



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

SURAT TUGAS

Nomor: 04.09 /UN48.12.5/PP/2019

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

1. Nama : I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or
 NIP : 196804081997031002
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing I
2. Nama : Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 198008112008121001
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing II

Dalam rangka penyelesaian Skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

- Nama : Ni Made Mahayoni
 NIM : 1616011011
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Judul : Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TPS Berantuan Kartu Gerak Terhadap Hasil Belajar Aktivitas Pengembangan Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 7 Singaraja

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or
 NIP. 196804081997031002

Singaraja, 27 September 2019

Ketua Jurusan,

I Made Satyawati, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 198206062008121002

SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Selanjutnya disebut sebagai pihak Pertama,

Nama : I Wayan Agus Budiarsa,S.Pd
TTL : Karangasem, 11 Januari 1995
Alamat : Desa Wismakerta, Kecamatan Sidemen, Kabupaten Karangasem
Provinsi Bali
Nomor Telpon : 082339957627

Memberikan Persetujuan Kepada Pihak Kedua:

Nama : Ni Made Mahayoni
NIM : 1616011011
Prodi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Untuk menggunakan media pembelajaran yang merupakan hasil penelitian pengembangan dikembangkan oleh pihak pertama kepada pihak kedua untuk digunakan sebagai penelitian eksperimen guna untuk memasarkan media yang telah dikembangkan oleh pihak pertama.

Demikian surat persetujuan ini dibuat untuk dimanfaatkan sebagai mana mestinya.

Karangasem, 9 Oktober 2019
Pihak Pertama



I Wayan Agus Budiarsa,S.Pd



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Jinengdalem Singaraja - Bali <http://fk.undiksha.ac.id>
Telp. (0362) 25571, Fax. (0362) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 12 Februari 2020

No : 52/UN48.12/PP/2020
Lampiran : -
Prihal : Melakukan Penelitian

Yth. : Kepala SMP N 7 Singaraja
di
Singaraja

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) UNDIKSHA diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan prihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa dibawah ini untuk menggunakan peserta didik sebagai subyek penelitian.

Nama : Ni Made Mahayoni
NIM : 1616011011
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TPS Berbantuan Kartu Gerak Terhadap Hasil Belajar Aktivitas Pengembangan Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 7 Singaraja

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

a.n Dekan
Wakil Dekan I



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



PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 7 SINGARAJA
Desa Alasangker, Kec. Buleleng, Kab. Buleleng
Kode Pos. 81119 Telpun (0362) 3305295
Email smpnegeri7singaraja@yahoo.com



SURAT KETERANGAN

Nomor : 087/ SMPN.7 SGR / DP.1 / III/ 2020

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

Nama : **Ketut Ngurah Yasa, S.Pd.,M.Pd.**
NIP : 19690125 199802 1 002
Pangkat, Gol/Ruang : Pembina Tk. 1. IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa memang benar mahasiswa di bawah ini :

Nama : NI MADE MAHAYONI
NIM : 1616011011
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan Undiksha

Memang benar Mahasiswa tersebut di atas telah melakukan penelitian tentang Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TPS Berbantuan Kartu Cetak Terhadap Hasil Belajar Aktifitas Pengembangan Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 7 Singaraja, dari tanggal 29 Januari 2020 sampai 06 Maret 2020.

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

Singaraja, 06 Maret 2020
Kepala SMP Negeri 7 Singaraja
SMP NEGERI 7 SINGARAJA
Ketut Ngurah Yasa, S.Pd.,M.Pd.
Nip. 19690125 199802 1 002

INSTRUMEN VALIDITAS

Instrumen : Kebugaran Jasmani Aspek Kognitif
 Sasaran : Peserta didik kelas VII SMP Kelas VII
 Nama Peneliti : Ni Made Mahayoni
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi

PETUNJUK PENGISIAN KUISIONER

1. Berikan tanda chek (\surd) pada kolom kriteria yang paling sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap setiap pertanyaan komponen penilaian aspek kognitif.
2. Rentang skor setiap komponen penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kreteria penilaian sebagai berikut:
 - SS = Sangat Sesuai
 - S = Sesuai
 - TS = Tidak Sesuai
 - STS = Sangat Tidak Sesuai
3. Komentar dan saran Bapak/Ibu terhadap masing-masing komponen penilaian mohon dituliskan pada kolom yang telah tersedia.

