

LAMPIRAN
Lampiran 1. Surat Tugas



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

Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 156.06/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 : Ni Luh Putu Spyawati, S.Pd., M.Pd.
NIP : 198403032008122004
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai : Pembimbing Wakil

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

Nama : I Komang Yogi Mahendra Putra
NIM : 2216011121
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Judul : Implementasi Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Renang Gaya Bebas Pada Peserta Didik SMA Negeri 7 Denpasar Tahun Ajaran 2024/2025.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



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

Singaraja, 16 Juni 2025
Ketua Jurusan,



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



Catatan :

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

Lampiran 2. 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, 25 Juli 2025

Nomor : 1194/UN48.12.1/DL.16.00/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. Kepala SMA Negeri 7 Denpasar
 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 : I Komang Yogi Mahendra Putra
 Nomor Induk Mahasiswa : 2216011121
 Tahun Akademik : 2024/2025
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

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

a.n. Dekan
 Wakil Dekan I,



I Gede Suwiwa.
 NIP.198501172008121001



Catatan :

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

Lampiran 3. Surat 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. (0362) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 21 April 2026

Nomor : 721/UN48.12.1/DL.16.00/2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala SMA Negeri 7 Denpasar
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 mengijinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : I Komang Yogi Mahendra Putra
Nomor Induk Mahasiswa : 2216011121
Tahun Akademik : 2025/2026
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

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

a.n. Dekan
Wakil Dekan I,



I Gede Suwiwa,
NIP.198501172008121001



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

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

Lampiran 5. Dokumentasi Observasi Awal



Lampiran 6. Surat Rekomendasi Uji Validitas

SURAT REKOMENDASI

Sehubungan dengan proses penyelesaian Skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha khususnya pada tahapan pengujian instrument penelitian, bersama ini kami sebagai pembimbing skripsi memberikan rekomendasi kepada:

1. Nama Lengkap : I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd.
NIP : 197905132006041002
Prodi/ Fakultas : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/ Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Sebagai : Pakar Instrumen
2. Nama Lengkap : Peby Gunarto S.Pd., M.Pd.
NIP : 199610222024061001
Prodi/ Fakultas : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/ Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
Jurusan : Pendidikan Olahraga.
Sebagai : Pakar Instrumen

Untuk menjadi ahli/pakar instrument yang selanjutnya melakukan validasi terhadap instrument penelitian skripsi mahasiswa atas nama:

Nama Mahasiswa : I Komang Yogi Mahendra Putra
NIM : 2216011121
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Judul Skripsi : Implementasi Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Renang Gaya Bebas Pada Peserta Didik Kelas X.2 SMA Negeri 7 Denpasar

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

Singaraja, 13 Maret 2026

Pembimbing Utama



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

Pembimbing Wakil



Ni Luh Putu Spyawati, S.Pd, M.Pd.
NIP. 198403032008122004

Lampiran 7. Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Keterampilan *Materi Renang Gaya Bebas*

**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING (PBL) UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI RENANG GAYA BEBAS PADA PESERTA DIDIK
KELAS X.2 SMA NEGERI 7 DENPASAR**

TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Judul	: IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN <i>PROBLEM BASED LEARNING</i> (PBL) UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI RENANG GAYA BEBAS PADA PESERTA DIDIK KELAS X.2 SMA NEGERI 7 DENPASAR TAHUN PELAJARAN 2025/2026
Sasaran	: kelas X.2 SMA NEGERI 7 Denpasar
Peneliti	: I Komang Yogi Mahendra Putra
Program studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan

A. Kisi - Kisi Instrumen Penilaian Keterampilan *materi renang gaya bebas*

No.	Indikator	Deskripsi	Skor				
			1	2	3	4	5
1.	Sikap Tubuh	1. Pegang pinggiran kolam dan lakukan gerakan meluncur.					
		2. Tubuh berada dalam posisi telungkup di permukaan air.					
		3. Badan dibuat lurus dan sejajar dengan permukaan air.					
		4. Kepala menghadap ke bawah dengan pandangan sedikit ke depan.					
		5. Pinggul dan kaki tetap dekat permukaan air agar tidak tenggelam.					
2.	Prenafasan	1. Wajah berada di dalam air saat meluncur dan berenang.					
		2. Ambil napas dengan memiringkan kepala ke samping kanan atau kiri saat lengan melakukan kayuhan.					

