

LAMPIRAN



Lampiran 01. Surat Tugas Dosen Pembimbing



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

SURAT TUGAS

Nomor: 115.05/UN48.12.5/PP/2025

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

1. Nama : Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 198501172008121001
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.
 NIP : 198810302020121009
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing Wakil

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

Nama : Aquila Meidina Enzi
 NIM : 2216011093
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Judul : Implementasi Model Pembelajaran *Game Based Learning* (GBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Atletik (Lari Jarak Pendek) Pada Peserta Didik Kelas X-5 SMA N 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2025/2026

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



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

Singaraja, 15 Mei 2025

Ketua Jurusan,



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



**Balai
Sertifikasi
Elektronik**

Catatan :

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

Lampiran 02. Surat Ijin Melakukan Observasi



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

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

Singaraja, 5 Mei 2025

Nomor : 303/UN48.12.1/PP/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. Kepala SMA Negeri 1 Singaraja
 di Tempat

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

Nama : Aquila Meidina Enzi
 Nomor Induk Mahasiswa : 2216011093
 Tahun Akademik : 2024/2025
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

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

a.n. Dekan
 Wakil Dekan I,



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
 NIP.198501172008121001



**Balai
Sertifikasi
Elektronik**

Catatan :

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

Lampiran 03. Surat Hasil Observasi



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

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

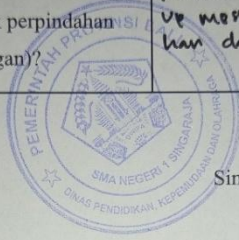
INSTRUMEN OBSERVASI

Nama : Aquila Meidina Enzi
Semester : 6 (Enam)
Sekolah : SMA Negeri 1 Singaraja
Kelas : X5
Lokasi : Buleleng, Bali

No	Pertanyaan	Keterangan
1	Bagaimana pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMAN 1 Singaraja selama ini, khususnya pada materi atletik lari jarak pendek?	Selama ini berjalan sesuai kurikulum dgn pendekatan demonstrasi dan latihan berulang, namun cenderung konvensional. Siswa cukup antusias, tetapi sebagian masih kurang termotivasi.
2	Apakah sekolah sudah pernah menggunakan model pembelajaran berbasis permainan (<i>Game-Based Learning</i>) dalam kegiatan PJOK sebelumnya?	Secara umum, model pembelajaran tersebut belum diterapkan secara sistematis dalam kegiatan PJOK di sekolah ini. Namun, unsur permainan kadang dimasukkan secara informal utk membangun antusiasme siswa.
3	Bagaimana sikap dan antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, khususnya materi atletik?	Cukup bervariasi, ada yang minat dan semangat terutama praktik. Ada juga yg kurang antusias, terutama jika pembelajaran terasa monoton. Pendekatan yg menarik sangat memengaruhi respon siswa.
4	Apakah terdapat kendala yang dihadapi guru dalam mengajar materi lari jarak pendek di kelas X?	Kadang: keterbatasan waktu, fasilitas lapangan, perbedaan kemampuan fisik siswa & motivasi belajar siswa.
5	Bagaimana karakteristik peserta didik di kelas X-5 dalam hal partisipasi dan motivasi belajar PJOK?	Cukup beragam, sebagian aktif & antusias, ada yang partisipasinya rendah karena kurang percaya diri / tidak terbiasa dgn aktivitas fisik.
6	Apakah terdapat data hasil belajar	ada, data tsb berupa nilai pengetahuan, keterampilan, dan sikap

	atau evaluasi pembelajaran PJOK sebelumnya untuk kelas X-5 yang dapat dijadikan acuan awal penelitian?	dari penulisan harian, UTS & UAS, ada juga catatan informal terkait keaktifan, tingkat gerak, & kedisiplinan siswa dan selama Praktikum.
7	Apakah guru PJOK sudah pernah menerapkan inovasi pembelajaran khusus di kelas X-5?	sejauh ini belum menerapkan secara khusus, masih didominasi metode ceramah, demonstrasi & latihan biasa, sesekali kerja kelompok dan memasukkan elemen permainan utk meningkatkan partisipasi.
8	Apakah sekolah memiliki fasilitas dan perlengkapan yang memadai untuk mendukung pembelajaran atletik, khususnya lari jarak pendek?	sekolah memiliki lapangan terbuka, namun belum terdapat lapangan atletik standar. Perlengkapan seperti stopwatch, cone & rambu penanda start-finish tersedia, meski jumlahnya terbatas.
9	Apakah ada hambatan teknis yang biasanya muncul saat pembelajaran praktek olahraga di lapangan sekolah?	ya, seperti kondisi cuaca, lapangan yang dipakai bersama, permutasian lapangan kurang rata, keterbatasan alat bantu, sound system / media pendukung.
10	Bagaimana kesiapan guru PJOK di SMAN 1 Singaraja untuk menerapkan model pembelajaran berbasis permainan (GBL)?	sudah cukup baik dari segi pemahaman konsep, namun belum sepenuhnya optimal dalam implementasi. Namun masih diperlukan pelatihan teknis, bimbingan dalam perencanaan aktivitas berbasis game.
11	Apakah guru PJOK terbuka terhadap penggunaan metode pembelajaran inovatif, seperti GBL, dalam materi atletik?	terbuka, namun menyadari bahwa pendekatan tsb. dapat meningkatkan motivasi, partisipasi, dan pemahaman siswa.
12	Sejauh mana pemanfaatan media atau alat bantu pembelajaran dalam proses belajar mengajar PJOK di kelas X?	masih terbatas namun mulai berkembang. Alat bantu sederhana seperti stopwatch, cone, tongkat estapet, papan skor & gambar ilustrasi gerak. Media digital seperti video gerakan atau animasi teknik olahraga.
13	Apakah siswa di kelas X-5 menunjukkan perbedaan kemampuan yang mencolok dalam aktivitas lari jarak pendek?	beberapa siswa memiliki kemampuan fisik dan teknik lari yang baik, ada juga yang kurang percaya diri, kurang bugar, belum memahami teknik dasar dgn baik.
14	Apakah terdapat program pengembangan keterampilan motorik atau aktivitas fisik tambahan di luar jam pelajaran PJOK?	ada seperti ekstrakurikuler olahraga (atletik, bulu tangkis, sepak bola, bola voli), latihan persiapan lomba (pejuaran olahraga antar sekolah, senam pagi atau aktivitas fisik ringan).

15	Bagaimana pengelolaan waktu saat pembelajaran PJOK berlangsung di lapangan (termasuk perpindahan dari kelas ke lapangan)?	kami beri instruksi singkat, lalu kegiatan ini dimulai. Waktu praktek disesuaikan agar cukup meski ada ada perpindahan dari kelas ke lapangan.
----	---	--



Singaraja, 7 Mei 2025

Mengetahui,
Guru PJOK SMA Negeri 1 Singaraja

(S. Komang Kharasutan)
NIP: 197002141999031006

Mahasiswa Peneliti,

(Aquila Meidina Enzi)
NIM. 2216011093



Lampiran 04. Surat Ijin Permohonan Penelitian



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

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

Singaraja, 22 Oktober 2025

Nomor : 1836/UN48.12.1/PT.01.04/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala SMA Negeri 1 Singaraja
 di

Tempat

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

Nama : Aquila Meidina Enzi
 Nomor Induk Mahasiswa : 2216011093
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
 Judul Skripsi : Implementasi Model Pembelajaran Game-Based Learning (GBL) untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Atletik (Lari Jarak Pendek) Pada Peserta Didik Kelas X-5 Di SMA N 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2025/2026

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

a.n. Dekan
 Wakil Dekan I,



I Gede Suwiwa.
 NIP.198501172008121001



**Balai
Sertifikasi
Elektronik**

Catatan :

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

Lampiran 05. Surat Tugas Pakar/Ahli Validasi Instrumen



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

SURAT TUGAS

Nomor: 271/UN48.12.5/PP/2025

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

1. Nama : Dr. H. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 197001291994031002
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
 Sebagai : Pakar 1 Instrumen
2. Nama : Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd.
 NIP : 196307091990031001
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
 Sebagai : Pakar 2 Instrumen

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

Nama : Aquila Meidina Enzi
 NIM : 2216011093
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
 Judul : Implementasi Model Pembelajaran *Game Based Learning* (GBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Atletik (Lari Jarak Pendek) Pada Peserta Didik Kelas X-5 di SMAN 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2025/2026.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



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

Singaraja, 09 Desember 2025
 Ketua Jurusan,



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



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

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

Lampiran 6. Surat Pakar 1 Validasi Instrumen

INSTRUMEN PENILAIAN
UJI AHLI ISI/MATERI PEMBELAJARAN

Judul	: Implementasi Model Pembelajaran <i>Game-Based Learning</i> (GBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Atletik (Lari Jarak Pendek) Pada Peserta Didik Kelas X-5 Di SMAN 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2025/2026.
Sasaran	: Peserta Didik Kelas X-5 di SMA Negeri 1 Singaraja
Peneliti	: Aquila Meidina Enzi
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Dosen Pembimbing	: Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. (Dosen Pembimbing Utama) Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. (Dosen Pembimbing Wakil)
Instansi/Lembaga	: Universitas Pendidikan Ganesha
Nama Validator	: Dr. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd.
Instansi/Lembaga	: Universitas Pendidikan Ganesha

1. Petunjuk Pengisian

- 1) Bacalah dengan teliti kriteria penilaian dan setiap pernyataan penilaian sebelum mengisi instrumen.
- 2) Berikan tanda checklist (V) pada kolom penilaian yang paling sesuai dengan penilaian bapak/ibu terhadap setiap pernyataan komponen penilaian.
- 3) Rentang skor setiap komponen pernyataan penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut:
 - 1 = Sangat Tidak Relevan
 - 2 = Tidak Relevan
 - 3 = Relevan
 - 4 = Sangat Relevan
- 4) Berikan komentar, saran maupun masukan Anda terhadap instrumen yang dinilai.



2. Uji Validitas Isi Instrumen Aspek Sikap Pakar Ahli I

Deskripsi Penilaian Aspek Sikap

(Sumber: Hasil wawancara dengan guru PJOK SMAN 1 Singaraja, Bapak Made Becik Wahyu Sanjaya, S.Pd.)

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi sikap yang dinilai	Nilai				KR	SR
			1	2	3	4		
1	Religius	Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran, berkata sopan dan santun selama kegiatan, menghargai teman tanpa membedakan agama (jujur, tidak berkata kasar)						✓
2	Disiplin	Datang tepat waktu, mengikuti instruksi guru dengan baik, menggunakan perlengkapan sesuai aturan dan tidak melanggar peraturan selama pembelajaran						✓
3	Kerja Sama Tim	Aktif berpartisipasi dalam kelompok, menghargai pendapat teman, membantu anggota kelompok yang kesulitan dan tidak mendominasi atau mengabaikan anggota lain						✓
4	Sportivitas	Jujur saat bermain atau berlomba, mengakui keunggulan lawan, tidak menyalahkan teman saat kalah dan menerima hasil permainan dengan lapang dada						✓
5	Antusiasme	Mengikuti kegiatan dengan semangat, percaya diri saat melakukan gerakan, aktif bertanya atau mencoba dan tidak menunjukkan sikap pasif atau enggan						✓

Rubrik Penilaian Aspek Sikap

(Sumber: Hasil wawancara dengan guru PJOK SMAN 1 Singaraja, Bapak Made Becik Wahyu Sanjaya, S.Pd.)

Aspek yang dinilai		Perilaku yang Diamati
Religius	a	Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran
	b	Berkata sopan dan santun selama kegiatan
	c	Menghargai teman tanpa membeda-bedakan
	d	Berperilaku sesuai ajaran agama (jujur, tidak berkata kasar)

Aspek yang dinilai		Perilaku yang Diamati
Disiplin	a	Datang tepat waktu
	b	Mengikuti instruksi guru dengan baik
	c	Menggunakan perlengkapan sesuai aturan
	d	Tidak melanggar peraturan selama pembelajaran

Aspek yang dinilai		Perilaku yang Diamati
Kerja Sama Tim	a	Aktif berpartisipasi dalam kelompok
	b	Menghargai pendapat teman
	c	Membantu anggota kelompok yang kesulitan
	d	Tidak mendominasi atau mengabaikan anggota lain

Aspek yang dinilai		Perilaku yang Diamati
Sportivitas	a	Jujur saat bermain atau berlomba
	b	Mengakui keunggulan lawan
	c	Tidak menyalahkan teman saat kalah
	d	Menerima hasil permainan dengan lapang dada

Aspek yang dinilai		Perilaku yang Diamati
Antusiasme	a	Mengikuti kegiatan dengan semangat
	b	Percaya diri saat melakukan gerakan
	c	Aktif bertanya atau mencoba
	d	Tidak menunjukkan sikap pasif atau enggan

Format Penilaian Sikap

Penilaian Sikap																				Nilai	Skor Akhir (20/20 x 100%)	Kategori		
Penilaian Proses																								
No	Nama Peserta Didik	Religius				Disiplin				Kerja Sama Tim				Sportivitas				Antusiasme						
		a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d			
1																								
2																								
...																								
34																								

Keterangan/Petunjuk Penilaian:

- Beri tanda ✓ pada kolom a, b, c, atau d jika perilaku tersebut muncul.
- Jika perilaku tidak muncul, kolom diberikan tanda (-).
- Satu perilaku hanya diberi satu tanda ✓ (tidak perlu lebih dari sekali).

