar lari jarak pendek.
 - b. Bentuk-bentuk keterampilan gerak lari jarak pendek.
 - c. Bentuk-bentuk perlombaan lari jarak pendek.

LAMPIRAN 3

GLOSARIUM

- Lari jarak pendek (*sprint*), yaitu berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai dengan jarak yang telah ditentukan. Lari jarak pendek termasuk nomor bergengsi dalam lomba atletik. Pelarinya disebut *sprinter*. Nomor lari jarak pendek antara lain 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Perbedaan antara lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh terletak pada kecepatan lari yang dilakukan dan jarak yang ditempuh oleh para pelari. Dapat diamati pada perlombaan lari jarak pendek (*sprints*), setiap atlet berusaha berlari secepat-cepatnya menuju garis *finish* karena siapa yang tercepat maka dialah yang akan memenangkan perlombaan tersebut.
- *Start* lari jarak pendek adalah *start* jongkok yaitu *start* pendek (*bunch start* atau *short start*), *start* sedang (*medium start*) dan *start* panjang (*long start*).
- Dalam *start* juga ada istilah aba-aba *start* yang dimana aba-aba tersebut sebagai patokan untuk atlet berlari berikut pemaparan dari aba-aba sebelum berlari, yaitu “Bersedia”, “Siap”, “Yak”

- Terdapat tiga tahap di dalam teknik berlari untuk memperoleh kecepatan tinggi dalam lari jarak pendek dengan cepat harus memahami prinsip lari cepat, yakni tahap melangkah, tahap pemulihan kembali dan tahap pendukung/*support*.
- Gerakan *finish* adalah berlari terus hingga melewati garis *finish*, langkah baru dikendalikan kecepatannya setelah melewati jarak lima meter.
- Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif.

LAMPIRAN 4

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra, *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/SMK Untuk Kelas X* : Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi RI, Jakarta : 2021
- Agus Mahendra, *Buku Untuk Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/SMK Untuk Kelas X* : Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi RI, Jakarta : 2021
- Muhajir. 2016. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2016. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Tabanan, Januari 2026

Guru Mata Pelajaran



Ni Kadek Rani Puspa Nirmala Sari, S.Pd.
NIP. -

MODUL AJAR PJOK SMA FASE E KELAS X

AKTIVITAS LARI JARAK PENDEK

INFORMASI UMUM

A. IDENTITAS MODUL

Nama Penyusun	: Ni Kadek Rani Puspa Nirmala Sari, S.Pd
Satuan Pendidikan	: SMA
Kelas / Fase	: X / E
Mata Pelajaran	: PJOK
Prediksi Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit (2 Kali pertemuan) Tahun
Penyusunan	: 2025 / 2026

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN

Peserta didik mampu mempraktikkan dan menganalisis keterampilan gerak dasar atletik lari jarak pendek keterampilan gerak *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* dengan benar, serta menunjukkan nilai sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab dalam aktivitas jasmani.

D. SARANA DAN PRASARANA

- Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- *Start* block atau sejenisnya.
- Tali pembatas/cones.
- Bendera *start*.
- Peluit dan stopwatch

E. TARGET PESERTA DIDIK

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

F. MODEL PEMBELAJARAN

Model pembelajaran dengan menggunakan *Problem Based Learning* (PBL) dengan metode diskusi, observasi, praktik dan presentasi.

G. MATERI, MEDIA, DAN BAHAN AJAR

Materi Pokok Pembelajaran

d. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* melalui fakta, konsep dan prosedur serta praktik/latihan:

- Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak dasar *start* jongkok
 - Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak dasar berlari
 - Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak dasar memasuki garis *finish*.
 - Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek.
- e. Materi Pembelajaran Remedial
- Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.
- f. Materi Pembelajaran Pengayaan
- Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.
4. Media Pembelajaran
- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *start*, gerakan berlari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.
 - b. Gambar aktivitas keterampilan gerak *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.
 - c. Video pembelajaran aktivitas gerak *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.
5. Bahan Pembelajaran
- a. Buku Ajar.
 - b. *Link* video (jika diperlukan)
 - c. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

H. Motivasi Belajar

Motivasi berasal dari bahasa latin *movere* yang mengandung arti penopang atau dorongan utama. Motivasi merupakan suatu dorongan yang timbul oleh adanya rangsangan dari dalam maupun dari luar sehingga seseorang berkeinginan untuk mengadakan perubahan tingkah laku/aktivitas tertentu lebih baik dari keadaan sebelumnya (Uno, 2023:8). Motivasi belajar berhubungan erat dengan hasil belajar siswa, yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik (Dewi, Ariani, Semarayasa, & Suwiwa, 2025). Sehingga motivasi dalam kegiatan pembelajaran sangat diperlukan untuk membangkitkan gairah belajar peserta didik sehingga kegiatan belajar dapat berjalan dengan baik. Dwi

et al. (2022) mengatakan bahwa motivasi belajar merupakan dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung.

Motivasi mempunyai fungsi yang sangat penting dalam suatu kegiatan, yang nantinya akan mempengaruhi kekuatan dari kegiatan tersebut. Fungsi motivasi ada 3 yaitu (1) mendorong manusia untuk berbuat, artinya motivasi merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan, (2) menentukan arah perbuatan, artinya motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuan, dan (3) menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

Macam-macam motivasi belajar dibedakan menjadi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Yogi Fernando et al., 2024), yaitu:

3. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang bersumber dari dalam diri seseorang. Motivasi intrinsik merupakan dorongan agar peserta didik melakukan kegiatan belajar dengan maksud mencapai tujuan yang terkandung dalam perbuatan itu sendiri. Motivasi itu terjadi pada saat peserta didik menyadari pentingnya belajar dan ia belajar sungguh-sungguh tanpa disuruh orang lain, atau dengan kata lain motivasi ini berkenaan dengan kebutuhan belajar peserta didik sendiri.
4. Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang bersumber dari luar diri seseorang. Motivasi ini adalah dorongan terhadap perilaku seseorang yang ada di luar perbuatan yang dilakukan. Orang berbuat sesuatu karena dorongan dari luar, misalnya guru memberikan hadiah, pujian, hukuman, memberikan angka tertinggi terhadap prestasi yang dicapai, tidak menyalahkan pekerjaan atau jawaban peserta didik secara terbuka sekalipun pekerjaan atau jawaban tersebut belum memuaskan, menciptakan suasana belajar yang memberikan kepuasan dan kesenangan pada peserta didik.

I. LARI JARAK PENDEK

Lari jarak pendek (*sprint*), yaitu berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai dengan jarak yang telah ditentukan. Pelarinya disebut *sprinter*. Nomor lari jarak pendek antara lain 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Perbedaan antara lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh terletak pada kecepatan lari yang dilakukan dan jarak yang ditempuh oleh para pelari. Dapat diamati pada perlombaan lari jarak pendek (*sprints*), setiap atlet berusaha berlari secepat-cepatnya menuju garis *finish* karena siapa yang tercepat maka dialah yang akan memenangkan perlombaan tersebut.

Teknik dasar dalam melakukan lari jarak pendek yaitu, 1). Teknik dasar *start*, 2). Teknik dasar lari, 3). Teknik dasar *finish*. Teknik dasar lari jarak pendek sebagai berikut:

1) Teknik Dasar *Start*

Ada 3 teknik dasar *start* pada saat lari yaitu *start* jongkok, *start* melayang, dan *start* berdiri, untuk di kategori lari jarak pendek menggunakan *start* jongkok dan ada 3 macam *start* jongkok yang digunakan yaitu *start* pendek (*bunch start* atau *short start*), *start* sedang (*medium start*) dan *start* panjang (*long start*).

a. *Start* pendek (*bunch start*)

Yaitu ujung kaki belakang sejajar dengan tumit kaki depan dengan jarak satu kepal tangan.



b. *Start* sedang (*medium start*)

Yaitu lutut kaki belakang sejajar dengan ujung kaki depan dengan jarak satu kepal tangan.



c. *Start* panjang (*long start*)

Yaitu lutut kaki belakang sejajar dengan tumit kaki depan dengan jarak satu kepal tangan.