No	Komponen Penilaian	Kriteria Penilaian			
		SS	S	TS	STS
1.	Seseorang dikatakan bugar apabila,..... a. Mampu melakukan segala aktivitas sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera b. Dapat melakukan aktivitas yang banyak setiap hari c. Mampu melakukan aktivitas olahraga berat d. Mampu mengendalikan tubuh untuk mengatasi kelelahan saat berolahraga e. Dapat melaksanakan tugas-tugas secara terus-menerus untuk mengejar target Jawaban : A				
2.	Berikut adalah manfaat melakukan kebugaran jasmani secara teratur kecuali ,				

No	Komponen Penilaian	Kriteria Penilaian			
		SS	S	TS	STS
	a. Menurunkan tekanan darah tinggi b. Mengurangi LDL dan menaikkan HDL c. Melindungi dari osteoporosis d. Meningkatkan tekanan darah tinggi e. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes Jawaban : D				
3.	Kebutuhan kebugaran jasmani masing-masing orang berbeda-beda, kebutuhan tersebut sesuai dengan a. Jenis kelamin seseorang b. Berat ringannya badan c. Usia seseorang d. Kondisi tubuh e. Aktivitas yang dilakukan Jawaban : E				
4.	Tes kebugaran jasmani merupakan tes untuk mengetahui tingkat penggunaanoleh tubuh. a. Protein b. Karbohidrat c. Oksigen d. Vitamin e. Lemak Jawaban : C				
5.	Seseorang yang sering melakukan latihan kebugaran jasmani terhidar dari a. Kram saat pemanasan b. Cidera saat berolah raga c. Sakit kepala saat berolahraga d. Gangguan kesehatan e. Pingsan saat upacara Jawaban : D				
6.	Pada dasarnya yang disebut dengan daya tahan otot adalah a. Kemampuan melawan beban dalam waktu yang relatif lama b. Kemampuan merubah posisi dan arah gerak secepat mungkin. c. Daya ledak yang baik d. Kemampuan bergerak yang cepat e. Kemampuan memperluas sendi Jawaban : A				
7.	Bentuk latihan yang dapat melatih kekuatan otot perut adalah..... a. Suttle run b. Push up c. Sit up				

No	Komponen Penilaian	Kriteria Penilaian			
		SS	S	TS	STS
	d. Pull up e. Back up Jawaban : C				
8.	Salah satu bentuk latihan yang dapat membina daya tahan otot adalah..... a. Cium Lutut b. Melompat setinggi-tingginya c. <i>Tinikling</i> d. <i>Squat Thrusts</i> e. Naik turun bangku Jawaban : D				
9.	Setelah melakukan kegiatan olahraga pasti ditutup dengan gerakan ... a. <i>Warning up</i> b. <i>Stretching</i> c. <i>Wining stude</i> d. <i>Cool down</i> e. <i>Toke of</i> Jawaban : D				
10.	Dalam proses pembelajaran menggunakan kartu gerak, bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah..... a. Cium Lutut b. Melompat setinggi-tingginya c. <i>Tinikling</i> d. <i>Squat Thusts</i> e. Naik turun bangku Jawaban : C				
11.	Berikut adalah bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang terdapat dalam kartu gerak aktivitas pengembangan PJOK: (1) <i>Squat Thusts</i> (2) Cium lutut (3) Berlari menyentuh 8 kerucut (4) Naik turun bangku Urutan latihan untuk melatih kelincahan, kelentukan, stamina dan daya tahan otot adalah.... a. 1-2-3-4 b. 2-3-4-1 c. 3-4-1-2 d. 3-2-4-1 e. 4-2-3-1 Jawaban : D				
12.	Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teratur akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit....				