Contoh:

Aspek Religius (4 indikator)

a	b	c	d
✓	✓	✓	-

Jumlah muncul = 3

- Menentukan Kategori Nilai

Tabel 1. Skor dan Interpretasi
(Kriteria penilaian di SMAN 1 Singaraja)

Rentang Nilai (%)	Kategori
85-100	Sangat Baik
75-84	Baik
65-74	Cukup
55-64	Kurang
0-54	Sangat Kurang

- Hitung semua aspek yang mendapat tanda ✓, lalu jumlahkan seluruh nilai dan skor akhir.
- Kategori nilai berdasarkan rentang nilai pada jumlah skor akhir.

Singaraja, 6 Februari 2026

Dr. H. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197001291994031002

3. Uji Validitas Isi Instrumen Aspek Keterampilan Pakar Ahli I

Deskripsi Penilaian Aspek Keterampilan

No	Komponen	Diskriptor	KR	SR
1	Teknik start jongkok	Posisi kaki sesuai aba-aba (depan-belakang tepat), lutut belakang menyentuh tanah saat “bersedia”, pinggul terangkat lebih tinggi dari bahu saat “siap”, pandangan ke depan dan fokus dan tolakan kaki kuat dan eksplosif saat aba-aba “ya”		✓
2	Fase akselerasi	Badan condong ke depan $\pm 45^\circ$, langkah pendek dan cepat pada 5–10 meter awal, ayunan lengan aktif dan seimbang, tolakan kaki kuat dan berirama dan transisi tubuh bertahap menuju posisi tegak		✓
3	Fase pertengahan	Posisi badan tegak dan rileks, langkah panjang dan efisien, frekuensi langkah stabil, ayunan lengan sejajar dan tidak menyilang dan tidak terlihat tegang pada bahu dan wajah		✓
4	Teknik finis	Mempertahankan kecepatan hingga garis finis, tidak memperlambat langkah sebelum garis, condongkan dada ke depan (<i>chest lean</i>), pandangan tetap lurus ke depan dan langkah tetap aktif setelah melewati garis		✓

Rubrik Penilaian Aspek Keterampilan

Aspek yang dinilai	Perilaku yang Diamati	
	(Skor 5 diberikan apabila memenuhi ke-5 option dibawah ini)	
Teknik Start Jongkok	a	Posisi kaki sesuai aba-aba (depan-belakang tepat)
	b	Lutut belakang menyentuh tanah saat “bersedia”
	c	Pinggul terangkat lebih tinggi dari bahu saat “siap”
	d	Pandangan ke depan dan fokus
	e	Tolakan kaki kuat dan eksplosif saat aba-aba “ya”

Poin 4	Apabila terdapat 4 option yang terpenuhi
Poin 3	Apabila terdapat 3 option yang terpenuhi
Poin 2	Apabila terdapat 2 option yang terpenuhi
Poin 1	Apabila terdapat 1 option yang terpenuhi

Aspek yang dinilai	Perilaku yang Diamati	
	(Skor 5 diberikan apabila memenuhi ke-5 option dibawah ini)	
Fase Akselerasi	a	Badan condong ke depan $\pm 45^\circ$
	b	Langkah pendek dan cepat pada 5–10 meter awal
	c	Ayunan lengan aktif dan seimbang
	d	Tolakan kaki kuat dan berirama
	e	Transisi tubuh bertahap menuju posisi tegak

Poin 4	Apabila terdapat 4 option yang terpenuhi
Poin 3	Apabila terdapat 3 option yang terpenuhi
Poin 2	Apabila terdapat 2 option yang terpenuhi
Poin 1	Apabila terdapat 1 option yang terpenuhi

Aspek yang dinilai	Perilaku yang Diamati	
	(Skor 5 diberikan apabila memenuhi ke-5 <i>option</i> dibawah ini)	
Fase Pertengahan	a	Posisi badan tegak dan rileks
	b	Langkah panjang dan efisien
	c	Frekuensi langkah stabil
	d	Ayunan lengan sejajar dan tidak menyilang
	e	Tidak terlihat tegang pada bahu dan wajah

Poin 4	Apabila terdapat 4 <i>option</i> yang terpenuhi
Poin 3	Apabila terdapat 3 <i>option</i> yang terpenuhi
Poin 2	Apabila terdapat 2 <i>option</i> yang terpenuhi
Poin 1	Apabila terdapat 1 <i>option</i> yang terpenuhi

Aspek yang dinilai	Perilaku yang Diamati	
	(Skor 5 diberikan apabila memenuhi ke-5 <i>option</i> dibawah ini)	
Teknik Finis	a	Mempertahankan kecepatan hingga garis finis
	b	Tidak memperlambat langkah sebelum garis
	c	Condongkan dada ke depan (<i>chest lean</i>)
	d	Pandangan tetap lurus ke depan
	e	Langkah tetap aktif setelah melewati garis

Poin 4	Apabila terdapat 4 <i>option</i> yang terpenuhi
Poin 3	Apabila terdapat 3 <i>option</i> yang terpenuhi
Poin 2	Apabila terdapat 2 <i>option</i> yang terpenuhi
Poin 1	Apabila terdapat 1 <i>option</i> yang terpenuhi



Format Penilaian Keterampilan

Penilaian Keterampilan																				Nilai	Skor Akhir (20/20 x 100%)	Kategori
Penilaian Proses																						
No	Nama Peserta Didik	Teknik Start Jongkok					Fase Akselerasi					Fase Pertengahan					Teknik Finis					
		a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	
1																						
2																						
...																						
34																						

Keterangan/Petunjuk Penilaian:

- Beri tanda ✓ pada kolom a, b, c, atau d jika keterampilan tersebut muncul.
- Jika keterampilan tidak muncul, kolom diberikan tanda (-).
- Satu keterampilan hanya diberi satu tanda ✓ (tidak perlu lebih dari sekali).

Contoh:

Aspek Teknik Strat Jongkok (4 indikator)

a	b	c	d
✓	✓	✓	-

Jumlah muncul = 3

- Menentukan Kategori Nilai

Tabel 2. Skor dan Interpretasi
(Kriteria penilaian di SMAN 1 Singaraja)

Rentang Nilai (%)	Kategori
85-100	Sangat Baik
75-84	Baik
65-74	Cukup
55-64	Kurang
0-54	Sangat Kurang

- Hitung semua aspek yang mendapat tanda ✓, lalu jumlahkan seluruh nilai dan skor akhir.
- Kategori nilai berdasarkan rentang nilai pada jumlah skor akhir.

Singaraja, 6 Februari 2026



Dr. H. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197001291994031002

4. Uji Validitas Isi Instrumen Aspek Pengetahuan Pakar Ahli I

No	Komponen	Jenis Soal	Diskriptor	Jumlah Soal
1	Teknik start jongkok	Uraian	Posisi kaki sesuai aba-aba (depan-belakang tepat), lutut belakang menyentuh tanah saat “bersedia”, pinggul terangkat lebih tinggi dari bahu saat “siap”, pandangan ke depan dan fokus dan tolakan kaki kuat dan eksplosif saat aba-aba “ya”	1
2	Fase akselerasi	Uraian	Badan condong ke depan $\pm 45^\circ$, langkah pendek dan cepat pada 5–10 meter awal, ayunan lengan aktif dan seimbang, tolakan kaki kuat dan berirama dan transisi tubuh bertahap menuju posisi tegak	1
3	Fase pertengahan	Uraian	Posisi badan tegak dan rileks, langkah panjang dan efisien, frekuensi langkah stabil, ayunan lengan sejajar dan tidak menyilang dan tidak terlihat tegang pada bahu dan wajah	1
4	Teknik finis	Uraian	Mempertahankan kecepatan hingga garis finis, tidak memperlambat langkah sebelum garis, condongkan dada ke depan (<i>chest lean</i>), pandangan tetap lurus ke depan dan langkah tetap aktif setelah melewati garis	1

Deskripsi Penilaian Aspek Pengetahuan

No	Aspek yang Dinilai	Bentuk Soal	Instrumen Pertanyaan	Pedoman Jawaban		Skor
1	Teknik Start Jongkok	Uraian	Sebutkan dan jelaskan lima komponen teknik yang harus diperhatikan dalam melakukan start jongkok pada lari sprint!	a	Posisi kaki sesuai aba-aba (depan-belakang tepat)	5
				b	Lutut belakang menyentuh tanah saat “bersedia”	
				c	Pinggul terangkat lebih tinggi dari bahu saat “siap”	
				d	Pandangan ke depan dan fokus	
				e	Tolakan kaki kuat dan eksplosif saat aba-aba “ya”	
2	Fase Akselerasi	Uraian	Jelaskan lima teknik yang harus dilakukan pada fase akselerasi setelah keluar dari start!	a	Badan condong ke depan $\pm 45^\circ$	5
				b	Langkah pendek dan cepat pada 5–10 meter awal	

				c	Ayunan lengan aktif dan seimbang	
				d	Tolakan kaki kuat dan berirama	
				e	Transisi tubuh bertahap menuju posisi tegak	
3	Fase Kecepatan Maksimal	Uraian	Uraikan lima ciri teknik yang benar saat memasuki fase kecepatan maksimal dalam lari sprint!	a	Posisi badan tegak dan rileks	5
				b	Langkah panjang dan efisien	
				c	Frekuensi langkah stabil	
				d	Ayunan lengan sejajar dan tidak menyilang	
				e	Tidak terlihat tegang pada bahu dan wajah	
4	Teknik Finis	Uraian	Sebutkan lima hal yang harus diperhatikan saat melewati garis finis dalam lari sprint!	a	Mempertahankan kecepatan hingga garis finis	5
				b	Tidak memperlambat langkah sebelum garis	
				c	Condongkan dada ke depan (chest lean)	
				d	Pandangan tetap lurus ke depan	
				e	Langkah tetap aktif setelah melewati garis	



Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian Pengetahuan																				Nilai	Skor Akhir (20/20 x 100%)	Kategori		
No	Nama Peserta Didik	Teknik Start Jongkok					Fase Akselerasi					Fase Pertengahan					Teknik Finis							
		a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c				d	e
1																								
2																								
...																								
34																								

Keterangan/Petunjuk Penilaian:

- Beri tanda ✓ pada kolom a, b, c, atau d jika 1 soal tersebut benar.
- Jika jawaban soal tersebut tidak benar, kolom diberikan tanda (-).
- Satu soal hanya diberi satu tanda ✓ (bagi jawaban yang benar).

Contoh:

Sub Materi Teknik Start Jongkok (4 indikator)

a	b	c	d
✓	✓	✓	-

Jumlah muncul = 3

- Menentukan Kategori Nilai

Tabel 3. Skor dan Interpretasi
(Kriteria penilaian di SMAN 1 Singaraja)

Rentang Nilai (%)	Kategori
85-100	Sangat Baik
75-84	Baik
65-74	Cukup
55-64	Kurang
0-54	Sangat Kurang

- Hitung semua aspek yang mendapat tanda ✓, lalu jumlahkan seluruh nilai dan skor akhir.
- Kategori nilai berdasarkan rentang nilai pada jumlah skor akhir.