No.	Indikator	Deskripsi	Skor				
			1	2	3	4	5
		3. Mulut digunakan untuk mengambil udara di atas permukaan air.					
		4. Hembuskan napas perlahan melalui hidung atau mulut saat wajah kembali masuk ke air.					
		5. Pernapasan dilakukan secara teratur dan sesuai irama gerakan tangan.					
3.	Gerakan Tangan	1. Entry (masuk ke air) Tangan masuk ke air dengan ujung jari terlebih dahulu di depan kepala. 2. Pull (tarikan) Tangan menarik air ke belakang dengan siku sedikit ditekuk untuk menghasilkan dorongan. 3. Push (dorongan) Tangan mendorong air sampai lurus ke belakang pinggul. 4. Recovery (pemulihan) Tangan diangkat keluar air dan diayunkan ke depan secara rileks untuk kembali melakukan kayuhan.					
4.	Gerakan Kaki	1. Kedua kaki digerakkan secara bergantian ke atas dan ke bawah.					
		2. Gerakan berasal dari pangkal paha, bukan dari lutut saja.					
		3. Lutut sedikit ditekuk secara rileks.					

No.	Indikator	Deskripsi	Skor				
			1	2	3	4	5
		4. Ujung kaki lurus dan rileks seperti menendang air.					
		5. Gerakan dilakukan cepat dan terus-menerus agar membantu laju tubuh tetap stabil.					



C. Petunjuk Pengisian

1. Baca dan cermati kisi-kisi dan komponen penilaian/ Pernyataan instrumen.
2. Berikan skor yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap setiap pernyataan komponen penilaian.
3. Rentang skor setiap komponen penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut:
 - Nilai 1 = Tidak Sesuai (TS)
 - Nilai 2 = Cukup Sesuai (CS)
 - Nilai 3 = Sesuai (S)
 - Nilai 4 = Sangat Sesuai (SS)
4. Berikan skor sesuai dengan pengamatan Bapak/Ibu contoh, berikan skor 1 jika gerakan a jika gerakan yang dilakukan siswa tidak sesuai, berikan skor 4 jika gerakan yang dilakukan siswa sangat sesuai dengan kisi – kisi instrument penilaian.

D. Saran Perbaikan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Singaraja, 16 April 2026
Pakar I Validasi instrument



I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197905132006041002

**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING (PBL) UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI RENANG GAYA BEBAS PADA PESERTA DIDIK
KELAS X.2 SMA NEGERI 7 DENPASAR
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Judul : IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING* (PBL) UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI RENANG GAYA BEBAS PADA PESERTA DIDIK KELAS X.2 SMA NEGERI 7 DENPASAR TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Sasaran : kelas X.2 SMA NEGERI 7 Denpasar

Peneliti : I Komang Yogi Mahendra Putra

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

A. Kisi - Kisi Instrumen Penilaian Keterampilan materi renang gaya bebas

No.	Indikator	Deskripsi	Skor				
			1	2	3	4	5
1.	Sikap Tubuh	1. Pegang pinggiran kolam dan lakukan gerakan meluncur.					
		2. Tubuh berada dalam posisi telungkup di permukaan air.					
		3. Badan dibuat lurus dan sejajar dengan permukaan air.					
		4. Kepala menghadap ke bawah dengan pandangan sedikit ke depan.					
		5. Pinggul dan kaki tetap dekat permukaan air agar tidak tenggelam.					
2.	Prenafasan	1. Wajah berada di dalam air saat meluncur dan berenang.					
		2. Ambil napas dengan memiringkan kepala ke samping kanan atau kiri saat lengan melakukan kayuhan.					