Dalam *start* juga ada istilah aba-aba *start* yang dimana aba-aba tersebut sebagai patokan untuk atlet berlari berikut pemaparan dari aba-aba sebelum berlari, yaitu:

1) Aba-aba “Bersedia”



Cara melakukan sikap pada saat aba-aba “bersedia” sebagai berikut:

- 1) Salah satu kaki diletakan di tanah dengan jarak lebih kurang kepala tapak kaki dari garis *start*.
- 2) Kaki lainnya diletakan disamping kaki depan sesuai dengan Teknik yang digunakan.
- 3) Badan condong ke depan
- 4) Kedua tangan teletak di tanah tepat dibelakang garis *start* (tidak menyentuh garis *start* atau melewatinya).
- 5) Keempat jari tangan rapat ibu jari terbuka (membentuk huruf V terbalik).
- 6) Kepala tunduk, leher relaks dan pandangan ke bawah.
- 7) Konsentrasi pada aba-aba selanjutnya.

2) Aba-aba “Siap”



Cara melakukan sikap pada saat “siap” sebagai berikut:

- 1) Lutut tungkai belakang yang terletak di tanah diangkat.
- 2) Pinggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke depan.
- 3) Kepala tetap tunduk, leher rileks dan pandangan ke bawah.
- 4) Konsentrasi pada aba-aba selanjutnya.

3) Aba-aba “Yak”



Cara melakukan sikap pada saat aba-aba “yak” sebagai berikut:

- 1) Menolak ke depan dengan kuat tetapi jangan melompat, melainkan meluncur.
- 2) Badan condong ke depan.
- 3) Disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan dengan kuat.
- 4) Disusul dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek tetapi cepat agar badan tidak tersungkur jatuh kedepan (jatuh terlungkup).

2) Teknik Dasar Lari

Terdapat tiga tahap di dalam teknik berlari untuk memperoleh kecepatan tinggi dalam lari jarak pendek dengan cepat harus memahami prinsip lari cepat, yakni:

a. Tahap Melangkah

Mata kaki dan lutut yang melangkah diluruskan pada saat titik berat badan bergerak di depan kaki yang menumpu dan mendorong pinggul ke depan. Pada saat yang bersamaan kaki kita yang lain ditekuk dan bergerak ke atas ke depan, membuat gerakan ke depan. Kedua lengan mengayun dengan sudut 90° secara bergantian untuk memberi imbang gerak terhadap kedua kaki.

b. Tahap Pemulihan Kembali

Ketika gerak melangkah itu selesai, maka sentuhan pada tanah dibuat oleh kaki juga selesai, dan titik pusat berat badan diproyeksikan dengan arah parabola, pada tahap ini kecepatan mejadi hilang karena kaki yang melangkah terangkat ke belakang, sedangkan kaki yang lain ke depan dan mulai terbentuk tarikan kaki yang aktif ketika kaki mulai menyentuh tanah. Pada saat itu, kaki belakang membuat gerakan yang berulang-ulang dan lengan berayun dengan arah yang berlawanan.

c. Tahap Pendukung / *Support*

Hal ini menerangkan waktu kontak dengan tanah mulai terjadi, pada saat dimana penurunan titik pusat berat badan terjadi. Sebagian telapak kaki menyentuh tanah dengan mengeper sehingga kaki betul-betul menginjak tanah. Pada saat yang bersamaan lutut sedikit dibengkokkan/ditekuk sampai ini menjadi kaki tumpu menjadi kaki langkah/dorong. Pandangan tetap lurus ke depan.



3) Teknik Dasar *Finish*

Untuk menentukan pemenang dalam berlari dengan jarak pendek dalam perlombaan atau kejuaraan ada baiknya bisa memahami bagaimana cara untuk melewati garis *finish* dengan sah, yaitu:

- Berlari dengan cepat dan tidak mengurangi kecepatan jika sudah mendekati garis *finish*.
- Setelah sampai di garis *finish* memutar bahu kiri atau kanan tanpa mengurangi kecepatan.
- Setelah sampai 1 meter didepan garis *finish* rebahkan badan ke depan seperti orang yang jatuh tersungkur tanpa mengurangi kecepatan.



KOMPONEN INTI

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (*start*, gerakan berlari, dan memasuki garis *finish*) lari jarak pendek sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam

kehidupan sehari-hari.

B. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya:
 - Dengan aktivitas gerak lari jarak pendek dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.
 - Dengan keterampilan gerak lari dapat lebih efisien dalam pemanfaatan waktu.
- Peserta didik dapat menerapkan makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek dalam kehidupan nyata sehari-hari, seperti sportifitas, kemandirian dll.

C. PERTANYAAN PEMANTIK

- Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek?
- Jika peserta didik memiliki keterampilan gerak lari jarak pendek yang handal apa saja yang bisa diperolehnya?

D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

PERSIAPAN PEMBELAJARAN

- Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan lari jarak pendek.
- Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
 - *Start block* atau sejenisnya.
 - Tali pembatas/cones.
 - Bendera *start*.
 - Peluit dan stopwatch.
 - Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

KEGIATAN PENGAJARAN

a. KEGIATAN PENDAHULUAN (10 MENIT)

- a. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- b. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c. Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila

ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.

- d. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- e. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- f. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan olahraga lari jarak pendek: misalnya bahwa olahraga lari jarak pendek adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, penanaman karakter dan prestasi cabang olahraga lari jarak pendek.
- g. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *start*, gerakan berlari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.
- h. Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menunjukkan hasil rancangan keterampilan gerak *start*, gerakan berlari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *start*, gerakan berlari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- i. Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game antara lain:
 - ii. Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 18 peserta didik.
 - iii. Cara bermain: (1) Kelompok A dinamakan sebagai kelompok hitam, (2) kelompok B dinamakan sebagai kelompok hijau (3) Guru akan menyebut kata secara acak "hitam atau hijau", kata yang disebutkan menjadi komando bagi kelompok untuk mengejar dan menyentuh kelompok lawan (hanya diperbolehkan mengejar lawan di depannya) sampai batas wilayah yang telah ditentukan sebelumnya. Hitung jumlah pemain yang berhasil disentuh sebelum batas wilayahnya sebagai skor kelompok tersebut. Di akhir permainan kelompok dengan skor terbanyak sebagai pemenang.

Berdasarkan pengamatan guru pada game, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 6 orang). Maka jika

terdapat 36 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 6 orang.

- iv. Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. KEGIATAN INTI (60 MENIT)

- a. Peserta didik melihat tayangan video, gambar atau model yang diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- b. Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.
- c. Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek. Secara rinci tugas ajar aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek adalah sebagai berikut:

Orientasi Pada Masalah	- Guru meminta peserta didik untuk mendengarkan penjelasan singkat mengenai materi lari jarak pendek. Kemudian memberikan permasalahan terkait materi lari jarak pendek. “banyak peserta didik yang sudah berlari dengan cepat, tetapi waktu tempuhnya tidak optimal dan cepat mengalami kelelahan”. - Peserta didik mengamati dan mengidentifikasi permasalahan.
Mengorganisasi Peserta Didik	- Peserta didik membentuk kelompok (5-6 orang) - Guru membimbing peserta didik untuk merumuskan masalah yang ditemukan pada materi lari jarak pendek melalui diskusi kelompok
Membimbing Penyelidikan	- Peserta didik: - Mengamati praktik berlari teman - Mencatat kesalahan teknik - Mencari solusi perbaikan - Guru membimbing proses pemecahan masalah dan memberi umpan balik.