Singaraja, 6 Februari 2026

Dr. H. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197001291994031002

Lampiran 07. Surat Pakar 2 Validasi Instrumen

INSTRUMEN PENILAIAN
UJI AHLI ISI/MATERI PEMBELAJARAN

Judul	: Implementasi Model Pembelajaran <i>Game-Based Learning</i> (GBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Atletik (Lari Jarak Pendek) Pada Peserta Didik Kelas X-5 Di SMAN 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2025/2026.
Sasaran	: Peserta Didik Kelas X-5 di SMA Negeri 1 Singaraja
Peneliti	: Aquila Meidina Enzi
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Dosen Pembimbing	: Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. (Dosen Pembimbing Utama) Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. (Dosen Pembimbing Wakil)
Instansi/Lembaga	: Universitas Pendidikan Ganesha
Nama Validator	: Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd.
Instansi/Lembaga	: Universitas Pendidikan Ganesha

1. Petunjuk Pengisian

- 1) Bacalah dengan teliti kriteria penilaian dan setiap pernyataan penilaian sebelum mengisi instrumen.
- 2) Berikan tanda checklist (V) pada kolom penilaian yang paling sesuai dengan penilaian bapak/ibu terhadap setiap pernyataan komponen penilaian.
- 3) Rentang skor setiap komponen pernyataan penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut:
 - 1 = Sangat Tidak Relevan
 - 2 = Tidak Relevan
 - 3 = Relevan
 - 4 = Sangat Relevan
- 4) Berikan komentar, saran maupun masukan Anda terhadap instrumen yang dinilai.



2. Uji Validitas Isi Instrumen Aspek Sikap Pakar Ahli II

Deskripsi Penilaian Aspek Sikap

(Sumber: Hasil wawancara dengan guru PJOK SMAN 1 Singaraja, Bapak Made Becik Wahyu Sanjaya, S.Pd.)

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi sikap yang dinilai	Nilai				KR	SR
			1	2	3	4		
1	Religius	Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran, berkata sopan dan santun selama kegiatan, menghargai teman tanpa membeda-bedakan dan berperilaku sesuai ajaran agama (jujur, tidak berkata kasar)						✓
2	Disiplin	Datang tepat waktu, mengikuti instruksi guru dengan baik, menggunakan perlengkapan sesuai aturan dan tidak melanggar peraturan selama pembelajaran						✓
3	Kerja Sama Tim	Aktif berpartisipasi dalam kelompok, menghargai pendapat teman, membantu anggota kelompok yang kesulitan dan tidak mendominasi atau mengabaikan anggota lain						✓
4	Sportivitas	Jujur saat bermain atau berlomba, mengakui keunggulan lawan, tidak menyalahkan teman saat kalah dan menerima hasil permainan dengan lapang dada						✓
5	Antusiasme	Mengikuti kegiatan dengan semangat, percaya diri saat melakukan gerakan, aktif bertanya atau mencoba dan tidak menunjukkan sikap pasif atau enggan						✓

Rubrik Penilaian Aspek Sikap

(Sumber: Hasil wawancara dengan guru PJOK SMAN 1 Singaraja, Bapak Made Becik Wahyu Sanjaya, S.Pd.)

Aspek yang dinilai		Perilaku yang Diamati
Religius	a	Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran
	b	Berkata sopan dan santun selama kegiatan
	c	Menghargai teman tanpa membedakan
	d	Berperilaku sesuai ajaran agama (jujur, tidak berkata kasar)

Aspek yang dinilai		Perilaku yang Diamati
Disiplin	a	Datang tepat waktu
	b	Mengikuti instruksi guru dengan baik
	c	Menggunakan perlengkapan sesuai aturan
	d	Tidak melanggar peraturan selama pembelajaran

Aspek yang dinilai		Perilaku yang Diamati
Kerja Sama Tim	a	Aktif berpartisipasi dalam kelompok
	b	Menghargai pendapat teman
	c	Membantu anggota kelompok yang kesulitan
	d	Tidak mendominasi atau mengabaikan anggota lain

Aspek yang dinilai		Perilaku yang Diamati
Sportivitas	a	Jujur saat bermain atau berlomba
	b	Mengakui keunggulan lawan
	c	Tidak menyalahkan teman saat kalah
	d	Menerima hasil permainan dengan lapang dada

Aspek yang dinilai		Perilaku yang Diamati
Antusiasme	a	Mengikuti kegiatan dengan semangat
	b	Percaya diri saat melakukan gerakan
	c	Aktif bertanya atau mencoba
	d	Tidak menunjukkan sikap pasif atau enggan

Format Penilaian Sikap

Penilaian Sikap																					Nilai	Skor Akhir (20/20 x 100%)	Kategori
Penilaian Proses																							
No	Nama Peserta Didik	Religius				Disiplin				Kerja Sama Tim				Sportivitas				Antusiasme					
		a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d		
1																							
2																							
...																							
34																							

Keterangan/Petunjuk Penilaian:

- Beri tanda ✓ pada kolom a, b, c, atau d jika perilaku tersebut muncul.
- Jika perilaku tidak muncul, kolom diberikan tanda (-).
- Satu perilaku hanya diberi satu tanda ✓ (tidak perlu lebih dari sekali).

Contoh:

Aspek Religius (4 indikator)

a	b	c	d
✓	✓	✓	-

Jumlah muncul = 3

- Menentukan Kategori Nilai

Tabel 1. Skor dan Interpretasi
(Kriteria penilaian di SMAN 1 Singaraja)

Rentang Nilai (%)	Kategori
85-100	Sangat Baik
75-84	Baik
65-74	Cukup
55-64	Kurang
0-54	Sangat Kurang

- Hitung semua aspek yang mendapat tanda ✓, lalu jumlahkan seluruh nilai dan skor akhir.
- Kategori nilai berdasarkan rentang nilai pada jumlah skor akhir.

Singaraja, 18 Februari 2026



Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd.
NIP. 196307091990031001

3. Uji Validitas Isi Instrumen Aspek Keterampilan Pakar Ahli II

Deskripsi Penilaian Aspek Keterampilan

No	Komponen	Diskriptor	KR	SR
1	Teknik start jongkok	Posisi kaki sesuai aba-aba (depan-belakang tepat), lutut belakang menyentuh tanah saat “bersedia”, pinggul terangkat lebih tinggi dari bahu saat “siap”, pandangan ke depan dan fokus dan tolakan kaki kuat dan eksplosif saat aba-aba “ya”		✓
2	Fase akselerasi	Badan condong ke depan $\pm 45^\circ$, langkah pendek dan cepat pada 5–10 meter awal, ayunan lengan aktif dan seimbang, tolakan kaki kuat dan berirama dan transisi tubuh bertahap menuju posisi tegak		✓
3	Fase pertengahan	Posisi badan tegak dan rileks, langkah panjang dan efisien, frekuensi langkah stabil, ayunan lengan sejajar dan tidak menyilang dan tidak terlihat tegang pada bahu dan wajah		✓
4	Teknik finis	Mempertahankan kecepatan hingga garis finis, tidak memperlambat langkah sebelum garis, condongkan dada ke depan (<i>chest lean</i>), pandangan tetap lurus ke depan dan langkah tetap aktif setelah melewati garis		✓

Rubrik Penilaian Aspek Keterampilan

Aspek yang dinilai	Perilaku yang Diamati	
	(Skor 5 diberikan apabila memenuhi ke-5 option dibawah ini)	
Teknik Start Jongkok	a	Posisi kaki sesuai aba-aba (depan-belakang tepat)
	b	Lutut belakang menyentuh tanah saat “bersedia”
	c	Pinggul terangkat lebih tinggi dari bahu saat “siap”
	d	Pandangan ke depan dan fokus
	e	Tolakan kaki kuat dan eksplosif saat aba-aba “ya”

Poin 4	Apabila terdapat 4 option yang terpenuhi
Poin 3	Apabila terdapat 3 option yang terpenuhi
Poin 2	Apabila terdapat 2 option yang terpenuhi
Poin 1	Apabila terdapat 1 option yang terpenuhi

Aspek yang dinilai	Perilaku yang Diamati	
	(Skor 5 diberikan apabila memenuhi ke-5 option dibawah ini)	
Fase Akselerasi	a	Badan condong ke depan $\pm 45^\circ$
	b	Langkah pendek dan cepat pada 5–10 meter awal
	c	Ayunan lengan aktif dan seimbang
	d	Tolakan kaki kuat dan berirama
	e	Transisi tubuh bertahap menuju posisi tegak

Poin 4	Apabila terdapat 4 option yang terpenuhi
Poin 3	Apabila terdapat 3 option yang terpenuhi
Poin 2	Apabila terdapat 2 option yang terpenuhi
Poin 1	Apabila terdapat 1 option yang terpenuhi

Aspek yang dinilai	Perilaku yang Diamati	
	(Skor 5 diberikan apabila memenuhi ke-5 <i>option</i> dibawah ini)	
Fase Pertengahan	a	Posisi badan tegak dan rileks
	b	Langkah panjang dan efisien
	c	Frekuensi langkah stabil
	d	Ayunan lengan sejajar dan tidak menyilang
	e	Tidak terlihat tegang pada bahu dan wajah

Poin 4	Apabila terdapat 4 <i>option</i> yang terpenuhi
Poin 3	Apabila terdapat 3 <i>option</i> yang terpenuhi
Poin 2	Apabila terdapat 2 <i>option</i> yang terpenuhi
Poin 1	Apabila terdapat 1 <i>option</i> yang terpenuhi

Aspek yang dinilai	Perilaku yang Diamati	
	(Skor 5 diberikan apabila memenuhi ke-5 <i>option</i> dibawah ini)	
Teknik Finis	a	Mempertahankan kecepatan hingga garis finis
	b	Tidak memperlambat langkah sebelum garis
	c	Condongkan dada ke depan (<i>chest lean</i>)
	d	Pandangan tetap lurus ke depan
	e	Langkah tetap aktif setelah melewati garis

Poin 4	Apabila terdapat 4 <i>option</i> yang terpenuhi
Poin 3	Apabila terdapat 3 <i>option</i> yang terpenuhi
Poin 2	Apabila terdapat 2 <i>option</i> yang terpenuhi
Poin 1	Apabila terdapat 1 <i>option</i> yang terpenuhi



Format Penilaian Keterampilan

Penilaian Keterampilan																				Nilai	Skor Akhir (20/20 x 100%)	Kategori
Penilaian Proses																						
No	Nama Peserta Didik	Teknik Start Jongkok					Fase Akselerasi					Fase Pertengahan					Teknik Finis					
		a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	
1																						
2																						
...																						
34																						

Keterangan/Petunjuk Penilaian:

- Beri tanda ✓ pada kolom a, b, c, atau d jika keterampilan tersebut muncul.
- Jika keterampilan tidak muncul, kolom diberikan tanda (-).
- Satu keterampilan hanya diberi satu tanda ✓ (tidak perlu lebih dari sekali).

Contoh:

Aspek Teknik Strat Jongkok (4 indikator)

a	b	c	d
✓	✓	✓	-

Jumlah muncul = 3

- Menentukan Kategori Nilai

Tabel 2. Skor dan Interpretasi
(Kriteria penilaian di SMAN 1 Singaraja)

Rentang Nilai (%)	Kategori
85-100	Sangat Baik
75-84	Baik
65-74	Cukup
55-64	Kurang
0-54	Sangat Kurang

- Hitung semua aspek yang mendapat tanda ✓, lalu jumlahkan seluruh nilai dan skor akhir.
- Kategori nilai berdasarkan rentang nilai pada jumlah skor akhir.