No.	Indikator	Deskripsi	Skor				
			1	2	3	4	5
		3. Mulut digunakan untuk mengambil udara di atas permukaan air.					
		4. Hembuskan napas perlahan melalui hidung atau mulut saat wajah kembali masuk ke air.					
		5. Pernapasan dilakukan secara teratur dan sesuai irama gerakan tangan.					
3.	Gerakan Tangan	1. Entry (masuk ke air) Tangan masuk ke air dengan ujung jari terlebih dahulu di depan kepala.					
		2. Pull (tarikan) Tangan menarik air ke belakang dengan siku sedikit ditekuk untuk menghasilkan dorongan.					
		3. Push (dorongan) Tangan mendorong air sampai lurus ke belakang pinggul.					
		4. Recovery (pemulihan) Tangan diangkat keluar air dan diayunkan ke depan secara rileks untuk kembali melakukan kayuhan.					
4.	Gerakan Kaki	1. Kedua kaki digerakkan secara bergantian ke atas dan ke bawah.					
		2. Gerakan berasal dari pangkal paha, bukan dari lutut saja.					
		3. Lutut sedikit ditekuk secara rileks.					

No.	Indikator	Deskripsi	Skor				
			1	2	3	4	5
		4. Ujung kaki lurus dan rileks seperti menendang air.					
		5. Gerakan dilakukan cepat dan terus-menerus agar membantu laju tubuh tetap stabil.					



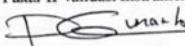
C. Petunjuk Pengisian

1. Baca dan cermati kisi-kisi dan komponen penilaian/ Pernyataan instrumen.
2. Berikan skor yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap setiap pernyataan komponen penilaian.
3. Rentang skor setiap komponen penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut:
 - Nilai 1 = Tidak Sesuai (TS)
 - Nilai 2 = Cukup Sesuai (CS)
 - Nilai 3 = Sesuai (S)
 - Nilai 4 = Sangat Sesuai (SS)
4. Berikan skor sesuai dengan pengamatan Bapak/Ibu contoh, berikan skor 1 jika gerakan a jika gerakan yang dilakukan siswa tidak sesuai, berikan skor 4 jika gerakan yang dilakukan siswa sangat sesuai dengan kisi – kisi instrument penilaian.

D. Saran Perbaikan

Indikator dan deskripsi yang dibuat tidak mewakili penilaian keterampilan yang gaya gerak, jadi harus di susun ulang instrumentnya.

Singaraja, 16 April 2026
Pakar II Validasi instrument



Pebay Gunarto S.Pd., M.Pd.
NIP. 199610222024061001

Lampiran 8. Kisi-Kisi Instrument Penilaian Kognitif

**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING
(PBL) UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI RENANG
GAYA BEBAS PADA PESERTA DIDIK KELAS X.2 SMA NEGERI 7 DENPASAR
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Judul	: IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN <i>PROBLEM BASED LEARNING</i> (PBL) UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI RENANG GAYA BEBAS PADA PESERTA DIDIK KELAS X.2 SMA NEGERI 7 DENPASAR TAHUN PELAJARAN 2025/2026
Sasaran	: kelas X.2 SMA NEGERI 7 Denpasar
Peneliti	: I Komang Yogi Mahendra Putra
Program studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan

A. Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Kognitif

NO	SOAL PENILAIAN PILIHAN GANDA	SKOR			
		SK	K	B	SB
1	Renang gaya bebas adalah gaya renang yang dilakukan dengan posisi tubuh ... A. Terlentang B. Berdiri C. Telungkup D. Duduk E. Miring Jawaban: C. Telungkup				