No	Komponen Penilaian	Kriteria Penilaian			
		SS	S	TS	STS
	a. Jantung b. Paru-paru c. Liver d. Diabetes e. Ginjal Jawaban : A				
13.	Yang tidak termasuk unsur-unsur dari latihan kebugaran jasmani adalah a. Daya tahan otot b. Kekuatan otot c. Kecepatan d. Kelentukan e. Keseimbangan Jawaban : E				
14.	Salah satu bentuk latihan kombinasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah a. Circuit training b. Interval training c. Shuttle-run d. Squard-jump e. Pus-up Jawaban : A				
15.	Lamanya waktu latihan untuk menjaga kebugaran jasmani minimal seminggu dilakukan sebanyak... a. 1 kali b. 2 kali c. 3 kali d. 4 kali e. 5 kali Jawaban : C				

No	Nama Peserta didik	Soal														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1																
2																
3																
dst																

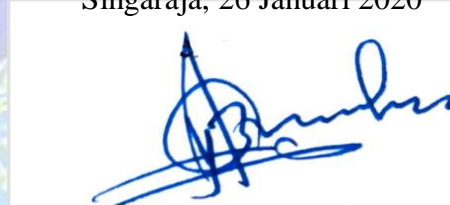
Keterangan :

1. Pada kreteria terpenuhi beri tanda centang (v) yang berarti skor 1.
2. Pada kreteria tidak terpenuhi dikosongkan.
3. Jumlah skor maksimal 15
Rumus penilaian aspek kognitif (N)

$$N = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal (15)}} \times 100$$

Saran:

Singaraja, 26 Januari 2020



I Ketut Budaya Astra, S.Pd.,M.Or
NIP. 19680408 199703 1 002



INSTRUMEN VALIDITAS

Instrumen : Kebugaran Jasmani Aspek Kognitif
 Sasaran : Peserta didik kelas VII SMP Kelas VII
 Nama Peneliti : Ni Made Mahayoni
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi

Aspek Kognitif Kebugaran Jasmani

PETUNJUK PENGISIAN KUISIONER

4. Berikan tanda cek (\checkmark) pada kolom kriteria yang paling sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap setiap pertanyaan komponen penilaian aspek kognitif.
5. Rentang skor setiap komponen penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut:
 - SS = Sangat Sesuai
 - S = Sesuai
 - TS = Tidak Sesuai
 - STS = Sangat Tidak Sesuai
6. Komentar dan saran Bapak/Ibu terhadap masing-masing komponen penilaian mohon dituliskan pada kolom yang telah tersedia.

No	Komponen Penilaian	Kriteria Penilaian			
		SS	S	TS	STS
16.	Seseorang dikatakan bugar apabila,..... f. Mampu melakukan segala aktivitas sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera g. Dapat melakukan aktivitas yang banyak setiap hari h. Mampu melakukan aktivitas olahraga berat i. Mampu mengendalikan tubuh untuk mengatasi kelelahan saat berolahraga j. Dapat melaksanakan tugas-tugas secara terus-menerus untuk mengejar target Jawaban : A				
17.	Berikut adalah manfaat melakukan kebugaran				

No	Komponen Penilaian	Kriteria Penilaian			
		SS	S	TS	STS
	jasmani secara teratur kecuali , f. Menurunkan tekanan darah tinggi g. Mengurangi LDL dan menaikkan HDL h. Melindungi dari osteoporosis i. Meningkatkan tekanan darah tinggi j. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes Jawaban : D				
18.	Kebutuhan kebugaran jasmani masing-masing orang berbeda-beda, kebutuhan tersebut sesuai dengan a. Jenis kelamin seseorang b. Berat ringannya badan c. Usia seseorang d. Kondisi tubuh e. Aktivitas yang dilakukan Jawaban : E				
19.	Tes kebugaran jasmani merupakan tes untuk mengetahui tingkat penggunaanoleh tubuh. a. Protein b. Karbohidrat c. Oksigen d. Vitamin e. Lemak Jawaban : C				
20.	Seseorang yang sering melakukan latihan kebugaran jasmani terhidar dari a. Kram saat pemanasan b. Cidera saat berolah raga c. Sakit kepala saat berolahraga d. Gangguan kesehatan e. Pingsan saat upacara Jawaban : D				
21.	Pada dasarnya yang disebut dengan daya tahan otot adalah f. Kemampuan melawan beban dalam waktu yang relatif lama g. Kemampuan merubah posisi dan arah gerak secepat mungkin. h. Daya ledak yang baik i. Kemampuan bergerak yang cepat j. Kemampuan memperluas sendi Jawaban : A				
22.	Bentuk latihan yang dapat melatih kekuatan otot perut adalah..... a. Suttle run b. Push up				