Singaraja, 18 Februari 2026



Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd.
NIP. 196307091990031001

4. Uji Validitas Isi Instrumen Aspek Pengetahuan Pakar Ahli II

No	Komponen	Jenis Soal	Diskriptor	Jumlah Soal
1	Teknik start jongkok	Uraian	Posisi kaki sesuai aba-aba (depan-belakang tepat), lutut belakang menyentuh tanah saat “bersedia”, pinggul terangkat lebih tinggi dari bahu saat “siap”, pandangan ke depan dan fokus dan tolakan kaki kuat dan eksplosif saat aba-aba “ya”	1
2	Fase akselerasi	Uraian	Badan condong ke depan $\pm 45^\circ$, langkah pendek dan cepat pada 5–10 meter awal, ayunan lengan aktif dan seimbang, tolakan kaki kuat dan berirama dan transisi tubuh bertahap menuju posisi tegak	1
3	Fase pertengahan	Uraian	Posisi badan tegak dan rileks, langkah panjang dan efisien, frekuensi langkah stabil, ayunan lengan sejajar dan tidak menyilang dan tidak terlihat tegang pada bahu dan wajah	1
4	Teknik finis	Uraian	Mempertahankan kecepatan hingga garis finis, tidak memperlambat langkah sebelum garis, condongkan dada ke depan (<i>chest lean</i>), pandangan tetap lurus ke depan dan langkah tetap aktif setelah melewati garis	1

Deskripsi Penilaian Aspek Pengetahuan

No	Aspek yang Dinilai	Bentuk Soal	Instrumen Pertanyaan	Pedoman Jawaban		Skor
1	Teknik Start Jongkok	Uraian	Sebutkan dan jelaskan lima komponen teknik yang harus diperhatikan dalam melakukan start jongkok pada lari sprint!	a	Posisi kaki sesuai aba-aba (depan-belakang tepat)	5
				b	Lutut belakang menyentuh tanah saat “bersedia”	
				c	Pinggul terangkat lebih tinggi dari bahu saat “siap”	
				d	Pandangan ke depan dan fokus	
				e	Tolakan kaki kuat dan eksplosif saat aba-aba “ya”	
2	Fase Akselerasi	Uraian	Jelaskan lima teknik yang harus dilakukan pada fase akselerasi setelah keluar dari start!	a	Badan condong ke depan $\pm 45^\circ$	5
				b	Langkah pendek dan cepat pada 5–10 meter awal	
				c	Ayunan lengan aktif dan seimbang	

				d	Tolakan kaki kuat dan berirama	
				e	Transisi tubuh bertahap menuju posisi tegak	
3	Fase Kecepatan Maksimal	Uraian	Uraikan lima ciri teknik yang benar saat memasuki fase kecepatan maksimal dalam lari sprint!	a	Posisi badan tegak dan rileks	5
				b	Langkah panjang dan efisien	
				c	Frekuensi langkah stabil	
				d	Ayunan lengan sejajar dan tidak menyilang	
				e	Tidak terlihat tegang pada bahu dan wajah	
4	Teknik Finis	Uraian	Sebutkan lima hal yang harus diperhatikan saat melewati garis finis dalam lari sprint!	a	Mempertahankan kecepatan hingga garis finis	5
				b	Tidak memperlambat langkah sebelum garis	
				c	Condongkan dada ke depan (chest lean)	
				d	Pandangan tetap lurus ke depan	
				e	Langkah tetap aktif setelah melewati garis	



Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian Pengetahuan																				Nilai	Skor Akhir (20/20 x 100%)	Kategori		
No	Nama Peserta Didik	Teknik Start Jongkok					Fase Akselerasi					Fase Pertengahan					Teknik Finis							
		a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c				d	e
1																								
2																								
...																								
34																								

Keterangan/Petunjuk Penilaian:

- Beri tanda ✓ pada kolom a, b, c, atau d jika 1 soal tersebut benar.
- Jika jawaban soal tersebut tidak benar, kolom diberikan tanda (-).
- Satu soal hanya diberi satu tanda ✓ (bagi jawaban yang benar).

Contoh:

Sub Materi Teknik Start Jongkok (4 indikator)

a	b	c	d
✓	✓	✓	-

Jumlah muncul = 3

- Menentukan Kategori Nilai

Tabel 3. Skor dan Interpretasi
(Kriteria penilaian di SMAN 1 Singaraja)

Rentang Nilai (%)	Kategori
85-100	Sangat Baik
75-84	Baik
65-74	Cukup
55-64	Kurang
0-54	Sangat Kurang

- Hitung semua aspek yang mendapat tanda ✓, lalu jumlahkan seluruh nilai dan skor akhir.
- Kategori nilai berdasarkan rentang nilai pada jumlah skor akhir.

Singaraja, 18 Februari 2026


Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd.
NIP. 196307091990031001

Lampiran 08. Data Absensi Peserta Didik Kelas X-5 SMAN 1 Singaraja

**DAFTAR NAMA
PESERTA DIDIK KELAS X-5
SMAN Negeri 1 Singaraja**

NO	NIS	NAMA	L/P
1	16956	Desak Putu Luna Meika Dianti	P
2	16957	Francesco Kenzie Louis Calame	L
3	16958	Gede Andri Kayana Wistara	L
4	16959	Gede Aryawan Dinata	L
5	16960	Gede Natha Prawira	L
6	16961	Gede Wahyu Darmawan	L
7	16962	Hansen Saputra	L
8	16963	I Gede Arlan Wishnutama	L
9	16964	I Gede Bagus Cetta Gellardi	L
10	16965	I Gusti Agung Raykan Dharmantya	L
11	16966	I Putu Angga Saputra	L
12	16967	I Wayan Pasek Kurnia	L
13	16968	Ida Ayu Ketut Sankhya Shevaita	P
14	16969	Kadek Astrid Ardyanti	P
15	16970	Kadek Meisya Inga Sari Majesty	P
16	16971	Kadek Phalguna Junica Ananta	L
17	16972	Kadek Septia Dwi Aryantini	P
18	16973	Ketut Bagus Dananjaya Pasyadiera	L
19	16974	Ketut Yoga Astrawan Gangga Purwadinatha	L
20	16975	Komang Ervina Yuliandari	P
21	16976	Komang Narayani	P
22	16977	Luh Cetta Aurelia Wirsu Putri	P
23	16978	Luh Putu Buda Artini	P
24	16979	Made Indra Putra Mahardika	L
25	16980	Made Santi Cahyani	P
26	16981	Ni Kade Nita Ferina Sundari	P
27	16982	Ni Ketut Citra Aprilia Sudaryanti	P
28	16983	Ni Komang Cahyaning Anandini	P
29	16984	Ni Luh Nayla Indira Putri	P

30	16985	Pande Made Laksita Cahyadewi Astha Putri	P
31	16986	Putu Almira Praba Jayanti	P
32	16987	Putu Betrisia Cahya Putri	P
33	16988	Putu Yuri Kartika Adnyani	P
34	16989	Wilson Paodiego Khouw	L

Keterangan:

Laki-laki : 16 orang

Perempuan : 18 orang



Lampiran 09. Data Hasil Belajar Aspek Pengetahuan (Kognitif) Siklus I

Penilaian Pengetahuan																				Nilai	Skor Akhir (20/20 x 100%)	Kategori	
No. Absen Peserta Didik	Teknik Start Jongkok				Fase Akselerasi					Fase Pertengahan					Teknik Finis								
	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d				e
1	-	✓	✓	✓	-	✓	-	-	-	✓	✓	✓	-	-	-	-	✓	✓	-	✓	10	50	Sangat Kurang
2	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	13	65	Cukup
3	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	14	70	Cukup
4	✓	✓	✓	-	-	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓	✓	-	✓	12	60	Kurang
5	-	✓	✓	-	-	✓	-	-	-	✓	✓	-	✓	-	✓	-	✓	✓	-	-	10	50	Sangat Kurang
6	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	15	75	Baik
7	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	16	80	Baik
8	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	14	70	Cukup
9	-	✓	✓	-	-	✓	-	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	11	55	Kurang
10	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	15	75	Baik
11	✓	✓	-	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	12	60	Kurang
12	✓	-	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	13	65	Cukup
13	-	✓	-	✓	✓	-	✓	-	✓	-	✓	✓	-	-	✓	-	✓	-	✓	-	10	50	Sangat Kurang
14	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	16	80	Baik
15	✓	✓	-	✓	✓	-	-	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	14	70	Cukup
16	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	-	12	60	Kurang
17	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	-	✓	-	✓	✓	15	75	Baik
18	-	✓	-	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	-	11	55	Kurang
19	-	✓	✓	✓	-	-	-	✓	-	✓	✓	-	-	✓	-	-	✓	✓	✓	-	10	50	Sangat Kurang
20	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	-	-	✓	✓	13	65	Cukup
21	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	16	80	Baik

22	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	15	75	Baik	
23	✓	✓	✓	-	-	✓	-	✓	-	✓	✓	-	-	✓	-	-	✓	-	✓	✓	11	55	Kurang
24	-	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	14	70	Cukup
25	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16	80	Baik
26	✓	-	✓	-	✓	✓	-	-	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	✓	-	10	50	Sangat Kurang
27	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	-	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	-	12	60	Kurang
28	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	15	75	Baik
29	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	14	70	Cukup
30	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16	80	Baik
31	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	-	13	65	Kurang
32	-	✓	✓	✓	-	-	✓	-	✓	✓	-	✓	-	✓	-	-	✓	-	-	✓	11	55	Kurang
33	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	15	75	Baik
34	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	14	70	Cukup



Lampiran 10. Data Hasil Belajar Keterampilan (Psikomotor) Siklus I

Penilaian Keterampilan																				Nilai	Skor Akhir (20/20 x 100%)	Kategori		
No. Absen Peserta Didik	Teknik Start Jongkok					Fase Akselerasi					Fase Pertengahan					Teknik Finis								
	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d				e	
1	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	-	-	✓	✓	12	60	Kurang
2	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓	✓	14	70	Cukup
3	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	15	75	Baik
4	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	13	65	Cukup
5	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	14	70	Cukup
6	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	16	80	Baik
7	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	15	75	Baik
8	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	17	85	Sangat Baik
9	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	13	65	Cukup
10	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	16	80	Baik
11	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	17	85	Sangat Baik
12	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	14	70	Cukup
13	-	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	12	60	Kurang
14	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18	90	Sangat Baik
15	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	17	85	Sangat Baik
16	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	14	70	Cukup
17	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	16	80	Baik
18	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	13	65	Cukup
19	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	14	70	Cukup
20	✓	✓	✓	-	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	15	75	Baik
21	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18	90	Sangat Baik
																								
22	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	16	80	Baik
23	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	14	70	Cukup
24	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	15	75	Baik
25	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	18	90	Sangat Baik
26	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	13	65	Cukup
27	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	14	70	Cukup
28	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	16	80	Baik
29	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	15	75	Baik
30	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18	90	Sangat Baik
31	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	15	75	Baik
32	-	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	12	60	Kurang
33	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	16	80	Baik
34	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	14	70	Cukup



Lampiran 11. Data Hasil Belajar Aspek Sikap (Afektif) Siklus I

Penilaian Sikap																				Nilai	Skor Akhir (20/20 x 100%)	Kategori	
No. Absen Peserta Didik	Penilaian Proses																						
	Religius				Disiplin				Kerja Sama Tim				Sportivitas				Antusiasme						
a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d				
1	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	14	70	Cukup
2	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	15	75	Baik
3	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	14	70	Cukup
4	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	16	80	Baik
5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	14	70	Cukup
6	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	15	75	Baik
7	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	14	70	Cukup
8	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	15	75	Baik
9	✓	✓	✓	-	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	14	70	Cukup
10	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	15	75	Baik
11	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	16	80	Baik
12	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	14	70	Cukup
13	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	-	✓	14	70	Cukup
14	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16	80	Baik
15	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	15	75	Baik
16	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	15	75	Baik
17	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	16	80	Baik
18	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	14	70	Cukup
19	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	14	70	Cukup
20	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	-	-	✓	14	70	Cukup
21	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	-	✓	15	75	Baik

22	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	✓
23	✓	-	✓	✓	-	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	-
24	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	-	-	✓	✓	-	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
25	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓
26	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓
27	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	-	✓
28	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓
29	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓
30	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓
31	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓
32	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓
33	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
34	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓



Lampiran 12. Data Rekapitan Hasil Belajar Siklus I

NO	NAMA	L/P	N1	N2	N3	Jumlah (N1+N2+N3)	Rata- rata	Predikat	Keterangan
1	Desak Putu Luna Meika Dianti	P	50	60	70	180	60	Kurang	Tidak Tuntas
2	Francesco Kenzie Louis Calame	L	65	70	75	210	70	Cukup	Tidak Tuntas
3	Gede Andri Kayana Wistara	L	70	75	70	215	72	Cukup	Tidak Tuntas
4	Gede Aryawan Dinata	L	60	65	80	205	68	Cukup	Tidak Tuntas
5	Gede Natha Prawira	L	50	70	70	190	63	Kurang	Tidak Tuntas
6	Gede Wahyu Darmawan	L	75	80	75	230	77	Baik	Tuntas
7	Hansen Saputra	L	80	75	70	225	75	Baik	Tuntas
8	I Gede Arlan Wishnutama	L	70	85	75	230	77	Baik	Tuntas
9	I Gede Bagus Cetta Gellardi	L	55	65	70	190	63	Kurang	Tidak Tuntas
10	I Gusti Agung Raykan Dharmantya	L	75	80	75	230	77	Baik	Tuntas
11	I Putu Angga Saputra	L	60	85	80	225	75	Baik	Tuntas
12	I Wayan Pasek Kurnia	L	65	70	70	205	68	Cukup	Tidak Tuntas
13	Ida Ayu Ketut Sankhya Shevaita	P	50	60	70	180	60	Kurang	Tidak Tuntas
14	Kadek Astrid Ardyanti	P	80	90	80	250	83	Baik	Tuntas
15	Kadek Meisya Inga Sari Majesty	P	70	85	75	230	77	Baik	Tuntas
16	Kadek Phalguna Junica Ananta	L	60	70	75	205	68	Cukup	Tidak Tuntas
17	Kadek Septia Dwi Aryantini	P	75	80	80	235	78	Baik	Tuntas