2.	Tujuan utama renang gaya bebas adalah ... A. Bergerak cepat di air B. Berdiri di kolam C. Bermain air D. Mengapung tanpa bergerak E. Menyelam ke dasar kolam Jawaban: A. Bergerak cepat di air				
3.	Sikap badan yang benar saat melakukan renang gaya bebas adalah ... A. Tegak di dalam air B. Miring ke kiri saja C. Telentang di permukaan air D. Sejajar/horizontal dengan permukaan air E. Menunduk ke bawah Jawaban: D. Sejajar/horizontal dengan permukaan air				
4.	Gerakan kaki pada renang gaya bebas yang benar adalah ... A. Menendang secara bersamaan B. Mengayuh ke samping C. Naik turun secara bergantian (flutter kick) D. Diam tanpa digerakkan E. Mengayun seperti katak Jawaban: C. Naik turun secara bergantian (flutter kick)				

5.	Kepala saat renang gaya bebas sebaiknya menghadap ... A. Ke atas B. Ke belakang C. Ke bawah sedikit ke depan D. Ke samping terus E. Menoleh ke kanan Jawaban: C. Ke bawah sedikit ke depan				
6.	Posisi tubuh yang benar saat melakukan renang gaya bebas adalah ... A. Berdiri di dalam air B. Telungkup sejajar permukaan air C. Miring ke kanan terus D. Duduk di air E. Tegak lurus di air Jawaban: B. Telungkup sejajar permukaan air				
7.	Gerakan badan yang benar saat melakukan renang gaya bebas adalah ... A. Tubuh tegak di dalam air B. Tubuh kaku tanpa gerakan C. Tubuh naik turun berlebihan D. Tubuh diputar (rolling) ke kanan dan kiri mengikuti gerakan tangan E. Tubuh hanya miring ke satu sisi saja Jawaban: D. Tubuh diputar (rolling) ke kanan dan kiri mengikuti gerakan tangan				

8.	Tujuan melakukan gerakan badan (body rolling) pada renang gaya bebas adalah ... A. Mempercepat kelelahan otot B. Menambah gaya hambat air C. Membantu pernapasan dan efisiensi gerakan D. Membuat tubuh tenggelam E. Mengurangi keseimbangan Jawaban: C. Membantu pernapasan dan efisiensi gerakan				
9.	Fungsi gerakan tangan pada renang gaya bebas adalah ... A. Mengurangi keseimbangan B. Menghentikan laju tubuh C. Memberikan dorongan agar tubuh melaju D. Membuat tubuh tenggelam E. Mengurangi tenaga Jawaban: C. Memberikan dorongan agar tubuh melaju				
10.	Cara bernapas yang benar saat renang gaya bebas adalah ... A. Menghirup dan menghembuskan napas di dalam air B. Menghirup napas di dalam air, menghembuskan di luar air C. Menghirup napas di luar air, menghembuskan di dalam air D. Menahan napas selama berenang E. Bernapas secepat mungkin tanpa aturan Jawaban: C. Menghirup napas di luar air, menghembuskan di dalam air				

11.	Tujuan pengaturan napas dalam renang gaya bebas adalah ... A. Agar cepat lelah B. Menjaga keseimbangan dan daya tahan saat berenang C. Mempercepat tenggelamnya tubuh D. Mengurangi gerakan tangan E. Membuat tubuh kaku Jawaban: B. Menjaga keseimbangan dan daya tahan saat berenang				
12.	Pada renang gaya bebas, pengambilan napas dilakukan dengan cara ... A. Mengangkat seluruh badan ke atas B. Memutar kepala ke samping mengikuti gerakan badan C. Menengadah ke atas D. Menundukkan kepala ke bawah E. Menghentikan gerakan tangan Jawaban: B. Memutar kepala ke samping mengikuti gerakan badan				
13.	Kesalahan yang sering terjadi dalam pengaturan napas saat berenang Gaya Bebas adalah ... A. Menghembuskan napas di dalam air B. Mengatur napas secara teratur C. Mengambil napas di luar air D. Menahan napas terlalu lama E. Memutar kepala ke samping Jawaban: D. Menahan napas terlalu lama				