Mengembangkan dan Menyajikan Hasil	- Masing-masing kelompok mempresentasikan masalah yang ditemukan dan solusi perbaikan dari permasalahan tersebut. - Peserta didik dan guru melakukan diskusi dan klarifikasi bersama untuk menyatukan persepsi.
Menganalisis dan Mengevaluasi Proses Penyelesaian Masalah	- Peserta didik mempraktikkan kembali teknik yang telah diperbaiki. - Guru melakukan analisis dan mengevaluasi proses diskusi hingga penyajian peserta didik mengenai masalah yang ditemukan beserta penyelesaiannya pada materi lari jarak pendek.

C. KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT).

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru memimpin gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- Guru 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.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya, kemandiriannya dan gotong royongnya selama pembelajaran aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek.
- Guru menyampaikan kepada peserta didik terkait pembelajaran pada pertemuan selanjutnya.
- Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

E. ASESMEN PEMBELAJARAN

- Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

 - Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)
 - Isikan identitas kalian.
 - Berikan tanda cek (✓) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
 - Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
 - Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
 - Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.
 - Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan

Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”
---	--	--

4. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 5 opsi	Seorang siswa melakukan sprint dengan posisi tubuh terlalu tegak sejak fase akselerasi awal, sehingga kecepatan maksimumnya sulit dicapai. Perbaiki teknik yang paling tepat adalah ... - Mencondongkan badan lebih ke belakang agar langkah lebih panjang - Mencondongkan badan sedikit ke depan selama 10–20 meter awal - Memperbesar ayunan tangan agar tubuh stabil - Mengurangi frekuensi langkah agar tidak cepat lelah - Mengurangi ayunan tangan agar langkah lebih kecil Kunci: B. Mencondongkan badan sedikit ke depan selama 10–20 meter awal	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

5. Penilaian Keterampilan

Tes kinerja aktivitas hasil keterampilan gerak *start*, berlari dan memasuki garis *finish*.

- 1) Butir Tes
Lakukan aktivitas hasil keterampilan gerak *start*, berlari dan memasuki garis *finish*. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
- 2) Petunjuk Penilaian
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan hasil keterampilan gerak yang diharapkan.
- 3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak
Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama :

Kelas :

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Teknik <i>Start</i>	a. Teknik <i>start</i> lari jarak pendek ada 3 (<i>bounce start</i>), (<i>medium start</i>), (<i>long start</i>) yang membedakan hanya posisi penempatan lutut kaki belakang.		
		b. Posisi lengan lurus ke bawah terbuka selebar bahu.		
		c. Jari-jari tangan dirapatkan dan berbentuk huruf V terbalik.		
		d. Lutut bagian belakang menyentuh tanah, berat badan berada pada jari-jari tangan.		
		e. Pandangan ke arah bawah dan bahu rileks.		
2.	Teknik Berlari	a. Lari pada telapak kaki bagian tengah.		
		b. Lutut atau paha diangkat tinggi sehingga sejajar dengan pinggul.		
		c. Menumpu dengan kuat, agar mendapat dorongan ke depan dengan kuat		
		d. Badan condong ke depan kurang lebih 60 derajat, sehingga titik berat badan selalu didepan.		
		e. Setelah kurang lebih 20 meter dari garis <i>start</i> , Langkah kaki diperlebar tetapi condong badan dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah kaki dipertahankan kecepatan dan kekuatannya		
3.	Teknik memasuki garis <i>finish</i>	a. Berlari dengan cepat dan tidak mengurangi kecepatan jika sudah mendekati garis <i>finish</i> .		
		b. Langkah harus diperlebar dan dipercepat dengan rileks.		
		c. Setelah sampai di garis <i>finish</i> memutar bahu kiri atau kanan tanpa mengurangi kecepatan.		

		d. Setelah sampai 1 meter di depan garis <i>finish</i> condongkan badan ke depan seperti orang yang jatuh tersungkur tanpa mengurangi kecepatan.		
		e. Apabila sudah melewati garis <i>finish</i> dilarang berhenti mendadak dikarenakan bisa membahayakan pelari.		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Teknik *Start*

6. Mendapat nilai 5 apabila 5 komponen terpenuhi
7. Mendapat nilai 4 apabila 4 komponen terpenuhi
8. Mendapat nilai 3 apabila 3 komponen terpenuhi
9. Mendapat nilai 2 apabila 2 komponen terpenuhi
10. Mendapat nilai 1 apabila 1 komponen terpenuhi

(2) Teknik Berlari

6. Mendapat nilai 5 apabila 5 komponen terpenuhi
7. Mendapat nilai 4 apabila 4 komponen terpenuhi
8. Mendapat nilai 3 apabila 3 komponen terpenuhi
9. Mendapat nilai 2 apabila 2 komponen terpenuhi
10. Mendapat nilai 1 apabila 1 komponen terpenuhi

(3) Teknik Memasuki Garis *Finish*

6. Mendapat nilai 5 apabila 5 komponen terpenuhi
7. Mendapat nilai 4 apabila 4 komponen terpenuhi
8. Mendapat nilai 3 apabila 3 komponen terpenuhi
9. Mendapat nilai 2 apabila 2 komponen terpenuhi
10. Mendapat nilai 1 apabila 1 komponen terpenuhi

c) Pengolahan skor

Skor maksimum: 15

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik:

$$\text{Nilai Keterampilan} = \frac{\text{Skor Perolehan Peserta Didik}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

F. PENGAYAAN DAN REMEDIAL

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila

setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

F. PENGAYAAN DAN REMEDIAL

1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap topik dan di akhir aktivitas pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- Apa yang sudah dipelajari.
- Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam aktivitas pembelajaran hasil keterampilan gerak lari jarak pendek.
- Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil keterampilan gerak lari jarak pendek.
- Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek.

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran hasil keterampilan gerak lari jarak pendek, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1	Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek *)		

2	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek.		
---	---	--	--

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil keterampilan gerak lari jarak pendek yang ditentukan oleh guru, maka diminta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- e. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- f. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek.
- g. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek tersebut.
- h. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek tersebut.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama Siswa :
 Tanggal :
 Materi Pembelajaran :
 Fase/Kelas : E / X

3. Panduan umum

- Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

4. Panduan aktivitas pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok berpasangan yang terdiri dari 5-6 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran hasil keterampilan gerak lari jarak pendek dengan temanmu satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:
 Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek antara lain:
 - Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak dasar *start* jongkok
 - Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak dasar berlari
 - Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak dasar memasuki garis *finish*.
 - Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari jarak pendek.
- Lakukan refleksi aktivitas pembelajaran dengan mengisi di bawah ini!

Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas keterampilan gerak teknik <i>start</i>			
Aktivitas keterampilan gerak teknik berlari			
Aktivitas keterampilan gerak teknik memasuki garis <i>finish</i> .			
Aktivitas keterampilan gerak perlombaan lari jarak pendek			

LAMPIRAN 2

BAHAN BACAAN GURU DAN PESERTA DIDIK

- 1) Bahan Bacaan Peserta Didik
 - a. Peraturan lari jarak pendek yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
 - b. Materi hasil keterampilan gerak lari jarak pendek. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- 2) Bahan Bacaan Guru
 - a. Teknik dasar lari jarak pendek.
 - b. Bentuk-bentuk keterampilan gerak lari jarak pendek.
 - c. Bentuk-bentuk perlombaan lari jarak pendek.