18	Ketut Bagus Dananjaya Pasyadierna	L	55	65	70	190	63	Kurang	Tidak Tuntas
19	Ketut Yoga Astrawan Gangga Parwadinatha	L	50	70	70	190	63	Kurang	Tidak Tuntas
20	Komang Ervina Yuliandari	P	65	75	70	210	70	Cukup	Tidak Tuntas
21	Komang Narayani	P	80	90	75	245	82	Baik	Tuntas
22	Luh Cetta Aurelia Wirsia Putri	P	75	80	70	225	75	Baik	Tuntas
23	Luh Putu Buda Arini	P	55	70	75	200	67	Kurang	Tidak Tuntas
24	Made Indra Putra Muhandika	L	70	75	70	215	72	Cukup	Tidak Tuntas
25	Made Santi Cahyani	P	80	90	80	250	83	Baik	Tuntas
26	Ni Kade Nita Ferina Sundari	P	50	65	70	185	62	Kurang	Tidak Tuntas
27	Ni Ketut Citra Aprilia Sudaryanti	P	60	70	75	205	68	Kurang	Tidak Tuntas
28	Ni Komang Cahyaning Anandini	P	75	80	75	230	77	Baik	Tuntas
29	Ni Luh Nayla Indira Putri	P	75	75	80	230	77	Baik	Tuntas
30	Pande Made Laksita Cahyadewi Astha Putri	P	80	90	80	250	83	Baik	Tuntas
31	Putu Almira Praba Jayanti	P	65	75	70	210	70	Cukup	Tidak Tuntas
32	Putu Betrisia Cahya Putri	P	55	60	70	185	62	Kurang	Tidak Tuntas
33	Putu Yuri Kartika Adnyani	P	75	80	75	230	77	Baik	Tuntas
34	Wilson Paodiego Khouw	L	70	70	70	210	70	Cukup	Tidak Tuntas

Lampiran 13. Data Hasil Belajar Aspek Pengetahuan (Kognitif) Siklus II

Penilaian Pengetahuan																				Nilai	Skor Akhir (20/20 x 100%)	Kategori		
No. Absen Peserta Didik	Teknik Start Jongkok					Fase Akselerasi					Fase Pertengahan					Teknik Finis								
	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d				e	
1	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	14	70	Cukup
2	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	15	75	Baik
3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	16	80	Baik
4	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	15	75	Baik
5	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	14	70	Cukup
6	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	16	80	Baik
7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	17	85	Sangat Baik
8	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	16	80	Baik
9	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	14	70	Cukup
10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	17	85	Sangat Baik
11	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	16	80	Baik
12	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	15	75	Baik
13	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	-	✓	✓	✓	14	70	Cukup
14	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	17	85	Baik
15	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	16	80	Baik
16	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	15	75	Baik
17	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	17	85	Sangat Baik
18	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	14	70	Cukup
19	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	15	75	Baik
20	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	16	80	Baik
21	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	17	85	Sangat Baik

22	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	15	75	Baik
23	✓	✓	✓	-	-	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	14	70	Cukup
24	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	16	80	Baik
25	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	17	85	Sangat Baik
26	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	-	14	70	Cukup
27	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	15	75	Baik
28	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	16	80	Baik
29	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	14	70	Cukup
30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	17	85	Sangat Baik
31	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	-	16	80	Baik
32	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	16	80	Baik
33	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	14	70	Cukup
34	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	16	80	Baik



Lampiran 14. Data Hasil Belajar Aspek Keterampilan (Psikomotor) Siklus II

Penilaian Keterampilan																				Nilai	Skor Akhir (20/20 x 100%)	Kategori	
Penilaian Proses																							
No. Absen Peserta Didik	Teknik Start Jongkok					Fase Akselerasi					Fase Pertengahan					Teknik Finis							
	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e			
1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	17	85	Sangat Baik
2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	18	90	Sangat Baik
3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	19	95	Sangat Baik
4	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	17	85	Sangat Baik
5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	16	80	Baik
6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	19	95	Sangat Baik
7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	19	95	Sangat Baik
8	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	18	90	Sangat Baik
9	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	16	80	Baik
10	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19	95	Sangat Baik
11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18	90	Sangat Baik
12	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	17	85	Sangat Baik
13	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	16	80	Baik
14	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19	95	Sangat Baik
15	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19	95	Sangat Baik
16	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	17	85	Sangat Baik
17	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19	90	Sangat Baik
18	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	-	✓	17	95	Sangat Baik
19	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	18	95	Sangat Baik
20	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19	90	Sangat Baik
21	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19	95	Sangat Baik

22	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	18	90	Sangat Baik	
23	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	16	80	Baik
24	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19	95	Sangat Baik	
25	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	100	Sangat Baik	
26	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	17	85	Sangat Baik	
27	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	17	85	Sangat Baik	
28	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19	95	Sangat Baik	
29	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	16	80	Baik	
30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	100	Sangat Baik	
31	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	18	90	Sangat Baik	
32	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓	-	✓	15	75	Baik	
33	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	17	85	Sangat Baik	
34	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	-	15	75	Baik	

Lampiran 15. Data Hasil Belajar Aspek Sikap (Afektif) Siklus II

Penilaian Sikap																				Nilai	Skor Akhir (20/20 x 100%)	Kategori
No. Absen Peserta Didik	Penilaian Proses																					
	Religius				Disiplin				Kerja Sama Tim				Sportivitas				Antusiasme					
a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d			
1	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	16	80	Baik
2	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	16	80	Baik
3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	17	85	Sangat Baik
4	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	16	80	Baik
5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	15	75	Baik
6	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	17	85	Sangat Baik
7	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	18	90	Sangat Baik
8	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	16	80	Baik
9	✓	✓	✓	-	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	15	75	Baik
10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18	90	Sangat Baik
11	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	16	80	Baik
12	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	16	80	Baik
13	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	15	75	Baik
14	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18	90	Sangat Baik
15	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	17	85	Sangat Baik
16	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	16	80	Baik
17	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18	90	Sangat Baik
18	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	15	75	Baik
19	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	16	80	Baik
20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓	17	85	Sangat Baik
21	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	18	90	Sangat Baik

22	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	16	80	Baik
23	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	15	75	Baik
24	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	17	85	Sangat Baik
25	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	18	90	Sangat Baik
26	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	15	75	Baik
27	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	16	80	Baik
28	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	17	85	Sangat Baik
29	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	15	75	Baik
30	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	18	90	Sangat Baik
31	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	16	80	Baik
32	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	15	75	Baik
33	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	75	Baik
34	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	15	75	Baik



Lampiran 16. Data Rekapitan Hasil Belajar Siklus II

REKAPAN DATA HASIL BELAJAR SIKLUS II
PESERTA DIDIK KELAS X-E
SMAN 1 SINGARAJA

NO	NAMA	L/P	N1	N2	N3	Jumlah (N1+N2+N3)	Rata- rata	Predikat	Keterangan
1	Desak Putu Luna Meika Dianti	P	70	85	80	235	78	Baik	Tuntas
2	Francesco Kenzie Louis Calame	L	75	90	80	245	82	Baik	Tuntas
3	Gede Andri Kayana Wistara	L	80	95	85	260	87	Sangat Baik	Tuntas
4	Gede Aryawan Dinata	L	75	85	80	240	80	Baik	Tuntas
5	Gede Natha Prawira	L	70	80	75	225	75	Baik	Tuntas
6	Gede Wahyu Darmawan	L	80	95	85	260	87	Sangat Baik	Tuntas
7	Hansen Saputra	L	85	95	90	270	90	Sangat Baik	Tuntas
8	I Gede Arlan Wishnutama	L	80	90	80	250	83	Baik	Tuntas
9	I Gede Bagus Cetta Gellardi	L	70	80	75	240	75	Baik	Tuntas
10	I Gusti Agung Raykan Dharmantya	L	85	95	90	270	90	Sangat Baik	Tuntas
11	I Putu Angga Saputra	L	80	90	80	250	83	Baik	Tuntas
12	I Wayan Pasek Kurnia	L	75	85	80	240	80	Baik	Tuntas
13	Ida Ayu Ketut Sankhya Shevaita	P	70	80	75	225	75	Baik	Tuntas
14	Kadek Astrid Ardyanti	P	85	95	90	270	90	Sangat Baik	Tuntas
15	Kadek Meisya Inga Sari Majesty	P	80	95	85	260	87	Sangat Baik	Tuntas
16	Kadek Phalguna Junica Ananta	L	75	85	80	240	80	Baik	Tuntas
17	Kadek Septia Dwi Aryantini	P	85	90	90	265	88	Sangat Baik	Tuntas

18	Ketut Bagus Dananjaya Pasoudjerna	L	70	95	75	240	77	Baik	Tuntas
19	Ketut Yoga Astrawan Gangga Pasoudjerna	L	75	95	80	250	82	Baik	Tuntas
20	Komang Eryina Yulianti	P	80	90	85	255	85	Sangat Baik	Tuntas
21	Komang Narayani	P	85	95	90	270	90	Sangat Baik	Tuntas
22	Luh Cetta Aurelia Wirsia Putri	P	75	90	80	245	82	Baik	Tuntas
23	Luh Putu Buda Artini	P	70	80	75	225	75	Baik	Tuntas
24	Made Indra Putra Mahandika	L	80	95	85	260	87	Sangat Baik	Tuntas
25	Made Santi Cahyani	P	85	100	90	275	92	Sangat Baik	Tuntas
26	Ni Kade Nita Ferina Sundari	P	70	85	75	230	77	Baik	Tuntas
27	Ni Ketut Citra Aprilia Sudaryanti	P	75	85	80	240	80	Baik	Tuntas
28	Ni Komang Cahyaning Anandini	P	80	95	85	260	87	Sangat Baik	Tuntas
29	Ni Luh Nayla Indira Putri	P	70	80	75	225	75	Baik	Tuntas
30	Pande Made Laksita Cahyadewi Astha Putri	P	85	100	90	275	92	Sangat Baik	Tuntas
31	Putu Almira Praba Jayanti	P	80	90	80	250	83	Baik	Tuntas
32	Putu Betrisia Cahya Putri	P	80	75	75	230	77	Baik	Tuntas
33	Putu Yuri Kartika Adnyani	P	70	85	75	230	77	Baik	Tuntas
34	Wilson Pasoudjerna Khayuw	L	80	75	75	230	77	Baik	Tuntas

Lampiran 17. Data Pembagian Kelompok

Kelompok 1:

1. Francesco Kenzie Louis Calame (2)
2. Gede Andri Kayana Wistara (3)
3. I Gusti Agung Raykan Dharmantya (10)
4. Kadek Septia Dwi Aryantini (17)
5. Komang Narayani (21)
6. Made Santi Cahyani (25)
7. Ni Komang Cahyaning Anandini (28)
8. Putu Almira Praba Jayanti (31)
9. Wilson Paodiego Khouw (34)

Kelompok 2:

1. Gede Aryawan Dinata (4)
2. Gede Natha Prawira (5)
3. Hansen Saputra (7)
4. Ida Ayu Ketut Sankhya Shevaita (13)
5. Kadek Astrid Ardyantini (14)
6. Ketut Bagus Dananjaya Pasyadiera (18)
7. Ni Made Nita Ferina Sundari (26)
8. Ni Luh Nayla Indira Putri (29)
9. Putu Betrisia Cahya Putri (32)

Kelompok 3:

1. I Gede Arlan Wishnutama (8)
2. Kadek Meisya Inga Sari Majesty (15)
3. Kadek Phalguna Junica Ananta (16)
4. Ketut Yoga Astwaran Gangga Purwadinatha (19)
5. Komang Ervina Yuliandari (20)
6. Made Indra Putra Mahardika (24)
7. Putu Yuri Kartika adnyani (33)
8. Pande Made Laksita Cahyadewi Astha Putri (30)

Kelompok 4:

1. Desak Putu Luna Meika Dianti (1)
2. Gede Wahyu Darmawan (6)
3. I Gede Bagus Cetta Gellardi (9)
4. I Putu Angga Saputra (11)
5. I Wayan Pasek Kurnia (12)
6. Luh Cetta Aurelia Wirsa Putri (22)
7. Luh Putu Buda Artini (23)
8. Ni Ketut Citra Aprilia Sudaryanti (27)