14.	Posisi badan yang benar saat melakukan forward dive adalah ... A. Tegak lurus di atas papan B. Membungkuk dengan lutut lurus dan badan condong ke depan C. Duduk di tepi kolam D. Berbaring di atas papan loncat E. Miring ke samping Jawaban: B. Membungkuk dengan lutut lurus dan badan condong ke depan				
15.	Saat masuk ke dalam air pada start depan renang gaya bebas, posisi tubuh yang benar adalah ... A. Badan kaku dan menyamping B. Kepala masuk terakhir C. Tangan masuk terlebih dahulu diikuti kepala dan badan D. Kaki masuk lebih dulu E. Badan membelakangi air Jawaban: C. Tangan masuk terlebih dahulu diikuti kepala dan badan				
16.	Gerakan lengan pada renang gaya bebas dilakukan dengan cara ... A. Bersamaan ke depan B. Bergantian secara terus-menerus C. Diam di samping badan D. Mengayun ke atas saja E. Ditekuk tanpa gerakan Jawaban: B. Bergantian secara terus-menerus				

17.	Fungsi utama gerakan lengan dalam renang gaya bebas adalah ... A. Menjaga tubuh tetap tenggelam B. Mengatur napas saja C. Menghasilkan dorongan agar tubuh maju ke depan D. Menghentikan laju renang E. Menyeimbangkan kaki saja Jawaban: C. Menghasilkan dorongan agar tubuh maju ke depan				
18.	Gerakan kaki yang benar pada renang gaya bebas adalah ... A. Menendang secara bersamaan B. Mengayuh ke samping C. Naik turun secara bergantian dari pangkal paha D. Ditekuk ke dalam seperti katak E. Diam tanpa digerakkan Jawaban: C. Naik turun secara bergantian dari pangkal paha				
19.	Fungsi utama gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah... A. Menghiaskan gerakan B. Menjaga keseimbangan dan membantu dorongan C. Mengurangi nafas D. Menghentikan laju tubuh E. Membuat tubuh tenggelam Jawaban: B. Menjaga keseimbangan dan membantu dorongan				

20.	Koordinasi gerakan dalam renang gaya bebas yang benar adalah ... A. Tangan, kaki, dan napas bergerak tidak beraturan B. Tangan dan kaki bergerak bersamaan tanpa napas C. Tangan, kaki, dan napas dilakukan secara selaras dan teratur D. Hanya tangan yang bergerak aktif E. Hanya kaki yang digerakkan Jawaban: C. Tangan, kaki, dan napas dilakukan secara selaras dan teratur				
-----	---	--	--	--	--

B. Petunjuk Pengisian

1. Baca dan cermati kisi-kisi dan komponen penilaian/ Pernyataan instrumen
2. Berikan tanda *checklist* (✓) pada kolom kriteria penilaian yang paling sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap setiap pernyataan komponen penilaian.
3. Rentang skor setiap komponen penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut:
 1. = Sangat Kurang
 2. = Kurang
 3. = Baik
 4. = Sangat Baik
4. Berikan tanda *checklist* (✓) pada kolom 1 jika nilainya (sangat kurang), pada kolom 2 jika nilainya (kurang), pada kolom 3 jika nilainya (baik) dan pada kolom 4 jika nilainya (sangat baik).

C. Saran Perbaikan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Singaraja, 16 April 2026

Pakar I Validasi Instrument



I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197905132006041002



**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING
(PBL) UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI RENANG
GAYA BEBAS PADA PESERTA DIDIK KELAS X.2 SMA NEGERI 7 DENPASAR**

TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Judul : IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING* (PBL) UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI RENANG GAYA BEBAS PADA PESERTA DIDIK KELAS X.2 SMA NEGERI 7 DENPASAR TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Sasaran : kelas X.2 SMA NEGERI 7 Denpasar

Peneliti : I Komang Yogi Mahendra Putra

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

A. Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Kognitif

NO	SOAL PENILAIAN PILIHAN GANDA	SKOR			
		SK	K	B	SB
1	Renang gaya bebas adalah gaya renang yang dilakukan dengan posisi tubuh ... A. Terlentang B. Berdiri C. Telungkup D. Duduk E. Miring Jawaban: C. Telungkup				