LAMPIRAN 3

GLOSARIUM

- Lari jarak pendek (*sprint*), yaitu berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai dengan jarak yang telah ditentukan. Lari jarak pendek termasuk nomor bergengsi dalam lomba atletik. Pelarinya disebut *sprinter*. Nomor lari jarak pendek antara lain 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Perbedaan antara lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh terletak pada kecepatan lari yang dilakukan dan jarak yang ditempuh oleh para pelari. Dapat diamati pada perlombaan lari jarak pendek (*sprints*), setiap atlet berusaha berlari secepat-cepatnya menuju garis *finish* karena siapa yang tercepat maka dialah yang akan memenangkan perlombaan tersebut.
- *Start* lari jarak pendek adalah *start* jongkok yaitu *start* pendek (*bunch start* atau *short start*), *start* sedang (*medium start*) dan *start* panjang (*long start*).
- Dalam *start* juga ada istilah aba-aba *start* yang dimana aba-aba tersebut sebagai patokan untuk atlet berlari berikut pemaparan dari aba-aba sebelum berlari, yaitu “Bersedia”, “Siap”, “Yak”
- Terdapat tiga tahap di dalam teknik berlari untuk memperoleh kecepatan tinggi dalam lari jarak pendek dengan cepat harus memahami prinsip lari cepat, yakni tahap melangkah, tahap pemulihan kembali dan tahap pendukung/*support*.
- Gerakan *finish* adalah berlari terus hingga melewati garis *finish*, langkah baru dikendorkan kecepatannya setelah melewati jarak lima meter.
- Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif.

LAMPIRAN 4**DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Mahendra, *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/SMK Untuk Kelas X* : Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi RI, Jakarta : 2021
- Agus Mahendra, *Buku Untuk Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/SMK Untuk Kelas X* : Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi RI, Jakarta : 2021
- Muhajir. 2016. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2016. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Tabanan, Januari 2026

Guru Mata Pelajaran



**Ni Kadek Rani Puspa Nirmala Sari, S.Pd.
NIP. -**



Lampiran 13. Data Sampel Penelitian

DAFTAR NAMA PESERTA DIDIK KELAS X-4 SMA NEGERI 2 TABANAN TAHUN PELAJARAN 2025/2026

NO	NAMA	L	KODE
		P	
1	Adriel Fernando Foni	L	E1
2	Amanda Lutfiana Ramadhani	P	E2
3	Cantika Aprilia	P	E3
4	Dewa Gede Bayu Wedananta	L	E4
5	Go Vanesa Michela Trivena	L	E5
6	I Dewa Made Suriangga Putra	L	E6
7	I Gede Made Laksmana Rio Putra	L	E7
8	I Gede Tohtanta Wiraguna	L	E8
9	I Gusti Agung Ayu Kade Audrey Athalia Nugraha	P	E9
10	I Kadek Agus Dwik Mahendra Putra	L	E10
11	I Made Agus Waradana	L	E11
12	I Made Anantha Yoga Nugraha	L	E12
13	I Made Ari Wiguna	L	E13
14	I Made Jaya Wiraguna	L	E14
15	I Made Yogi Suwara	L	E15
16	I Putu Bayu Aditya Putra	L	E16
17	I Wayan Artha Suputra	L	E17
18	Ida Bagus Kade Hendra Cahyadi	L	E18
19	Keisha Zefhania Wori	P	E19
20	Komang Arya Andhika Jaya Putra	L	E20
21	Luh Made Dini Cahyaning Gunawan	P	E21
22	Muhamad Wildan Firdaus	L	E22
23	Ni Gusti Ayu Putu Septi Dewi Maharani	P	E23
24	Ni Kadek Bintang Cahyani	P	E24
25	Ni Ketut Pande Ria Renatha	P	E25
26	Ni Komang Sukma Arian	P	E26
27	Ni Made Ayu Arya Perastiani	P	E27
28	Ni Made Kamya Devika Putri	P	E28
29	Ni Nyoman Dian Advontie Rahayu	P	E29
30	Ni Putu Anandhita Ayuningtyas	P	E30
31	Ni Putu Cantika Astuti	P	E31
32	Ni Putu Natasya Nirmala Adya Prayitna	P	E32
33	Ni Putu Renita Mertanadi	P	E33
34	Ni Putu Widya Sugiantari	P	E34
35	Ni Wayan Elda Putri Ariawan	P	E35
36	Retta Uli Trifani	P	E36

DAFTAR NAMA PESERTA DIDIK KELAS X-7 SMA NEGERI 2 TABANAN
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

ABSEN	NAMA	L	KODE
		P	
1	Ahmad Fath Akbar	L	E37
2	Arsha Naura Ayu	P	E38
3	Desak Nyoman Tri Kusuma Dewi	P	E39
4	Dewa Kadek Satria Mahottama	L	E40
5	Gusti Agung Ayu Devika Shanti	P	E41
6	I Gede Agus Divara Adi Guna	L	E42
7	I Gede Jio Desya Putra	L	E43
8	I Gede Pramoedya Sukma Abimanyu	L	E44
9	I G.A Ayu Putu Anggita Rahayu Kencana Wetan	P	E45
10	I G.A Ngurah Agung Adipratama Maheswara	L	E46
11	I Kadek Dwi Adhi Parwata	L	E47
12	I Komang Krisna Mahardika Yasa	L	E48
13	I Made Natan Febriandana	L	E49
14	I Putu Agus Prasetya Seputra	L	E50
15	I Putu Darma Putra Pratama	L	E51
16	I Putu Kenzie Mahendra Putra	L	E52
17	I Putu Raka Nugraha Pratama	L	E53
18	Indra Setiawan	L	E54
19	Komang Bintang Padma Prani	P	E55
20	Luh Putu Rika Pradnyani	P	E56
21	Made Bagus Sujaya Mahaputra Irawan	L	E57
22	Ni Kadek Amrita Pratiwi	P	E58
23	Ni Kadek Kania Putri	P	E59
24	Ni Komang Ayu Agni Iswari	P	E60
25	Ni Luh Gede Kayla Kintya Apriliani	P	E61
26	Ni Made Candra Pradina Putri	P	E62
27	Ni Made Chanda Dewi Putri Dharma	P	E63
28	Ni Made Meisya Ayu Prasanti Dewi	P	E64
29	Ni Nyoman Sinta Febriana	P	E65
30	Ni Putu Anindya Putri Pradnyani	P	E66
31	Ni Putu Diah Sriwidya Kusuma	P	E67
32	Ni Putu Niyani Dewi	P	E68
33	Ni Putu Sinar Sari Rahayu	P	E69
34	Pande Putu Ryan Pradnya Nuartha	L	E70
35	Putri Aditya Fadhilatulrohman	P	E71
36	Yaser Dezafar Ali	L	E72