Lampiran 18. Dokumentasi Pembelajaran Siklus I Pertemuan 1



Lampiran 19. Dokumentasi Pembelajaran Siklus I Pertemuan 2



Lampiran 20. Dokumentasi Pembelajaran Siklus II Pertemuan 1



Lampiran 21. Dokumentasi Pembelajaran Siklus II Pertemuan 2



Lampiran 22. Modul Ajar Kelas X Kurikulum Merdeka (Siklus I)

Penyusun: Aquila Meidina Enzi Jenjang: SMA Kelas: X-5 Fase: E Alokasi Waktu: 2 x 90 menit Materi: Atletik (Lari Jarak Pendek)	Kompetensi Awal: Peserta didik telah memiliki pemahaman dasar mengenai aktivitas lari, namun belum mampu mempraktikkan teknik sprint secara optimal, terutama pada aspek start jongkok, akselerasi, dan teknik finish.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia yang tercermin dalam kedisiplinan dan sportivitas selama mengikuti permainan. Peserta didik mulai menunjukkan sikap mandiri dalam berlatih, gotong royong melalui kerja sama dalam permainan kelompok, serta bernalar kritis dalam memahami teknik dasar sprint.
Sarana dan Prasarana 1) Lintasan lari (20–100 meter) 2) Cone / penanda lintasan 3) Tongkat estafet / bola kecil 4) Peluit 5) Stopwatch 6) Lembar observasi		
Target Peserta didik kelas X-5		
Jumlah 34 Peserta didik		
Materi Ajar, Alat atau Media yang Diperlukan 1. Materi Pokok Pembelajaran a. Materi Pembelajaran Reguler Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak atletik melalui lari jarak pendek, di antaranya: 1) Keterampilan gerak dan fungsional dalam teknik <i>start</i> jongkok, teknik akselerasi (berlari setelah <i>start</i>), teknik mempertahankan kecepatan maksimal, serta teknik melewati garis <i>finish</i>. 2) Keterampilan gerak lari jarak pendek dalam bentuk permainan berbasis kompetisi dan simulasi lomba <i>sprint</i> dengan aturan yang dimodifikasi, seperti jarak lintasan, variasi <i>start</i>, atau bentuk permainan yang menekankan kecepatan reaksi dan koordinasi.. b. Materi Pembelajaran Remedial Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler, namun penekanannya pada aspek keterampilan yang belum dikuasai berdasarkan hasil evaluasi guru. Guru dapat melakukan: 1) Memberikan latihan tambahan untuk teknik <i>start</i> dan akselerasi. 2) Memasangkan peserta didik yang sudah menguasai teknik dengan yang masih kesulitan. 3) Menyediakan game latihan ulang (<i>mini sprint challenge</i>) dengan fokus pada bagian gerakan yang belum tepat.		

c. Materi Pembelajaran Pengayaan Materi pembelajaran pengayaan diberikan kepada peserta didik yang telah menguasai keterampilan dasar. Kegiatan dikembangkan dengan menambah kompleksitas dan variasi permainan, misalnya: 1) Melakukan simulasi lomba <i>sprint</i> dengan variasi jarak (60 m, 80 m, 100 m). 2) Menggunakan <i>start reaction game</i> untuk melatih kecepatan reaksi terhadap aba-aba. 3) Mengubah lingkungan latihan menjadi lebih menantang, seperti lintasan dengan rintangan ringan atau kondisi berpasangan (<i>relay game</i> pendek tanpa tongkat). 2. Media Pembelajaran a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan teknik <i>start</i> jongkok, akselerasi, mempertahankan kecepatan, dan melewati garis <i>finish</i> secara individu maupun kelompok. b. Gambar atau video ilustrasi keterampilan teknik lari jarak pendek, seperti posisi <i>start</i>, gerak lengan dan kaki, serta posisi tubuh saat <i>finish</i>. c. Alat bantu permainan berbasis GBL, seperti: 1) Cone atau garis penanda lintasan, 2) Peluit sebagai aba-aba <i>start</i>, 3) Stopwatch, 4) Papan skor permainan, dan 5) Kartu misi <i>game</i> (tantangan waktu, kecepatan, koordinasi).
Moda Pembelajaran 1) Luring/<i>offline</i>/tatap muka secara langsung
Pengaturan Pembelajaran Pengaturan peserta Didik: - o Individu - o Berkelompok Metode: - o Demonstrasi - o Diskusi - o Permainan, pertandingan, simulasi
Assesmen Pembelajaran Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: - o Assesmen individu - o Assesmen kelompok Jenis Assesmen: - o Pengetahuan (tes lisan/tertulis) - o Keterampilan (praktik/kinerja) - o Sikap (Observasi)
Tujuan Pembelajaran Peserta didik mampu: 1. Mempraktikkan teknik dasar lari jarak pendek (start jongkok, akselerasi, finish) secara sederhana. 2. Menunjukkan koordinasi gerak melalui permainan berbasis GBL. 3. Menunjukkan sikap aktif, disiplin, dan sportivitas selama pembelajaran.
Pertanyaan Pemantik Bagaimana cara agar seorang pelari dapat mencapai garis <i>finish</i> secepat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan dan tenaga di tengah lintasan?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan Mengajar

- a. Guru membaca kembali Modul ajar yang telah dipersiapkan atau bahan bacaan lainnya sesuai dengan topik materi.
- b. Menyiapkan alat pembelajaran
 - 1) Lintasan lari (minimal 60–100 meter, bisa di lapangan sekolah)
 - 2) Peluit sebagai aba-aba *start*
 - 3) Stopwatch
 - 4) Cone atau garis penanda lintasan
 - 5) Lembar observasi pertemuan pertama
 - 6) Kartu skor permainan

2. Kegiatan Pengajaran

PERTEMUAN 1

a. Kegiatan Pendahuluan (20 menit)

Orientasi dan Motivasi

- 1) Guru memberi salam, memimpin doa, dan memeriksa kehadiran peserta didik.
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini yaitu untuk melihat kemampuan awal peserta didik dalam lari jarak pendek.
- 3) Guru mengaitkan materi dengan pengalaman sehari-hari, misalnya lomba lari saat peringatan HUT RI atau kegiatan olahraga sekolah.
- 4) Guru menyampaikan pertanyaan pemantik:
“Bagaimana cara agar pelari dapat mencapai garis *finish* secepat mungkin tanpa kehilangan tenaga di tengah lintasan?”
- 5) Peserta didik diminta menjawab secara spontan untuk menumbuhkan rasa ingin tahu.

Apersepsi dan Pemanasan

- 1) Guru melakukan demonstrasi singkat tentang teknik *start* jongkok dan posisi tubuh saat berlari cepat.
- 2) Peserta didik melakukan pemanasan dinamis (lari di tempat, ayunan kaki, *sprint* ringan 30 m) untuk mencegah cedera.
- 3) Guru menjelaskan aturan keselamatan dan etika berolahraga di lintasan.

b. Kegiatan Inti (55 menit)

Kegiatan dilakukan dalam pendekatan *Game-Based Learning* (GBL) — peserta belajar melalui permainan dan simulasi yang menyenangkan.

Aktivitas Inti (*Game Sprint Challenge*)

- 1) Guru membagi peserta didik menjadi kelompok kecil (kurang lebih 4 orang).
- 2) Guru menjelaskan aturan:
 - Setiap peserta melakukan lari 60 meter (putri) dan 100 meter (putra) secara bergantian.
 - *Start* menggunakan aba-aba peluit (“Siap — Siap — Ya!”).
 - Waktu dicatat dengan stopwatch.
- 3) Sebelum tes, guru mencontohkan teknik *start* jongkok dan teknik *finish* yang benar.

Pelaksanaan

- 1) Peserta didik bergantian melakukan lari jarak pendek dengan pengamatan guru terhadap:

- Posisi *start*
 - Gerakan akselerasi dan koordinasi lengan–kaki
 - Posisi tubuh saat berlari cepat
 - Teknik melewati garis *finish*
- 2) Guru menilai kemampuan dasar berdasarkan lembar observasi keterampilan awal.
 - 3) Peserta lain yang menunggu giliran dapat diberi mini *game* ringan seperti *Reaction Game* (menyentuh cone paling cepat setelah aba-aba).

Umpan Balik Sementara

- 1) Setelah semua peserta melakukan permainan, guru memberikan umpan balik umum tentang hal-hal yang sudah baik dan yang masih perlu diperbaiki (misal: posisi *start* kurang stabil, ayunan tangan kurang seimbang).
- 2) Guru menekankan pentingnya disiplin, sportivitas, dan semangat pantang menyerah.

Kegiatan Penutup (15 menit)

Refleksi dan Evaluasi Singkat

- 1) Guru mengajak siswa merefleksikan kegiatan:
“Bagaimana perasaan kalian setelah berlari cepat?”
“Bagian mana yang paling menantang saat lari jarak pendek?”
- 2) Siswa mengemukakan pendapat dan pengalaman mereka.

Kesimpulan

- 1) Guru menyimpulkan hasil kegiatan permainan bahwa hari ini bertujuan mengetahui kemampuan awal peserta didik sebelum pembelajaran ini dimulai.
- 2) Guru menjelaskan bahwa hasil permainan akan digunakan untuk menentukan strategi pembelajaran pada pertemuan berikutnya (reguler, remedial, atau pengayaan).

Pendinginan dan Penutup

- 1) Siswa melakukan gerakan peregangan statis (pendinginan) secara berkelompok.
- 2) Guru memberi motivasi untuk selalu menjaga kebugaran tubuh dan pola hidup sehat.
- 3) Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam.

PERTEMUAN 2 (SIKLUS I)

Tujuan Pembelajaran: Peserta didik dapat mempraktikkan keterampilan gerak teknik *start* jongkok, akselerasi awal, koordinasi *sprint* pendek, dan kerja sama tim melalui berbagai bentuk permainan (*Start Kilat*, Estafet Mini, dan Tangkap Bayangan) secara benar, sportif, serta bertanggung jawab. Peserta didik juga diharapkan mampu menumbuhkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila seperti gotong royong, mandiri, bernalar kritis, dan sportivitas.

a. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

Orientasi dan Motivasi

- 1) Guru memberi salam, memimpin doa, dan mengecek kehadiran.
- 2) Guru mengaitkan kegiatan hari ini dengan hasil permainan sebelumnya:
“Kemarin kita sudah melihat kemampuan awal kalian dalam lari jarak pendek. Hari ini, kita akan meningkatkan kemampuan itu dengan beberapa permainan seru!”
- 3) Guru menyampaikan tujuan kegiatan: melatih reaksi *start*, akselerasi, dan koordinasi *sprint* melalui permainan.

Pemanasan (*Dynamic Warm-Up*)

- 1) Peserta didik melakukan pemanasan dinamis: jogging ringan 2 putaran lapangan, ayunan lengan dan kaki, skipping, dan *sprint* ringan 20 meter.
- 2) Guru mencontohkan posisi *start* jongkok yang benar dan cara berlari dengan tubuh condong ke depan.
- 3) Guru memastikan keamanan lintasan dan kesiapan alat permainan.

b. Kegiatan Inti (60 menit)

Pendekatan: *Game-Based Learning* (GBL) – siswa belajar teknik *sprint* melalui permainan yang memadukan elemen kompetisi, tantangan, dan refleksi.

Aktivitas Pembelajaran Berbasis Game

1. Game 1 (15 menit)

Start Kilat (Melatih kecepatan reaksi *start* jongkok dan akselerasi awal *sprint*)

a. Aturan Permainan

1. Siswa dibagi menjadi 8 kelompok (masing-masing 4 orang).
2. Setiap siswa melakukan *start* jongkok pada aba-aba “siap” – “ya”.
3. *Sprint* sejauh 5 meter, lalu berhenti.
4. Siapa paling cepat mencapai garis diberi 1 poin.
5. Ulang 3–4 kali, poin dihitung.

b. Lapangan & Posisi Peserta

1. Gunakan lintasan lurus 5 m × 8 jalur.
2. 4 siswa berjejer dalam satu jalur.
3. Sisa siswa menunggu giliran di belakang garis *start*.