2.	Tujuan utama renang gaya bebas adalah ... A. Bergerak cepat di air B. Berdiri di kolam C. Bermain air D. Mengapung tanpa bergerak E. Menyelam ke dasar kolam Jawaban: A. Bergerak cepat di air				
3.	Sikap badan yang benar saat melakukan renang gaya bebas adalah ... A. Tegak di dalam air B. Miring ke kiri saja C. Telentang di permukaan air D. Sejajar/horizontal dengan permukaan air E. Menunduk ke bawah Jawaban: D. Sejajar/horizontal dengan permukaan air				
4.	Gerakan kaki pada renang gaya bebas yang benar adalah ... A. Menendang secara bersamaan B. Mengayuh ke samping C. Naik turun secara bergantian (flutter kick) D. Diam tanpa digerakkan E. Mengayun seperti katak Jawaban: C. Naik turun secara bergantian (flutter kick)				

5.	Kepala saat renang gaya bebas sebaiknya menghadap ... A. Ke atas B. Ke belakang C. Ke bawah sedikit ke depan D. Ke samping terus E. Menoleh ke kanan Jawaban: C. Ke bawah sedikit ke depan				
6.	Posisi tubuh yang benar saat melakukan renang gaya bebas adalah ... A. Berdiri di dalam air B. Telungkup sejajar permukaan air C. Miring ke kanan terus D. Duduk di air E. Tegak lurus di air Jawaban: B. Telungkup sejajar permukaan air				
7.	Gerakan badan yang benar saat melakukan renang gaya bebas adalah ... A. Tubuh tegak di dalam air B. Tubuh kaku tanpa gerakan C. Tubuh naik turun berlebihan D. Tubuh diputar (rolling) ke kanan dan kiri mengikuti gerakan tangan E. Tubuh hanya miring ke satu sisi saja Jawaban: D. Tubuh diputar (rolling) ke kanan dan kiri mengikuti gerakan tangan				

8.	Tujuan melakukan gerakan badan (body rolling) pada renang gaya bebas adalah ... A. Mempercepat kelelahan otot B. Menambah gaya hambat air C. Membantu pernapasan dan efisiensi gerakan D. Membuat tubuh tenggelam E. Mengurangi keseimbangan Jawaban: C. Membantu pernapasan dan efisiensi gerakan				
9.	Fungsi gerakan tangan pada renang gaya bebas adalah ... A. Mengurangi keseimbangan B. Menghentikan laju tubuh C. Memberikan dorongan agar tubuh melaju D. Membuat tubuh tenggelam E. Mengurangi tenaga Jawaban: C. Memberikan dorongan agar tubuh melaju				
10.	Cara bernapas yang benar saat renang gaya bebas adalah ... A. Menghirup dan menghembuskan napas di dalam air B. Menghirup napas di dalam air, menghembuskan di luar air C. Menghirup napas di luar air, menghembuskan di dalam air D. Menahan napas selama berenang E. Bernapas secepat mungkin tanpa aturan Jawaban: C. Menghirup napas di luar air, menghembuskan di dalam air				

11.	Tujuan pengaturan napas dalam renang gaya bebas adalah ... A. Agar cepat lelah B. Menjaga keseimbangan dan daya tahan saat berenang C. Mempercepat tenggelamnya tubuh D. Mengurangi gerakan tangan E. Membuat tubuh kaku Jawaban: B. Menjaga keseimbangan dan daya tahan saat berenang				
12.	Pada renang gaya bebas, pengambilan napas dilakukan dengan cara ... A. Mengangkat seluruh badan ke atas B. Memutar kepala ke samping mengikuti gerakan badan C. Menengadah ke atas D. Menundukkan kepala ke bawah E. Menghentikan gerakan tangan Jawaban: B. Memutar kepala ke samping mengikuti gerakan badan				
13.	Kesalahan yang sering terjadi dalam pengaturan napas saat berenang Gaya Bebas adalah ... A. Menghembuskan napas di dalam air B. Mengatur napas secara teratur C. Mengambil napas di luar air D. Menahan napas terlalu lama E. Memutar kepala ke samping Jawaban: D. Menahan napas terlalu lama				