DAFTAR NAMA PESERTA DIDIK KELAS X-1 SMA NEGERI 2 TABANAN
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

NO	NAMA	L	KODE
		P	
1	A.A.Gede Raka Renan	L	K1
2	Aira Keysha Febriani	P	K2
3	Ayu Putu Diandra Widayanti	P	K3
4	Bramastha Bagus Putra Hendarwan	L	K4
5	Dinda Amalia Prameswari	P	K5
6	Gusti Ayu Komang Ratih Anjani	P	K6
7	Gusti Ayu Putu Wulansari	P	K7
8	Gusti Md Agung Ryan Brahma Adi Putra	L	K8
9	I Gede Budi Ananta Pratama	L	K9
10	I Gede Putu Sudar Mawan Putra	L	K10
11	I Kadek Adi Permadi Laksana	L	K11
12	I Kadek Pradnya Nanda Wicaksana	L	K12
13	I Made Agus Aldi Putra Sedana	L	K13
14	I Made Geevan Bayanaka	L	K14
15	I Putu Arya Baskara	L	K15
16	I Putu Gede Purnayasa Ardana	L	K16
17	I G Putu Ananda Guna Darma	L	K17
18	Kadek Eki Setyadewi	L	K18
19	Kadek Risky Guna Art	L	K19
20	Luh De Ratih Angayu Cahya	P	K20
21	Muhammad Alif Alfahrizi	L	K21
22	Ni Desak Gede Indah Anggreni	P	K22
23	Ni Kadek Ayu Jenita Wirliantari	P	K23
24	Ni Kadek Sinta Ayu Wulandari	P	K24
25	Ni Komang Diah Kirana Pratiwi	P	K25
26	Ni Luh Risma Diana	P	K26
27	Ni Made Divania Ardi Nareswari	P	K27
28	Ni Nyoman Ayu Lidya Michaela Putri	P	K28
29	Ni Putu Adya Satvika Putri	P	K29
30	Ni Putu Ayu Radha Diah P	P	K30
31	Ni Putu Karista Yanti	P	K31
32	Ni Putu Rahayu Kanaya Ariyasa	P	K32
33	Ni Wayan Alika Medina Putri	P	K33
34	Putu Nindi Pradnyasuari	P	K34
35	I Putu Restu Dana Swara	L	K35
36	Reifan Azkal Azkia	L	K36

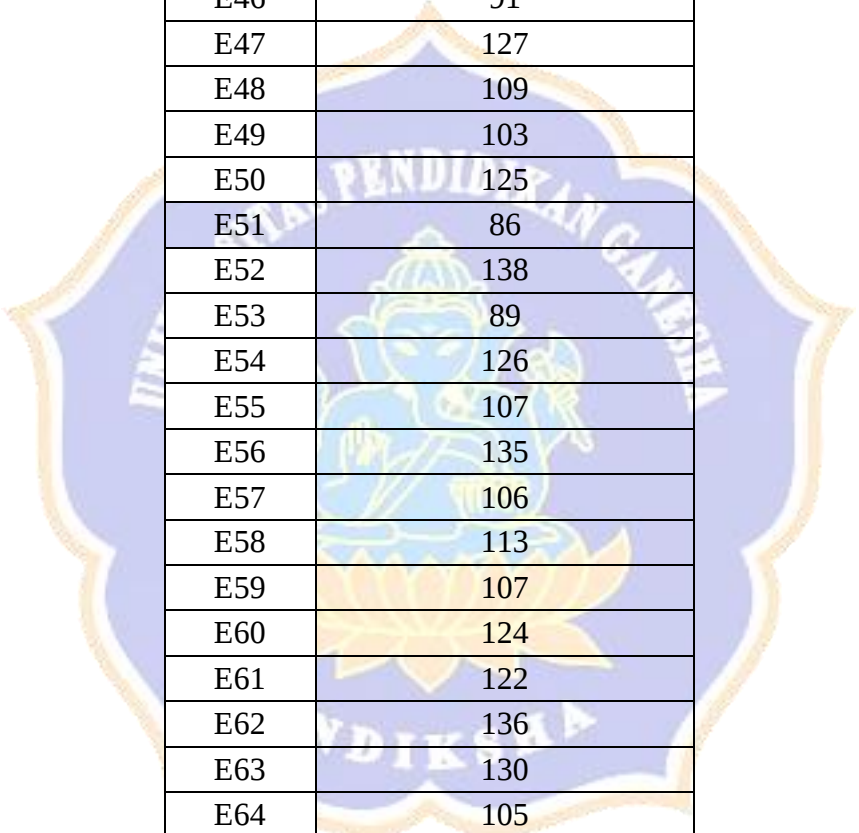
DAFTAR NAMA PESERTA DIDIK KELAS X-10 SMA NEGERI 2 TABANAN
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

NO	NAMA	L	KODE
		P	
1	Anak Agung Kadek Rio Wardana	L	K37
2	Ayu Komang Elsa Putriana Dewi	P	K38
3	Dewa Ayu Made Berliana Sintha Devi	P	K39
4	Erland Virnanda Arta Mulyada	L	K40
5	Gusti Ayu Komang Trisya Aulia	P	K41
6	I Gede Andika Jaya Wardhana	L	K42
7	I Gede Putu Bagus Krishna Danadyaksa	L	K43
8	I Gusti Ayu Putu Dewi Diantini	P	K44
9	I Gusti Made Rai Arya Wibawa	L	K45
10	I Kadek Nanda Wibawa Putra	L	K46
11	I Komang Tri Ardi Mas Prastyana	L	K47
12	I Made Deva Kusuma Putra Iswara	L	K48
13	I Made Oka Putrayasa	L	K49
14	I Putu Aldi Wiguna	L	K50
15	Iputu Dipa Eka Permana	L	K51
16	I Putu Willy Sani Pramanda	L	K52
17	Joseph Nicholas Giovanni Patarru	L	K53
18	Kadek Bayu Tri Pratistha	L	K54
19	Komang Krista Maharani Buriartha	P	K55
20	Komang Mesya Queenara Erlina Putri	P	K56
21	Made Detasia Widi Maharani	P	K57
22	Matthew Deo Prawathya Wirandhoko	L	K58
23	Muhamad Raka Firmasyah	L	K59
24	Ni Kadek Ayu Alya Maharani	P	K60
25	Ni Kadek Ayu Satya Indah Sari	P	K61
26	Ni Kadek Marsya Angelita	P	K62
27	Ni Komang Carisa Sri Widiani	P	K63
28	Ni Made Sindy Ariadi	P	K64
29	Ni Putu Arista Putri Pratiwi	P	K65
30	Ni Putu Ayu Darma Yanti	P	K66
31	Ni Putu Ima Anggreni Pendit	P	K67
32	Ni Putu Priscilla Meilani Putri	P	K68
33	Ni Putu Yanti Kurnia Putri	P	K69
34	Pande Made Wulan Mutiari	P	K70
35	Putu Callysta Wulan Dewi	P	K71
36	Putu Gede Bastiana	L	K72

Lampiran 14. Data Motivasi

Kelompok Eksperimen

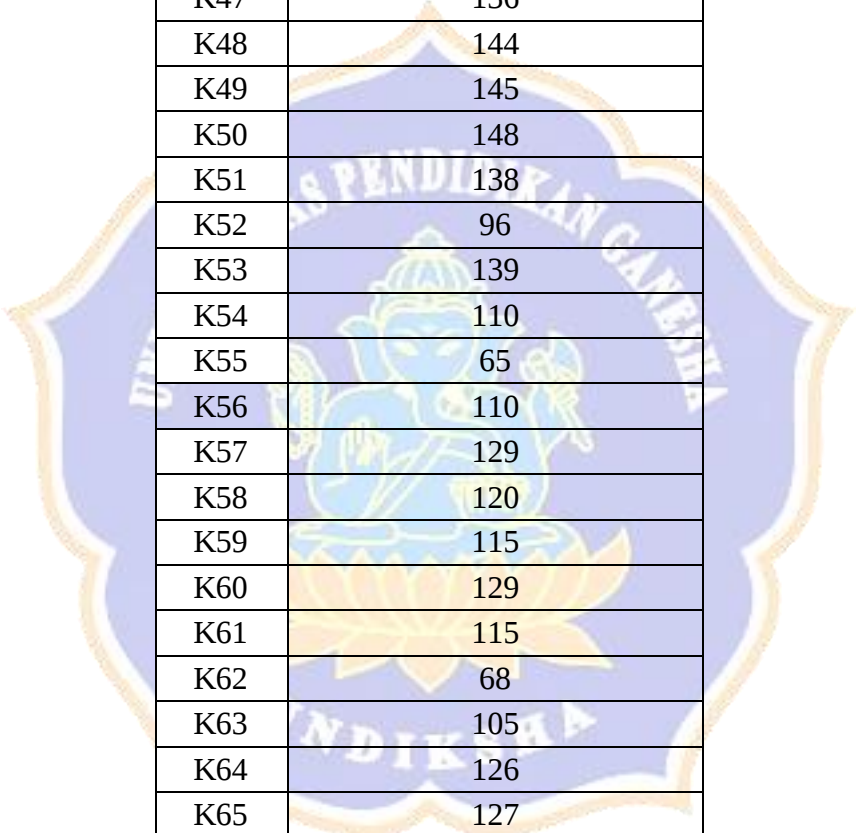
No	Total Skor Motivasi
E1	117
E2	93
E3	85
E4	110
E5	127
E6	143
E7	120
E8	130
E9	107
E10	102
E11	100
E12	133
E13	116
E14	114
E15	136
E16	118
E17	121
E18	105
E19	119
E20	115
E21	120
E22	113
E23	119
E24	126
E25	109
E26	103
E27	109
E28	102
E29	114
E30	94
E31	109
E32	120
E33	106
E34	102
E35	108