2. Game 2 (25 menit)

Estafet Mini (Melatih koordinasi *sprint* pendek dan kerja sama tim)

a. Aturan Permainan

1. 34 siswa dibagi menjadi 4 tim, masing-masing 8 orang.
2. Setiap tim membawa tongkat estafet/bola kecil.
3. Lintasan tiap orang 10 m (total lintasan 80 m per tim).
4. Siswa pertama *start* → *sprint* → menyerahkan tongkat ke teman berikutnya, begitu seterusnya.
5. Tim tercepat yang mencapai finis adalah pemenang.

b. Lapangan & Posisi Peserta

1. 4 lintasan sejajar, panjang 80 m.
2. Setiap tim berbaris memanjang sesuai urutan pelari.
3. Guru berdiri di garis finis sebagai pengawas waktu.

3. Game 3 (20 menit)

Tangkap Bayangan (Melatih akselerasi dan motivasi melalui permainan kejar-mengejar)

a. Aturan Permainan

1. 34 siswa dibagi menjadi 16 pasangan.
2. Dalam setiap pasangan: siswa A *start* lebih dulu, siswa B *start* 2 detik kemudian.
3. Jarak lintasan 20 m.
4. Tantangan: siswa B berusaha mengejar siswa A sebelum garis finis.
5. Bergantian peran A ↔ B.

b. Lapangan & Posisi Peserta

1. 8 lintasan sejajar, panjang 20 m.

2. Setiap lintasan digunakan oleh 2 pasangan (berurutan).
3. Guru memberi aba-aba *start* dan menghitung waktu jeda 2 detik.

Kegiatan Penutup (15 menit)

Refleksi dan Evaluasi Singkat

- 1) Guru memandu siswa melakukan refleksi atas pembelajaran hari ini.
- 2) Siswa menyebutkan hal yang mereka pelajari dan hal yang perlu diperbaiki.
- 3) Guru menegaskan kembali makna nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila:
 - Mandiri: berlatih sungguh-sungguh tanpa bergantung pada orang lain.
 - Gotong royong: bekerja sama dalam tim estafet.
 - Bernalar kritis: memahami kesalahan teknik *start* dan memperbaikinya.

Pendinginan (*Cool Down*)

- 1) Guru memimpin peregangan statis (otot betis, paha, bahu, lengan).
- 2) Siswa melakukan pernapasan dalam dan relaksasi

Penutup

- 1) Guru memberikan apresiasi kepada siswa yang menunjukkan semangat tinggi.
- 2) Guru menyampaikan kegiatan pertemuan berikutnya (Siklus 2 – Evaluasi peningkatan teknik *sprint*).
- 3) Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam.

Refleksi

Refleksi Siklus I

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada Siklus I yang menerapkan model *Game-Based Learning* (GBL) dalam pembelajaran lari jarak pendek, diperoleh beberapa temuan yang menjadi bahan refleksi untuk perbaikan pada siklus berikutnya.

- 1) Aspek Kognitif
Pada aspek kognitif, peserta didik mulai menunjukkan pemahaman terhadap konsep dasar lari jarak pendek, seperti teknik start jongkok, akselerasi, dan teknik finish. Namun, pemahaman tersebut belum merata. Masih terdapat beberapa peserta didik yang belum mampu menjelaskan secara tepat urutan teknik yang benar, sehingga nilai rata-rata masih berada pada kategori cukup. Hal ini disebabkan karena peserta didik masih dalam tahap adaptasi terhadap model pembelajaran berbasis permainan yang lebih menekankan aktivitas daripada penjelasan konsep secara mendalam.
- 2) Aspek Afektif
Pada aspek afektif, sebagian besar peserta didik telah menunjukkan sikap disiplin, kerja sama, dan sportivitas selama mengikuti kegiatan permainan. Akan tetapi, masih ditemukan beberapa peserta didik yang kurang aktif, kurang percaya diri, dan belum sepenuhnya terlibat dalam kegiatan kelompok. Selain itu, masih ada peserta didik yang kurang menunjukkan tanggung jawab dalam mengikuti aturan permainan. Hal ini menunjukkan bahwa pembentukan sikap positif melalui GBL sudah mulai berkembang, tetapi belum optimal.
- 3) Aspek Psikomotor
Pada aspek psikomotor, peserta didik telah mampu mempraktikkan teknik dasar sprint melalui permainan yang diberikan. Namun, teknik yang ditampilkan masih belum maksimal. Beberapa kesalahan yang sering terjadi antara lain:
 - Posisi start jongkok yang belum stabil
 - Koordinasi gerakan lengan dan kaki yang kurang seimbang
 - Posisi tubuh saat berlari yang belum condong ke depan secara optimal
 - Teknik melewati garis finish yang belum tepat

Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan gerak peserta didik masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih terarah dan berulang.

4) Analisis Proses Pembelajaran

Dari segi proses pembelajaran, penerapan model GBL sudah mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan meningkatkan partisipasi peserta didik. Peserta didik terlihat lebih antusias dan tidak mudah bosan. Namun, terdapat beberapa kendala, yaitu:

- Instruksi permainan belum sepenuhnya dipahami oleh semua peserta didik
- Variasi permainan masih terbatas sehingga belum menantang seluruh kemampuan peserta didik
- Pengelolaan waktu dan kelompok masih perlu diperbaiki
- Umpan balik yang diberikan belum maksimal pada setiap individu

5) Kendala yang Ditemukan

Adapun kendala utama dalam Siklus I adalah:

- Kurangnya pemahaman teknik secara mendalam
- Partisipasi peserta didik belum merata
- Tingkat kesulitan permainan masih rendah
- Belum adanya penguatan kompetisi dan motivasi secara optimal

6) Rencana Perbaikan pada Siklus II

Berdasarkan hasil refleksi tersebut, maka direncanakan beberapa perbaikan pada Siklus II, yaitu:

1. Memberikan penjelasan dan demonstrasi teknik sprint secara lebih jelas dan terstruktur
2. Menambah variasi permainan yang lebih menantang dan kompetitif
3. Meningkatkan keterlibatan seluruh peserta didik melalui pengelompokan yang lebih efektif
4. Memberikan umpan balik individu secara langsung
5. Menambahkan unsur penilaian berbasis poin untuk meningkatkan motivasi
6. Memfokuskan latihan pada perbaikan teknik yang masih lemah

Kesimpulan Refleksi Siklus I

Secara umum, pelaksanaan pembelajaran pada Siklus I sudah menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan kondisi awal, terutama dalam hal keaktifan dan minat belajar peserta didik. Namun, hasil belajar yang diperoleh belum mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan, sehingga perlu dilakukan perbaikan tindakan pada Siklus II agar hasil belajar peserta didik dapat meningkat secara optimal.

Lampiran 23. Modul Ajar Kelas X Kurikulum Merdeka (Siklus II)

Penyusun: Aquila Meidina Enzi Jenjang: SMA Kelas: X-5 Fase: E Alokasi Waktu: 2 x 90 menit Materi: Atletik (Lari Jarak Pendek)	Kompetensi Awal: Peserta didik telah memahami dasar teknik lari sprint (<i>start</i>, akselerasi, <i>finish</i>), mengikuti pembelajaran Siklus I berbasis permainan dan memiliki pengalaman melakukan sprint melalui game sederhana.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia yang tercermin dalam disiplin dan rasa syukur saat berlatih; mandiri dalam mengatur diri dan meningkatkan kemampuan <i>sprint</i>; bergotong royong dalam kerja tim serta menghargai teman; bernalar kritis dalam menganalisis teknik gerak yang efisien; kreatif dalam mencari strategi permainan yang efektif; serta berkebinekaan global melalui sikap saling menghargai perbedaan kemampuan dan karakter antar peserta didik.
Sarana dan Prasarana 1) Lintasan lari 20–30 meter 2) Cone (zig-zag & batas lintasan) 3) Bendera kecil 4) Stopwatch 5) Peluit 6) Lembar observasi. 7) ATK		
Target Peserta didik kelas X-5		
Jumlah 34 Peserta didik		
Materi Ajar, Alat atau Media yang Diperlukan 1. Materi Pokok Pembelajaran a. Materi Pembelajaran Reguler Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak atletik melalui lari jarak pendek, di antaranya: 1) Keterampilan gerak dan fungsional dalam teknik <i>start</i> jongkok, teknik akselerasi (berlari setelah <i>start</i>), teknik mempertahankan kecepatan maksimal, serta teknik melewati garis <i>finish</i>. 2) Keterampilan gerak lari jarak pendek dalam bentuk permainan berbasis kompetisi dan simulasi lomba <i>sprint</i> dengan aturan yang dimodifikasi, seperti jarak lintasan, variasi <i>start</i>, atau bentuk permainan yang menekankan kecepatan reaksi dan koordinasi.. b. Materi Pembelajaran Remedial Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler, namun penekanannya pada aspek keterampilan yang belum dikuasai berdasarkan		

hasil evaluasi guru. Guru dapat melakukan: 1) Memberikan latihan tambahan untuk teknik <i>start</i> dan akselerasi. 2) Memasangkan peserta didik yang sudah menguasai teknik dengan yang masih kesulitan. 3) Menyediakan game latihan ulang (<i>mini sprint challenge</i>) dengan fokus pada bagian gerakan yang belum tepat. c. Materi Pembelajaran Pengayaan Materi pembelajaran pengayaan diberikan kepada peserta didik yang telah menguasai keterampilan dasar. Kegiatan dikembangkan dengan menambah kompleksitas dan variasi permainan, misalnya: 1) Melakukan simulasi lomba <i>sprint</i> dengan variasi jarak (60 m, 80 m, 100 m). 2) Menggunakan <i>start reaction game</i> untuk melatih kecepatan reaksi terhadap aba-aba. 3) Mengubah lingkungan latihan menjadi lebih menantang, seperti lintasan dengan rintangan ringan atau kondisi berpasangan (<i>relay game</i> pendek tanpa tongkat). 2. Media Pembelajaran a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan teknik <i>start</i> jongkok, akselerasi, mempertahankan kecepatan, dan melewati garis <i>finish</i> secara individu maupun kelompok. b. Gambar atau video ilustrasi keterampilan teknik lari jarak pendek, seperti posisi <i>start</i>, gerak lengan dan kaki, serta posisi tubuh saat <i>finish</i>. c. Alat bantu permainan berbasis GBL, seperti: 1) Cone atau garis penanda lintasan, 2) Peluit sebagai aba-aba <i>start</i>, 3) Stopwatch,	Moda Pembelajaran Luring/<i>offline</i>/tatap muka secara langsung
Pengaturan Pembelajaran Pengaturan peserta Didik: - o Individu - o Berkelompok Metode: - o Demonstrasi - o Diskusi - o Permainan, pertandingan, simulasi	Assesmen Pembelajaran Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: - o Assesmen individu - o Assesmen kelompok Jenis Assesmen: - o Pengetahuan (tes lisan/tertulis) - o Keterampilan (praktik/kinerja) - o Sikap (Observasi)
Tujuan Pembelajaran Peserta didik mampu:	

1. Mempraktikkan teknik sprint (start, akselerasi, finish) lebih tepat dan konsisten
2. Meningkatkan kecepatan dan koordinasi gerak melalui permainan lanjutan
3. Menunjukkan peningkatan hasil belajar pada aspek:
 - a. Kognitif
 - b. Afektif
 - c. Psikomotor
4. Menunjukkan sikap aktif, disiplin, dan kompetitif secara sehat

Pertanyaan Pemantik

Bagaimana cara agar seorang pelari dapat mencapai garis *finish* secepat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan dan tenaga di tengah lintasan?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan Mengajar

- a. Guru membaca kembali Modul ajar yang telah dipersiapkan atau bahan bacaan lainnya sesuai dengan topik materi.
- b. Menyiapkan alat pembelajaran
 - 1) Lintasan lari (minimal 60–100 meter, bisa di lapangan sekolah)
 - 2) Peluit sebagai aba-aba *start*
 - 3) Stopwatch
 - 4) Cone atau garis penanda lintasan
 - 5) Lembar observasi
 - 6) Kartu skor permainan
 - 7) Papan tulis / papan skor hasil waktu.

2. Kegiatan Pengajaran

PERTEMUAN 1 (SIKLUS II)

Tujuan Pembelajaran: Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu:

1. Menjelaskan teknik dasar lari jarak pendek (*start*, gerakan badan, *finish*) dengan benar.
2. Menunjukkan keterampilan gerak *sprint* melalui permainan “Siapa Cepat Siapa Dapat”, “*Sprint* Berganti Posisi”, dan “Lari Zig-Zag *Sprint*”.
3. Menunjukkan sikap sportif, kerja sama, dan tanggung jawab selama kegiatan permainan.

a. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

Apersepsi & Motivasi

- 1) Guru menyapa siswa, memeriksa kehadiran, dan mengecek kesiapan pakaian olahraga.
- 2) Guru mengingatkan kembali hasil dan refleksi dari pertemuan sebelumnya (Siklus 1).
- 3) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini: latihan *sprint* dengan 3 permainan seru.
- 4) Tanya pemantik:
“Menurut kalian, apa yang membuat pelari bisa lebih cepat dari lawannya?”.