No	Komponen Penilaian	Kriteria Penilaian			
		SS	S	TS	STS
	c. Sit up d. Pull up e. Back up Jawaban : C				
23.	Salah satu bentuk latihan yang dapat membina daya tahan otot adalah..... f. Cium Lutut g. Melompat setinggi-tingginya h. Tinikling i. Squatras j. Naik turun bangku Jawaban : D				
24.	Setelah melakukan kegiatan olahraga pasti ditutup dengan gerakan ... f. Warning up g. Stretching h. Wining stude i. Cool down j. Toke of Jawaban : D				
25.	Dalam proses pembelajaran menggunakan kartu gerak, bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah..... f. Cium Lutut g. Melompat setinggi-tingginya h. Tinikling i. Squatras j. Naik turun bangku Jawaban : C				
26.	Berikut adalah bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang terdapat dalam kartu gerak aktivitas pengembangan PJOK: (5) Squatras (6) Cium lutut (7) Berlari menyentuh 8 kerucut (8) Naik turun bangku Urutan latihan untuk melatih kelincahan, kelentukan, stamina dan daya tahan otot adalah... f. 1-2-3-4 g. 2-3-4-1 h. 3-4-1-2 i. 3-2-4-1 j. 4-2-3-1 Jawaban : D				
27.	Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teratur akan membantu mengurangi kemungkinan				

No	Komponen Penilaian	Kriteria Penilaian			
		SS	S	TS	STS
	terjadinya penyakit.... a. Jantung b. Paru-paru c. Liver d. Diabetes e. Ginjal Jawaban : A				
28.	Yang tidak termasuk unsur-unsur dari latihan kebugaran jasmani adalah a. Daya tahan otot b. Kekuatan otot c. Kecepatan d. Kelentukan e. Keseimbangan Jawaban : E				
29.	Salah satu bentuk latihan kombinasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah a. Circuit training b. Interval training c. Shuttle-run d. Squard-jump e. Pus-up Jawaban : A				
30.	Lamanya waktu latihan untuk menjaga kebugaran jasmani minimal seminggu dilakukan sebanyak... a. 1 kali b. 2 kali c. 3 kali d. 4 kali e. 5 kali Jawaban : C				

No	Nama Peserta didik	Soal														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1																
2																
3																
dst																

Keterangan :

4. Pada kreteria terpenuhi beri tanda centang (v) yang berarti skor 1.
5. Pada kreteria tidak terpenuhi dikosongkan.
6. Jumlah skor maksimal 15
Rumus penilaian aspek kognitif (N)

$$N = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal (15)}} \times 100$$

Saran:

Singaraja, 26 Januari 2020



Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd.,M.Pd
NIP. 19800811 200812 1 001



SOAL MATERI KEBUGARAN JASMANI ASPEK KOGNITIF

Nama :
No :
Kelas :

Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan tanda (X)!

1. Seseorang dikatakan bugar apabila,.....
 - a. Mampu melakukan segala aktivitas sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera
 - b. Dapat melakukan aktivitas yang banyak setiap hari
 - c. Mampu melakukan aktivitas olahraga berat
 - d. Mampu mengendalikan tubuh untuk mengatasi kelelahan saat berolahraga
 - e. Dapat melaksanakan tugas-tugas secara terus-menerus untuk mengejar target
2. Berikut adalah manfaat melakukan kebugaran jasmani secara teratur **kecuali**,
 - a. Menurunkan tekanan darah tinggi
 - b. Mengurangi LDL dan menaikkan HDL
 - c. Melindungi dari osteoporosis
 - d. Meningkatkan tekanan darah tinggi
 - e. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes
3. Kebutuhan kebugaran jasmani masing-masing orang berbeda-beda, kebutuhan tersebut sesuai dengan
 - a. Jenis kelamin seseorang
 - b. Berat ringannya badan
 - c. Usia seseorang
 - d. Kondisi tubuh
 - e. Aktivitas yang dilakukan
4. Tes kebugaran jasmani merupakan tes untuk mengetahui tingkat penggunaanoleh tubuh.
 - a. Protein
 - b. Karbohidrat
 - c. Oksigen
 - d. Vitamin
 - e. Lemak
5. Seseorang yang sering melakukan latihan kebugaran jasmani terhidar dari
 - a. Kram saat pemanasan
 - b. Cidera saat berolah raga
 - c. Sakit kepala saat berolahraga
 - d. Gangguan kesehatan
 - e. Pingsan saat upacara