E36	76
E37	107
E38	116
E39	132
E40	120
E41	138
E42	126
E43	129
E44	129
E45	128
E46	91
E47	127
E48	109
E49	103
E50	125
E51	86
E52	138
E53	89
E54	126
E55	107
E56	135
E57	106
E58	113
E59	107
E60	124
E61	122
E62	136
E63	130
E64	105
E65	129
E66	105
E67	127
E68	133
E69	93
E70	136
E71	101
E72	118

Kelompok Kontrol

No	Total Skor Motivasi
K1	124
K2	100
K3	111
K4	41
K5	139
K6	127
K7	103
K8	135
K9	109
K10	126
K11	106
K12	139
K13	130
K14	128
K15	60
K16	131
K17	147
K18	135
K19	114
K20	103
K21	127
K22	111
K23	108
K24	101
K25	124
K26	91
K27	117
K28	145
K29	117
K30	109
K31	101
K32	103
K33	102
K34	122
K35	126
K36	107



K37	143
K38	126
K39	130
K40	99
K41	131
K42	123
K43	123
K44	117
K45	129
K46	135
K47	136
K48	144
K49	145
K50	148
K51	138
K52	96
K53	139
K54	110
K55	65
K56	110
K57	129
K58	120
K59	115
K60	129
K61	115
K62	68
K63	105
K64	126
K65	127
K66	117
K67	98
K68	140
K69	137
K70	121
K71	134
K72	121

Lampiran 15. Penentuan Kelompok Motivasi Tinggi dan Motivasi Rendah

Kelompok Eksperimen

No	Total Skor Motivasi	Motivasi
E6	143	Tinggi
E41	138	Tinggi
E52	138	Tinggi
E15	136	Tinggi
E62	136	Tinggi
E70	136	Tinggi
E56	135	Tinggi
E12	133	Tinggi
E68	133	Tinggi
E39	132	Tinggi
E8	130	Tinggi
E63	130	Tinggi
E43	129	Tinggi
E44	129	Tinggi
E65	129	Tinggi
E45	128	Tinggi
E5	127	Tinggi
E47	127	Tinggi
E67	127	Tinggi
E24	126	Tinggi
E42	126	Tinggi
E54	126	Tinggi
E50	125	Tinggi
E60	124	Tinggi
E61	122	
E17	121	
E7	120	
E21	120	
E32	120	
E40	120	
E19	119	
E23	119	
E16	118	
E72	118	
E1	117	
E13	116	
E38	116	

E20	115	
E14	114	
E29	114	
E22	113	
E58	113	
E4	110	
E25	109	
E27	109	
E31	109	
E48	109	
E35	108	
E9	107	Rendah
E37	107	Rendah
E55	107	Rendah
E59	107	Rendah
E33	106	Rendah
E57	106	Rendah
E18	105	Rendah
E64	105	Rendah
E66	105	Rendah
E26	103	Rendah
E49	103	Rendah
E10	102	Rendah
E28	102	Rendah
E34	102	Rendah
E71	101	Rendah
E11	100	Rendah
E30	94	Rendah
E2	93	Rendah
E69	93	Rendah
E46	91	Rendah
E53	89	Rendah
E51	86	Rendah
E3	85	Rendah
E36	76	Rendah

Kelompok Kontrol

No	Total Skor Motivasi	Motivasi
K50	148	Tinggi
K17	147	Tinggi
K28	145	Tinggi
K49	145	Tinggi
K48	144	Tinggi
K37	143	Tinggi
K68	140	Tinggi
K5	139	Tinggi
K12	139	Tinggi
K53	139	Tinggi
K51	138	Tinggi
K69	137	Tinggi
K47	136	Tinggi
K8	135	Tinggi
K18	135	Tinggi
K46	135	Tinggi
K71	134	Tinggi
K16	131	Tinggi
K41	131	Tinggi
K13	130	Tinggi
K39	130	Tinggi
K45	129	Tinggi
K57	129	Tinggi
K60	129	Tinggi
K14	128	
K6	127	
K21	127	
K65	127	
K10	126	
K35	126	
K38	126	
K64	126	
K1	124	
K25	124	
K42	123	
K43	123	
K34	122	
K70	121	
K72	121	
K58	120	

K27	117	
K29	117	
K44	117	
K66	117	
K59	115	
K61	115	
K19	114	
K3	111	
K22	111	Rendah
K54	110	Rendah
K56	110	Rendah
K9	109	Rendah
K30	109	Rendah
K23	108	Rendah
K36	107	Rendah
K11	106	Rendah
K63	105	Rendah
K7	103	Rendah
K20	103	Rendah
K32	103	Rendah
K33	102	Rendah
K24	101	Rendah
K31	101	Rendah
K2	100	Rendah
K40	99	Rendah
K67	98	Rendah
K52	96	Rendah
K26	91	Rendah
K62	68	Rendah
K55	65	Rendah
K15	60	Rendah
K4	41	Rendah

Lampiran 16. Pembagian Kelompok Motivasi Tinggi dan Motivasi Rendah

Kelompok Eksperimen

No	Total Skor Motivasi	Motivasi
E6	143	Tinggi
E41	138	Tinggi
E52	138	Tinggi
E15	136	Tinggi
E62	136	Tinggi
E70	136	Tinggi
E56	135	Tinggi
E12	133	Tinggi
E68	133	Tinggi
E39	132	Tinggi
E8	130	Tinggi
E63	130	Tinggi
E43	129	Tinggi
E44	129	Tinggi
E65	129	Tinggi
E45	128	Tinggi
E5	127	Tinggi
E47	127	Tinggi
E67	127	Tinggi
E24	126	Tinggi
E42	126	Tinggi
E54	126	Tinggi
E50	125	Tinggi
E60	124	Tinggi
E9	107	Rendah
E37	107	Rendah
E55	107	Rendah
E59	107	Rendah
E33	106	Rendah
E57	106	Rendah
E18	105	Rendah
E64	105	Rendah
E66	105	Rendah
E26	103	Rendah
E49	103	Rendah
E10	102	Rendah
E28	102	Rendah
E34	102	Rendah
E71	101	Rendah
E11	100	Rendah
E30	94	Rendah
E2	93	Rendah
E69	93	Rendah
E46	91	Rendah
E53	89	Rendah
E51	86	Rendah
E3	85	Rendah
E36	76	Rendah