14.	Posisi badan yang benar saat melakukan forward dive adalah ... A. Tegak lurus di atas papan B. Membungkuk dengan lutut lurus dan badan condong ke depan C. Duduk di tepi kolam D. Berbaring di atas papan loncat E. Miring ke samping Jawaban: B. Membungkuk dengan lutut lurus dan badan condong ke depan				
15.	Saat masuk ke dalam air pada start depan renang gaya bebas, posisi tubuh yang benar adalah ... A. Badan kaku dan menyamping B. Kepala masuk terakhir C. Tangan masuk terlebih dahulu diikuti kepala dan badan D. Kaki masuk lebih dulu E. Badan membelakangi air Jawaban: C. Tangan masuk terlebih dahulu diikuti kepala dan badan				
16.	Gerakan lengan pada renang gaya bebas dilakukan dengan cara ... A. Bersamaan ke depan B. Bergantian secara terus-menerus C. Diam di samping badan D. Mengayun ke atas saja E. Ditekuk tanpa gerakan Jawaban: B. Bergantian secara terus-menerus				

17.	Fungsi utama gerakan lengan dalam renang gaya bebas adalah ... A. Menjaga tubuh tetap tenggelam B. Mengatur napas saja C. Menghasilkan dorongan agar tubuh maju ke depan D. Menghentikan laju renang E. Menyeimbangkan kaki saja Jawaban: C. Menghasilkan dorongan agar tubuh maju ke depan				
18.	Gerakan kaki yang benar pada renang gaya bebas adalah ... A. Menendang secara bersamaan B. Mengayuh ke samping C. Naik turun secara bergantian dari pangkal paha D. Ditekuk ke dalam seperti katak E. Diam tanpa digerakkan Jawaban: C. Naik turun secara bergantian dari pangkal paha				
19.	Fungsi utama gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah... A. Menghiaskan gerakan B. Menjaga keseimbangan dan membantu dorongan C. Mengurangi nafas D. Menghentikan laju tubuh E. Membuat tubuh tenggelam Jawaban: B. Menjaga keseimbangan dan membantu dorongan				

20.	Koordinasi gerakan dalam renang gaya bebas yang benar adalah ... A. Tangan, kaki, dan napas bergerak tidak beraturan B. Tangan dan kaki bergerak bersamaan tanpa napas C. Tangan, kaki, dan napas dilakukan secara selaras dan teratur D. Hanya tangan yang bergerak aktif E. Hanya kaki yang digerakkan Jawaban: C. Tangan, kaki, dan napas dilakukan secara selaras dan teratur				
-----	---	--	--	--	--

B. Petunjuk Pengisian

1. Baca dan cermati kisi-kisi dan komponen penilaian/ Pernyataan instrumen
2. Berikan tanda *checklist* (✓) pada kolom kriteria penilaian yang paling sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap setiap pernyataan komponen penilaian.
3. Rentang skor setiap komponen penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut:
 1. = Sangat Kurang
 2. = Kurang
 3. = Baik
 4. = Sangat Baik
4. Berikan tanda *checklist* (✓) pada kolom 1 jika nilainya (sangat kurang), pada kolom 2 jika nilainya (kurang), pada kolom 3 jika nilainya (baik) dan pada kolom 4 jika nilainya (sangat baik).

C. Saran Perbaikan

sesuaikan dengan materi pelajaran
yang akan diambil oleh hasil belajarnya

Singaraja, 16 April 2026

Pakar II Validasi Instrument



Peby Gunarto S.Pd., M.Pd.

NIP. 199610222024061001

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