6. Pada dasarnya yang disebut dengan daya tahan otot adalah
 - a. Kemampuan melawan beban dalam waktu yang relatif lama
 - b. Kemampuan merubah posisi dan arah gerak secepat mungkin.
 - c. Daya ledak yang baik
 - d. Kemampuan bergerak yang cepat
 - e. Kemampuan memperluas sendi
7. Bentuk latihan yang dapat melatih kekuatan otot perut adalah.....
 - a. Suttle run
 - b. Push up
 - c. Sit up
 - d. Pull up
 - e. Back up
8. Salah satu bentuk latihan yang dapat membina daya tahan otot adalah.....
 - a. Cium Lutut
 - b. Melompat setinggi-tingginya
 - c. *Tinikling*
 - d. *Squat Thrusts*
 - e. Naik turun bangku
9. Setelah melakukan kegiatan olahraga pasti ditutup dengan gerakan ...
 - a. *Warning up*
 - b. *Stretching*
 - c. *Wining stude*
 - d. *Cool down*
 - e. *Toke of*
10. Dalam proses pembelajaran menggunakan kartu gerak, bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah.....
 - a. Cium Lutut
 - b. Melompat setinggi-tingginya
 - c. *Tinikling*
 - d. *Squat Thusts*
 - e. Naik turun bangku
11. Berikut adalah bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang terdapat dalam kartu gerak aktivitas pengembangan PJOK:
 - (1) *Squat Thusts*
 - (2) Cium lutut
 - (3) Berlari menyentuh 8 kerucut
 - (4) Naik turun bangkuUrutan latihan untuk melatih kelincahan, kelentukan, stamina dan daya tahan otot adalah...
 - a. 1-2-3-4
 - b. 2-3-4-1
 - c. 3-4-1-2
 - d. 3-2-4-1
 - e. 4-2-3-1

12. Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teratur akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit....
 - a. Jantung
 - b. Paru-paru
 - c. Liver
 - d. Diabetes
 - e. Ginjal
13. Yang tidak termasuk unsur-unsur dari latihan kebugaran jasmani adalah
 - a. Daya tahan otot
 - b. Kekuatan otot
 - c. Kecepatan
 - d. Kelentukan
 - e. Keseimbangan
14. Salah satu bentuk latihan kombinasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah
 - a. *Circuit training*
 - b. *Interval training*
 - c. Shuttle-run
 - d. Squard-jump
 - e. Pus-up
15. Lamanya waktu latihan untuk menjaga kebugaran jasmani minimal seminggu dilakukan sebanyak...
 - a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. 3 kali
 - d. 4 kali
 - e. 5 kali

Tabel 3.4
Lembar Penilaian Kognitif Kebugaran Jasmani

No	Nama Peserta didik	Soal														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1																
2 dst																

Keterangan :

1. Pada kreteria terpenuhi beri tanda centang (v) yang berarti skor 1.
2. Pada kreteria tidak terpenuhi dikosongkan.
3. Jumlah skor maksimal 15

Rumus penilaian aspek kognitif (N)

$$N = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal (15)}} \times 100$$

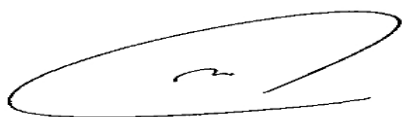
DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 7 SINGARAJA
MATA PELAJARAN PJOK TAHUN 2019/2020