Kelompok Kontrol

No	Total Skor Motivasi	Motivasi
K50	148	Tinggi
K17	147	Tinggi
K28	145	Tinggi
K49	145	Tinggi
K48	144	Tinggi
K37	143	Tinggi
K68	140	Tinggi
K5	139	Tinggi
K12	139	Tinggi
K53	139	Tinggi
K51	138	Tinggi
K69	137	Tinggi
K47	136	Tinggi
K8	135	Tinggi
K18	135	Tinggi
K46	135	Tinggi
K71	134	Tinggi
K16	131	Tinggi
K41	131	Tinggi
K13	130	Tinggi
K39	130	Tinggi
K45	129	Tinggi
K57	129	Tinggi
K60	129	Tinggi
K22	111	Rendah
K54	110	Rendah
K56	110	Rendah
K9	109	Rendah
K30	109	Rendah
K23	108	Rendah
K36	107	Rendah
K11	106	Rendah
K63	105	Rendah
K7	103	Rendah
K20	103	Rendah
K32	103	Rendah
K33	102	Rendah
K24	101	Rendah
K31	101	Rendah
K2	100	Rendah
K40	99	Rendah
K67	98	Rendah
K52	96	Rendah
K26	91	Rendah
K62	68	Rendah
K55	65	Rendah
K15	60	Rendah
K4	41	Rendah

Lampiran 17. Data *Pretest* dan *Posttest* Hasil Belajar

Kelompok Eksperimen Model Pembelajaran TGT

NO	Pengetahuan		Keterampilan		Pengetahuan		Keterampilan		Nilai Akhir	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
E6	15	19	7	12	75	95	47	80	58	82
E41	15	20	7	15	75	100	47	100	58	100
E52	16	20	10	15	80	100	67	100	72	100
E15	10	19	7	12	50	95	47	80	48	86
E62	15	19	7	14	75	95	47	93	58	94
E70	16	19	11	15	80	95	73	100	76	98
E56	17	20	7	13	85	100	47	87	62	92
E12	17	18	6	13	85	90	40	87	58	88
E68	17	18	8	14	85	90	53	93	66	92
E39	14	15	8	15	70	75	53	100	60	90
E8	17	20	10	15	85	100	67	100	74	100
E63	15	20	10	15	75	100	67	100	70	100
E43	17	17	7	13	85	85	47	87	62	86
E44	13	19	7	14	65	95	47	93	54	94
E65	17	20	8	15	85	100	53	100	66	100
E45	13	18	6	15	65	90	40	100	50	96
E5	17	19	7	12	85	95	47	80	62	94
E47	13	19	7	15	65	95	47	100	54	98
E67	17	19	9	14	85	95	60	93	70	94
E24	17	17	9	14	85	85	60	93	70	90
E42	18	20	8	14	90	100	53	93	68	96
E54	11	15	8	14	55	75	53	93	54	86
E50	13	18	7	15	65	90	47	100	54	96
E60	16	19	7	13	80	95	47	87	60	90
E61	15	18	9	13	75	90	60	87	66	88
E17	19	18	6	13	95	90	40	87	62	88
E7	18	18	7	13	90	90	47	87	64	88
E21	18	18	8	13	90	90	53	87	68	88
E32	16	14	6	14	80	70	40	93	56	84
E40	17	18	6	13	85	90	40	87	58	88
E19	12	18	7	13	60	90	47	87	52	88
E23	16	16	9	13	80	80	60	87	68	84
E16	12	17	7	13	60	85	47	87	52	86
E72	10	18	8	12	50	90	53	80	52	84
E1	16	18	11	13	80	90	73	87	76	88
E13	12	14	7	12	60	70	47	80	52	76
E38	16	17	6	15	80	85	40	100	56	94
E20	14	17	8	11	70	85	53	73	60	78
E14	17	18	7	13	85	90	47	87	62	88
E29	17	19	7	13	85	95	47	87	62	90
E22	19	19	8	13	95	95	53	87	70	90
E58	13	15	8	15	65	75	53	100	58	90
E4	17	19	9	12	85	95	60	80	70	86
E25	16	17	8	12	80	85	53	80	64	82
E27	16	19	7	11	80	95	47	73	60	82
E31	13	17	7	14	65	85	47	93	54	90
E48	16	16	7	15	80	80	47	100	60	92
E35	16	17	9	11	80	85	60	73	68	78
E9	12	13	8	13	60	65	53	87	56	78
E37	17	13	7	13	85	65	47	87	62	79
E55	16	15	8	11	80	75	53	73	64	75
E59	17	18	7	11	85	90	47	73	62	80
E33	15	16	9	12	75	80	60	80	66	81
E57	18	17	8	12	90	85	53	80	68	83
E18	12	15	8	11	60	75	53	73	56	75
E64	10	15	8	11	50	75	53	73	52	75
E66	15	17	10	12	75	85	67	80	70	83
E26	15	14	7	12	75	70	47	80	58	77
E49	14	15	8	11	70	75	53	73	60	75
E10	10	15	7	10	50	75	47	67	48	71
E28	18	15	8	11	90	75	53	73	68	75
E34	12	13	8	13	60	65	53	87	56	79
E71	16	18	9	11	80	90	60	73	68	80
E11	18	12	8	14	90	60	53	93	68	80
E30	15	14	8	12	75	70	53	80	62	77
E2	18	16	9	12	90	80	60	80	72	81
E69	13	16	8	12	65	80	53	80	58	81
E46	16	16	7	12	80	80	47	80	60	80
E53	10	12	8	13	50	60	53	87	52	77
E51	14	13	7	11	70	65	47	73	56	71
E3	10	16	7	12	50	80	47	80	48	80
E36	15	12	9	14	75	60	60	93	66	81

Kelompok Kontrol Model Pembelajaran PBL

NO	Pengetahuan		Keterampilan		Pengetahuan		Keterampilan		Nilai	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
K50	16	16	8	11	80	80	53	73	64	76
K17	15	17	8	12	75	85	53	80	62	82
K28	16	20	6	11	80	100	40	73	56	84
K49	14	17	10	12	70	85	67	80	68	82
K48	12	20	7	10	60	100	47	67	52	80
K37	15	15	9	11	75	75	60	73	66	74
K68	7	16	8	9	35	80	53	60	46	68
K5	13	16	7	11	65	80	47	73	54	76
K12	13	19	7	10	65	95	47	67	54	78
K53	16	15	9	10	80	75	60	67	68	70
K51	18	17	9	12	90	85	60	80	72	82
K69	16	18	7	9	80	90	47	60	60	72
K47	18	20	8	13	90	100	53	87	68	92
K8	15	15	8	11	75	75	53	73	62	74
K18	14	19	6	11	70	95	40	73	52	82
K46	19	14	8	10	95	70	53	67	50	68
K71	13	17	10	10	65	85	67	67	66	74
K16	14	19	8	9	70	95	53	60	60	74
K41	8	18	9	10	40	90	60	67	52	76
K13	14	14	9	11	70	70	60	73	64	72
K39	18	17	7	12	90	85	47	80	64	82
K45	18	19	8	11	90	95	53	73	68	82
K57	13	20	9	10	65	100	60	67	62	80
K60	9	18	8	10	45	90	53	67	50	76
K14	11	17	9	10	55	85	60	67	58	74
K6	18	15	6	12	90	75	40	80	60	78
K21	14	14	7	12	70	70	47	80	56	76
K65	17	18	8	11	85	90	53	73	66	80
K10	16	14	6	13	80	70	40	87	56	80
K35	16	14	6	12	80	70	40	80	56	76
K38	12	14	7	11	60	70	47	73	52	72
K64	16	14	9	13	80	70	60	87	68	80
K1	12	17	7	10	60	85	47	67	52	74
K25	10	20	8	10	50	100	53	67	52	80
K42	13	14	11	12	65	70	73	80	70	76
K43	12	14	7	10	60	70	47	67	52	68
K34	15	14	6	13	75	70	40	87	54	80
K70	14	14	8	9	70	70	53	60	60	64
K72	17	18	7	10	85	90	47	67	62	76
K58	17	19	7	10	85	95	47	67	62	78
K27	18	19	8	10	90	95	53	67	68	78
K29	13	14	8	13	65	70	53	87	58	80
K44	17	19	9	10	85	95	60	67	70	78
K66	13	17	8	10	65	85	53	67	58	74
K59	16	19	7	9	80	95	47	60	60	74
K61	12	14	7	12	60	70	47	80	52	76
K19	11	14	7	12	55	70	47	80	50	76
K3	12	17	9	9	60	85	60	60	60	70
K22	11	12	10	10	55	60	67	67	62	64
K54	13	14	7	11	65	70	47	73	54	72
K56	13	16	8	10	65	80	53	67	58	72
K9	11	11	7	13	55	55	47	87	50	74
K30	11	11	9	11	55	55	60	73	58	66
K23	14	14	8	11	70	70	53	73	60	72
K36	11	11	8	10	55	55	53	67	54	62
K11	10	10	8	11	50	50	53	73	52	64
K63	11	11	10	11	55	55	67	73	62	66
K7	10	11	7	11	50	55	47	73	48	66
K20	11	11	8	11	55	55	53	73	54	66
K32	12	15	7	9	60	75	47	60	52	66
K33	14	18	8	7	70	90	53	47	60	64
K24	13	18	8	10	65	90	53	67	58	76
K31	13	11	9	13	65	55	60	87	62	74
K2	15	15	8	12	75	75	53	80	62	78
K40	13	13	8	11	65	65	53	73	58	70
K67	12	13	9	11	60	65	60	73	60	70
K52	12	13	8	11	60	65	53	73	56	70
K26	14	14	7	13	70	70	47	87	56	80
K62	12	13	8	12	60	65	53	80	56	74
K55	14	15	7	9	70	75	47	60	56	66
K15	11	14	9	11	55	70	60	73	58	72
K4	12	13	9	13	60	65	60	87	60	78