Pemanasan

- 1) Jogging ringan 2 menit keliling lapangan.
- 2) Gerakan peregangan dinamis:
 - Mengayun kaki depan-belakang.
 - Lunges kiri-kanan.

- Putaran bahu dan pergelangan kaki.
 - *Sprint* ringan 30 m.
- 3) Guru menjelaskan pentingnya pemanasan sebelum aktivitas berintensitas tinggi..

b. Kegiatan Inti (60 menit)

Game-Based Learning (belajar melalui aktivitas permainan kompetitif dan menyenangkan).

Aktivitas Pembelajaran Berbasis *Game* (40 menit)

1. *Game* 4 (20 menit)

Siapa Cepat Siapa Dapat (Melatih kecepatan maksimal *sprint* pendek dengan motivasi kompetitif)

a. Aturan Permainan

1. 34 siswa dibagi menjadi 8 kelompok, masing-masing 4 orang.
2. Cone/bendera diletakkan di garis finis (jarak 15 m).
3. Setelah aba-aba, 4 siswa *sprint* untuk mengambil bendera.
4. Yang berhasil mengambil bendera mendapat 1 poin.
5. Ulangi hingga semua siswa mendapat giliran.

b. Lapangan & Posisi Peserta

1. 8 lintasan sejajar, panjang 15 m.
2. 4 siswa siap di garis *start*, cone/bendera 15 m di depan.
3. Sisa siswa menunggu giliran di belakang garis *start*.

2. *Game* 5 (20 menit)

Sprint Berganti Posisi (Melatih stamina, *sprint*, dan koordinasi kelompok kecil)

a. Aturan Permainan

1. 34 siswa dibagi menjadi 8 kelompok, masing-masing 4 orang.
2. 4 siswa tiap kelompok berbaris sejajar dengan jarak 2 m antar siswa.
3. Setelah aba-aba, siswa paling belakang *sprint* ke depan melewati teman-temannya.
4. Setelah sampai di depan, gantian siswa baru di belakang *sprint* ke depan.
5. Ulangi 3–4 kali hingga semua pernah berganti posisi.
6. Tim tercepat menyelesaikan siklus adalah pemenang.

b. Lapangan & Posisi Peserta

1. Gunakan lintasan 20 m × 8 jalur.
2. 4 siswa tiap kelompok berdiri sejajar ke depan (jarak antar siswa ±2 m).
3. Guru memberi aba-aba tiap pergantian giliran.

3. *Game* 6 (20 menit)

Lari Zig-Zag *Sprint* (Melatih akselerasi, kecepatan, dan koordinasi gerak)

a. Aturan Permainan

1. 34 siswa dibagi menjadi 8 kelompok (masing-masing 4 orang).
2. Cone disusun zig-zag (5 cone, jarak 2 m).
3. Siswa *sprint* melewati cone dengan pola zig-zag secepat mungkin.
4. Waktu tercepat = pemenang.

b. Lapangan & Posisi Peserta

1. 8 lintasan sejajar (panjang ±15 m).
2. Cone zig-zag dipasang pada setiap lintasan.
3. 1 siswa bermain, 3 siswa menunggu giliran di belakang *start*.

Kegiatan Penutup (15 menit)**Refleksi dan Evaluasi Singkat**

- 1) Guru menanyakan perasaan siswa:
“Bagaimana perasaan kalian setelah bermain hari ini?”
“Bagian mana yang paling menantang?”
- 2) Guru memberi umpan balik terhadap teknik *sprint* siswa (posisi badan, langkah, *finish*).
- 3) Siswa dan guru menyimpulkan manfaat latihan kecepatan untuk performa atletik.

Pendinginan (Cool Down)

- 1) Peregangan statis: paha depan, betis, bahu, dan pernapasan.
- 2) Jalan santai kembali ke barisan.

Penutup

- 1) Guru mengingatkan agar menjaga kebugaran dan mengonsumsi air putih cukup.
- 2) Guru memberikan tugas ringan: mencatat pengalaman bermain hari ini dalam jurnal refleksi.
- 3) Guru menutup pelajaran dengan salam dan apresiasi terhadap semangat siswa.

PERTEMUAN 2

Tujuan Pembelajaran: Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu:

1. Menjelaskan kembali teknik dasar sprint (*start*, posisi tubuh, *finish*) dengan benar.
2. Menunjukkan kemampuan melakukan lari jarak pendek secara optimal dengan teknik yang benar.
3. Menampilkan sikap disiplin, sportivitas, dan percaya diri selama pelaksanaan.

a. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)**Kegiatan Awal**

- 1) Guru menyapa siswa, mengecek kehadiran dan kesiapan perlengkapan olahraga.
- 2) Guru menjelaskan tujuan kegiatan hari ini: melakukan untuk mengukur peningkatan hasil belajar *sprint* setelah melalui dua siklus latihan permainan (*Game-Based Learning*).
- 3) Guru memberikan motivasi:
“Hari ini bukan hanya tentang siapa yang paling cepat, tetapi siapa yang menunjukkan kemajuan terbaik dari sebelumnya.”

Pemanasan

- 1) Jogging ringan keliling lintasan ±2 menit.
- 2) *Stretching* dinamis: putaran sendi, ayunan kaki, skipping pendek, dan *sprint* ringan 30 m.
- 3) Guru mengingatkan agar siswa menjaga keselamatan dan fokus pada teknik yang benar.

b. Kegiatan Inti (60 menit)

Pendekatan: Penilaian kinerja individu dengan suasana kompetitif yang positif.

Penjelasan (10 menit)

- 1) Guru menjelaskan kembali komponen yang akan dinilai:
 - Teknik *Start* Jongkok → posisi tangan, lutut, dan keseimbangan.

- Fase *Sprint* → ayunan lengan, langkah kaki, posisi badan condong ke depan.
 - Fase *Finish* → mencondongkan badan melewati garis dengan benar.
 - Waktu Lari (Performa) → diukur dengan stopwatch per siswa.
- 2) Guru menampilkan contoh demonstrasi *sprint* yang benar, lalu memperlihatkan lembar penilaian performa agar siswa memahami aspek yang dinilai.

Pelaksanaan Permainan *Sprint* (40 menit)

- 1) Langkah Kegiatan:
- a. Siswa dibagi menjadi 8 lintasan sejajar, masing-masing diisi oleh 4 siswa secara bergantian.
 - b. Setiap siswa melakukan lari 60 meter (atau sesuai kondisi lapangan).
 - c. Guru dan asisten mencatat waktu tempuh dan observasi teknik pada setiap percobaan.
 - d. Setelah satu kelompok selesai, kelompok berikutnya bersiap di garis *start*.
 - e. Guru memberi aba-aba:
 - “Siap...!” (posisi *start* jongkok)
 - “Ya!” (peluit atau bendera untuk *start*).
 - f. Siswa *sprint* secepat mungkin hingga garis *finish*.
 - g. Guru mencatat waktu menggunakan stopwatch dan memberi umpan balik singkat (“Bagus, ayunan tangan sudah tepat!”).
 - h. Setiap siswa mendapat 2 kali kesempatan, hasil terbaik dicatat.
 - i. Siswa lain menunggu giliran sambil memberikan dukungan kepada temannya.
- 2) Alat & Lapangan:
- a. Lintasan lari 60–100 m (8 jalur).
 - b. Cone sebagai penanda *start* dan *finish*.
 - c. Stopwatch.
 - d. Lembar observasi teknik & catatan waktu.

Umpan Balik Hasil Sementara (10 menit)

- 1) Guru bersama siswa melakukan refleksi singkat terhadap hasil tes.
- 2) Beberapa siswa diminta menceritakan pengalaman saat *sprint*.
- 3) Guru memberi apresiasi untuk peningkatan performa dibanding hasil pre-test.
- 4) Guru menekankan bahwa keberhasilan bukan hanya kecepatan, tetapi perbaikan teknik dan usaha yang maksimal.

Kegiatan Penutup (15 menit)

Pendinginan (*Cool Down*)

- 1) Peregangan statis untuk betis, paha depan-belakang, bahu, dan pernapasan.
- 2) Jalan santai kembali ke titik kumpul.
- 3) Guru menjelaskan manfaat pendinginan untuk mengurangi risiko cedera.

Refleksi dan Evaluasi Singkat

- 1) Guru mengajak siswa berdiskusi:
 - “Apa yang kalian pelajari dari latihan *sprint* selama empat pertemuan ini?”
 - “Bagian mana yang paling membantu kalian meningkatkan kecepatan?”
- 2) Siswa menyampaikan pengalaman dan perubahan yang dirasakan.
- 3) Guru menegaskan kembali bahwa peningkatan hasil belajar adalah hasil kerja keras dan latihan rutin.

Penutup

- 1) Guru memberi informasi bahwa hasil permainan akan dibandingkan dengan pre-test untuk melihat peningkatan kemampuan.
- 2) Guru memberikan tugas ringan: menuliskan refleksi pribadi tentang pengalaman belajar *sprint* berbasis permainan.
- 3) Guru menutup pelajaran dengan salam, apresiasi, dan ucapan terima kasih atas semangat siswa.

Refleksi

Refleksi Siklus II

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada Siklus II dengan penerapan model *Game-Based Learning* (GBL) yang telah diperbaiki dari Siklus I, diperoleh peningkatan yang signifikan pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik.

- 1) Aspek Kognitif
Pada aspek kognitif, peserta didik menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap konsep teknik lari jarak pendek, seperti start jongkok, akselerasi, mempertahankan kecepatan, dan teknik finish. Peserta didik sudah mampu menjelaskan dan mengidentifikasi kesalahan teknik yang dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian penjelasan yang lebih terstruktur dan demonstrasi pada Siklus II memberikan dampak positif terhadap pemahaman konsep.
- 2) Aspek Afektif
Pada aspek afektif, terjadi peningkatan sikap disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas. Peserta didik terlihat lebih aktif, percaya diri, dan antusias dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu, suasana kompetisi yang sehat dalam permainan mampu meningkatkan motivasi belajar serta partisipasi seluruh peserta didik secara lebih merata.
- 3) Aspek Psikomotor
Pada aspek psikomotor, keterampilan gerak peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan. Peserta didik sudah mampu:
 - Melakukan start jongkok dengan posisi yang lebih stabil
 - Menunjukkan koordinasi gerak lengan dan kaki yang lebih baik
 - Mempertahankan kecepatan saat sprint
 - Melakukan teknik finish dengan benar
 Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang lebih variatif, menantang, dan berulang pada Siklus II mampu meningkatkan kualitas keterampilan gerak peserta didik.
- 4) Analisis Proses Pembelajaran
Pelaksanaan pembelajaran pada Siklus II berjalan lebih efektif dibandingkan Siklus I. Perbaikan yang dilakukan, seperti penambahan variasi permainan, peningkatan tingkat kesulitan, pemberian umpan balik individu, dan penguatan motivasi melalui sistem poin, terbukti mampu meningkatkan kualitas proses pembelajaran. Peserta didik lebih fokus, aktif, dan terlibat secara penuh dalam setiap kegiatan.
- 5) Kendala yang Masih Ditemukan
Meskipun terjadi peningkatan yang signifikan, masih terdapat beberapa kendala kecil, yaitu:
 - Masih ada sebagian kecil peserta didik yang belum mencapai hasil maksimal
 - Perbedaan kemampuan individu masih terlihat
 - Faktor kelelahan saat aktivitas intensitas tinggi
 Namun, kendala tersebut tidak terlalu memengaruhi hasil belajar secara keseluruhan.
- 6) Evaluasi Hasil Tindakan
Berdasarkan hasil analisis data, terjadi peningkatan rata-rata hasil belajar dan persentase ketuntasan belajar yang telah mencapai indikator keberhasilan. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan model *Game-Based Learning* pada pembelajaran lari jarak pendek efektif dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Kesimpulan Refleksi Siklus II

Secara keseluruhan, pelaksanaan tindakan pada Siklus II telah berhasil mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Penerapan model Game-Based Learning tidak hanya meningkatkan hasil belajar, tetapi juga meningkatkan keaktifan, motivasi, dan keterampilan peserta didik. Dengan demikian, tindakan dihentikan pada Siklus II karena indikator keberhasilan telah tercapai secara optimal.