Kelas VIIA

No	Nama	JK		NIS	Pertemuan			
		L	P		I	II	III	IV
					29-01-20	05-02-20	12-02-20	04-03-20
1	Gede Pratama Arta	L		1363	√	√	√	√
2	Gede Radipa	L		1364	√	√	√	√
3	Gusti Nurah Andika	L		1366	√	√	√	√
4	I Gede Indra Janssens Pratama	L		1368	√	√	√	√
5	I Gede Perdi Saputra	L		1371	√	√	√	√
6	I Gusti Ngurah Arya Pradnya Dipa	L		1373	√	√	√	√
7	I Gusti Putu Ditayani		P	1374	√	√	√	√
8	I Kadek Midana Yasa Putra	L		1376	√	√	√	√
9	I Gede Hugo Krisnu Putra	L		1383	√	√	√	√
10	Kadek Deni Ari Friska		P	1393	√	√	√	√
11	Kadek Eva Juli Wulandari		P	1397	√	√	√	√
12	Kadek Sri Putri Ayu		P	1409	√	√	√	√
13	Kadek Susila Adnyana	L		1413	√	√	√	√
14	Kadek Wahyu Arya Kumara	L		1414	√	√	√	√
15	Ketut Ari Damayanti		P	1421	√	√	√	√
16	Ketut Kurniawan Adi Saputra	L		1427	√	√	√	√
17	Ketut Risa Adnyani		P	1428	√	√	√	√
18	Komang Devi Savitri Paramita		P	1438	√	√	√	√
19	Komang Dewi Sri Astuti		P	1440	√	√	√	√
20	Komang Karina Sulistiya		P	1444	√	√	√	√
21	Komang Monika Ariani		P	1445	√	√	√	√

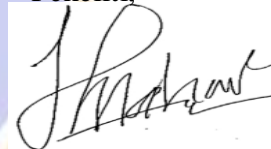
No	Nama	JK		NIS	Pertemuan			
		L	P		I	II	III	IV
					29-01-20	05-02-20	12-02-20	04-03-20
22	Komang Sri Lestari		P	1449	√	√	√	√
23	Komang Widya Sastri		P	1451	√	√	√	√
24	Luh Putu Meily Candrani		P	1458	√	√	√	√
25	Luh Sintya Ayu Septiani		P	1460	√	s	√	√
26	Ni Kadek Ayu Surya Dewi		P	1466	√	√	√	√
27	Ni Kadek Sonia Setyawati		P	1467	√	√	√	√
28	Ni Komang Dewi Sariyani		P	1470	√	√	√	√
29	Putu Agus Sukrawan	L		1479	√	√	√	√
30	Putu Darmikayasa	L		1485	√	√	√	√
31	Putu Sinta Apriliani		P	1491	√	√	√	√
32	Putu Swartiningsih		P	1494	√	√	√	√
Total		13	19					

Guru Mata Pelajaran PJOK,



Kt. Budiasa Sastrawan, S.Pd
NIP. 19680607 200801 1 015

Peneliti,



Ni Made Mahayoni
NIM. 1616011011

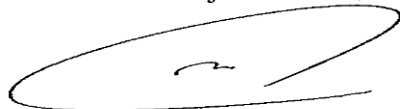
DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 7 SINGARAJA
MATA PELAJARAN PJOK TAHUN 2019/2020

Kelas VIIB

No	Nama	JK		NIS	Pertemuan			
		L	P		I	II	III	IV
					31-01-20	07-02-20	14-02-20	06-03-20
1	I Kadek Wahyu Adi Saputra	L		1377	√	√	√	√
2	I Luh Putu Karisma Damayanti		P	1380	√	√	√	√
3	Kadek Aditya Putra	L		1385	√	√	√	√
4	Kadek Ari Cahya Yayanti		P	1387	√	√	√	√
5	Kadek Ayu Ulandari		P	1389	√	√	√	√
6	Kadek Dwi Elpina Yanti		P	1394	√	√	√	√
7	Kadek Riski Adwika Putra	L		1500	√	√	√	√
8	Kadek Elisa Apsari Dewi		P	1396	√	√	√	√
9	Kadek Eva Listya Dewi		P	1398	√	√	√	√
10	Kadek Yogik Wiratama	L		1418	√	√	√	√
11	Katut Angga Wiratama	L		1420	√	√	√	√
12	Ketut Candra Deviani		P	1424	√	√	√	√
13	Komang Agus Reditya Darma	L		1432	√	√	√	√
14	Komang Astuti		P	1435	√	√	√	√
15	Komang Bayu Apriliana	L		1437	√	√	√	√
16	Komang Dewi Apriasih		P	1439	√	√	√	√
17	Komang Juni Anggreningsih		P	1443	√	√	√	√
18	Komang Rika Prajanatia		P	1447	√	√	√	√
19	Komang Warsiki		P	1450	√	√	√	√
20	Luh De Erna Utami		P	1455	√	√	√	√
21	Luh Putu Saniastini		P	1459	√	√	√	√