Lampiran 18. Data Rangkuman Hasil Penelitian

No	N Gain A1	N Gain A2	<i>Rata-Rata Gain Score Ternormanisasi</i>
1	0.57	0.33	0.45
2	1.00	0.53	0.76
3	1.00	0.64	0.82
4	0.73	0.44	0.58
5	0.86	0.58	0.72
6	0.92	0.24	0.58
7	0.79	0.41	0.60
8	0.71	0.48	0.60
9	0.76	0.52	0.64
10	0.75	0.06	0.41
11	1.00	0.36	0.68
12	1.00	0.30	0.65
13	0.63	0.75	0.69
14	0.87	0.32	0.59
15	1.00	0.63	0.81
16	0.92	0.36	0.64
17	0.84	0.24	0.54
18	0.96	0.35	0.65
19	0.80	0.50	0.65
20	0.67	0.22	0.44
21	0.88	0.50	0.69
22	0.70	0.44	0.57
23	0.91	0.47	0.69
24	0.75	0.52	0.64
25	0.50	0.05	0.28
26	0.45	0.39	0.42
27	0.31	0.33	0.32
28	0.47	0.48	0.48
29	0.44	0.19	0.32
30	0.47	0.30	0.38
31	0.43	0.17	0.30
32	0.48	0.25	0.36
33	0.43	0.11	0.27
34	0.45	0.35	0.40
35	0.38	0.26	0.32
36	0.44	0.29	0.37
37	0.22	0.10	0.16
38	0.52	0.43	0.48
39	0.38	0.32	0.35
40	0.38	0.42	0.40
41	0.39	0.29	0.34
42	0.32	0.25	0.29
43	0.55	0.32	0.43
44	0.50	0.55	0.52
45	0.52	0.41	0.46
46	0.34	0.23	0.28
47	0.62	0.33	0.47
48	0.44	0.45	0.45

Lampiran 19. Output IBM SPSS 26.0 for Windows Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
A1	,094	72	,193	,968	72	,061
A2	,112	72	,025	,968	72	,061

a Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

Hasil Tinggi dan Rendah	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
A1B1	,127	24	,200(*)	,932	24	,110
A1B2	,176	24	,052	,923	24	,069
A2B1	,135	24	,200(*)	,947	24	,235
A2B2	,205	24	,010	,941	24	,168

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Sebaran Data Hasil Belajar Untuk Masing-Masing Kelompok

Kelompok	Kolmogorov- Smirnov			Shapiro-Wilk			Keterangan
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.	
A1	0.094	72	0.193	0.968	72	0.061	Normal
B2	0.112	72	0.025	0.968	72	0.061	Normal
A1B1	0.127	24	0.200	0.932	24	0.110	Normal
A1B2	0.176	24	0.052	0.923	24	0.069	Normal
A2B1	0.135	24	0.200	0.947	24	0.235	Normal
A2B2	0.205	24	0.010	0.941	24	0.168	Normal

Lampiran 20. Output IBM SPSS 26.0 for Windows Hasil Uji Homogenitas Varians.

Levene's Test of Equality of Error Variances(a)

Dependent Variable: Hasil Belajar Lari 100 Meter

F	df1	df2	Sig.
2,402	3	92	,073

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a Design: Intercept+Kelompok+Motivasi+Kelompok * Motivasi



Lampiran 21. Output IBM SPSS 26.0 for Windows Hasil ANOVA 2 Jalur

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Hasil Belajar Lari 100 Meter

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	6932,125(a)	3	2310,708	95,123	,000	,756
Intercept	610247,042	1	610247,042	25121,662	,000	,996
Kelompok	3480,042	1	3480,042	143,261	,000	,609
Motivasi	3060,042	1	3060,042	125,971	,000	,578
Kelompok * Motivasi	392,042	1	392,042	16,139	,000	,149
Error	2234,833	92	24,292			
Total	619414,000	96				
Corrected Total	9166,958	95				

a R Squared = ,756 (Adjusted R Squared = ,748)

Hasil Belajar Lari 100 Meter

Tukey HSD

Hasil Tinggi dan Rendah	N	Subset			
		1	2	3	4
Kontrol Motivasi Rendah	24	70,08			
Kontrol Motivasi Tinggi	24		77,33		
Eksperiment Motivasi Rendah	24			78,08	
Eksperiment Motivasi Tinggi	24				93,42
Sig.		1,000	,952	,952	1,000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

Based on Type III Sum of Squares

The error term is Mean Square(Error) = 24,292.

a Uses Harmonic Mean Sample Size = 24,000.

b Alpha = ,05.

Lampiran 22. Dokumentasi Penelitian

1. Dokumentasi Uji Coba Instrumen



2. Dokumentasi *Pretest*





3. Dokumentasi perlakuan pada kelompok eksperimen







4. Dokumentasi perlakuan pada kelompok kontrol







5. Dokumentasi *Posttest*











Link dokumentasi penelitian: <https://youtu.be/2bN0xVcucwA>



RIWAYAT HIDUP



Ni Kadek Rani Puspa Nirmala Sari lahir di Wanagiri pada tanggal 6 Juli 2000. Penulis lahir dari pasangan 06-07-2000suami istri I Ketut Suadnyana dan Ni Wayan Riantiasih. Penulis Berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Penulis kini beralamat di Banjar Dinas Wanagiri, Selemadeg, Tabanan, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan

pendidikan dasar di SD Negeri 2 Wanagiri dan lulus pada tahun 2012. Kemudian penulis melanjutkan di SMP Negeri 2 Tabanan dan lulus pada tahun 2015. Kemudian penulis melanjutkan di SMA Negeri 2 Tabanan dan lulus pada tahun 2018 dan pada tahun 2024 penulis lulus S1 di Universitas Pendidikan Ganesha dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Undiksha sampai dengan penulis menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran *Team Games Tournament* dan *Problem Based Learning* Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter Ditinjau dari Tingkat Motivasi Peserta Didik”.