No	Nama	JK		NIS	Pertemuan			
		L	P		I	II	III	IV
					31-01-20	07-02-20	14-02-20	06-03-20
22	Made Farell Hanggareka	L		1463	√	√	√	√
23	Ni Komang Ayu Laksmi Dewi		P	1469	√	√	√	√
24	Ni Putu Pebriyanti		P	1474	√	√	√	√
25	Nyoman Sutayasa	L		1476	√	√	√	√
26	Putu Andika Pratama	L		1480	√	√	√	√
27	Putu Ardana	L		1481	√	√	√	√
28	Putu Bagus Angga Sandi Suteja	L		1483	√	√	√	√
29	Putu Eka Widiastuti		P	1488	√	√	√	√
30	Putu Sukeriantini		P	1493	√	√	√	√
31	Putu Vina Meliani		P	1495	√	√	√	√
32	Riski Purniawan	L		1497	√	√	√	√
Total		13	19					

Guru Mata Pelajaran PJOK,



Kt. Budiasa Sastrawan, S.Pd
NIP. 19680607 200801 1 015

Peneliti,











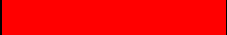
Ni Made Mahayoni
NIM. 1616011011

KLP	Latihan Aktivitas Pengembangan	Komponen Aktivitas Pengembangan					Tingkat Kesulitan			
		Daya Tahan	Stamina	Kelincahan	Kelentukan	Kekuatan	Power	Mudah	Sedang	Sulit
	2 tumpuan dalam 1 ketukan (30 detik)									
	12. Lari gregaji maju dan mundur melewati 5 garis									
	Pertemuan ketiga									
	1. Menjuluran kaki ke depan dan ke belakang (8 kali)									
	2. Dorong gerobak pada lintasan lurus sejauh 5 meter									
	3. Dorong gerobak zig-zag melewati 5 kerucut sejauh 5 meter									
	4. Squat thrusts (8 kali)									
	5. Dorong gerobak melewati 5 kardus sejauh 5 meter									
	6. Squat thrusts dengan 1 kaki ke belakang bergantian sebanyak 8 kali									
	7. Cium lutut dengan kaki lurus ke depan (8 kali hitungan)									
	8. Saling bertepuk dengan kedua tangan berpasangan sebanyak 8 kali									
	9. Saling bertepuk dengan kedua tangan menyilang sebanyak 8 kali									
	10. Cium lutut dengan melipat satu kaki ke belakang (8 kali)									
	11. Cium lutut kaki posisi kaki ditekuk ke belakang (8 kali)									
	12. Saling bertepuk dengan kedua tangan dan kaki diluruskan ke depan sebanyak 8 kali									
	Pertemuan pertama									
	1. Naik turun bangku (1 menit)									
	2. Melompat ban (2 menit)									
	3. Naik turun bangku ke arah depan dan belakang (2 menit)									
	4. Melompat ban membentuk tanda tambah									
	5. Melahkan ban (2 menit)									
	6. Naik turun bangku (1 menit)									
	7. Lari zig-zag melewati 5 kerucut									
	8. Tinikling dengan 2 kaki tumpu (30									

2
(Dua)

KLP	Latihan Aktivitas Pengembangan	Komponen Aktivitas Pengembangan					Tingkat Kesulitan			
		Daya Tahan	Stamina	Kelincahan	Kelentukan	Kekuatan	Power	Mudah	Sedang	sulit
	5. Tinikling dengan 2 kaki tunpu dan 2 tumpuan dalam 1 ketukan (30 detik)									
	6. Lari gregaji maju dan mundur melewati 5 garis									
	7. Naik turun bangku (1 menit)									
	8. Melompat ban (2 menit)									
	9. Naik turun bangku kea rah depan dan belakang (2 menit)									
	10. Melompat ban membentuk tanda tambah									
	11. Melahkan ban (2 menit)									
	12. Naik turun bangku (1 menit)									

Keterangan :

	= Aktivitas Pengembangan Daya Tahan Otot
	= Aktivitas Pengembangan Stamina
	= Aktivitas Pengembangan Kelincahan
	= Aktivitas Pengembangan Kelentukan
	= Aktivitas Pengembangan Kekuatan
	= Aktivitas Pengembangan Power
	= Tingkat Kesulitan Kartu Gerak Kategori Mudah
	= Tingkat Kesulitan Kartu Gerak Kategori Sedang
	= Tingkat Kesulitan Kartu Gerak Kategori Berat

**REKAPITULASI NILAI POST TES PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN
KELOMPOK EKSPERIMEN**

Kelompok Eksperimen (VIIA)				Post tes												Na
No	Nama	JK		PGTH (N1)	Keterampilan										Jumlah Nilai (N2)	
		L	P		Lari 50 m		GAT/GST		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 800/1000			
					Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai		
1	Gede Pratama Arta	L		86	6,0"	5	17	5	36	4	66	5	3'04"	5	96	91
2	Gede Radipa	L		86	6,9"	4	18	5	32	4	54	4	4'40"	3	80	83
3	Gusti Nurah Andika	L		80	6,8"	4	13	4	29	4	67	5	3'45"	4	84	82
4	I Gede Indra Janssens Pratama	L		86	6,2"	5	16	5	39	5	66	5	3'32"	4	96	91
5	I Gede Perdi Saputra	L		80	7,0"	4	14	4	35	4	53	4	3'04"	5	84	82
6	I Gusti Ngurah Arya Pradnya Dipa	L		86	6,9"	4	12	4	32	4	60	4	4'02"	3	76	81
7	I Gusti Putu Ditayani		P	86	8,0"	4	39"	4	22	4	39	4	3'32"	4	80	83
8	I Kadek Midana Yasa Putra	L		80	7,2"	4	13	4	30	4	61	4	3'52"	4	80	80
9	I Gede Hugo Krisnu Putra	L		86	7,0"	4	16	5	20	3	68	5	3'03"	5	88	87
10	Kadek Deni Ari Friska		P	80	7,9"	4	42"	5	25	4	40	4	3'32"	4	84	82
11	Kadek Eva Juli Wulandari		P	86	8,2"	4	40"	4	21	4	47	4	3'06"	5	84	85
12	Kadek Sri Putri Ayu		P	86	6,7"	5	41"	5	31	5	42	4	3'05"	5	96	91
13	Kadek Susila Adnyana	L		80	7,5"	4	15	4	32	4	50	3	3'51"	4	76	78
14	Kadek Wahyu Arya Kumara	L		80	6,9"	4	11	4	40	5	68	5	3'02"	5	92	86
15	Ketut Ari Damayanti		P	80	7,9"	4	39"	4	29	5	43	4	3'60"	3	80	80
16	Ketut Kurniawan Adi Saputra	L		86	6,4"	5	14	4	43	5	59	4	3'42"	4	88	87
17	Ketut Risa Adnyani		P	80	7,8"	4	38"	4	20	4	44	3	3'26"	4	76	78
18	Komang Devi Savitri Paramita		P	80	8,2"	4	40"	4	26	4	48	4	3,29"	4	80	80
19	Komang Dewi Sri Astuti		P	86	8,5"	4	39"	4	22	4	51	5	3'33"	4	84	85
20	Komang Karina Sulistiya		P	66	8,0"	4	43"	5	30	5	52	5	3'06"	5	96	81
21	Komang Monika Ariani		P	86	6,7"	5	42"	5	29	5	50	5	3'36"	4	96	91
22	Komang Sri Lestari		P	80	7,9"	4	35"	4	25	4	49	4	3'33"	4	80	80
23	Komang Widya Sastri		P	86	8,2"	4	27"	4	30	5	48	4	3'06"	4	84	85
24	Luh Putu Meily Candrani		P	86	8,0"	4	28"	4	17	3	50	5	3'42"	4	80	83

No	Nama	JK		PGTH (N1)	Keterampilan										Na	
		L	P		Lari 50 m		GAT/GST		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 800/1000			Jumlah
					Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai		Nilai (N2)
25	Luh Sintya Ayu Septiani		P	80	8,2"	4	41"	5	26	4	46	4	3'44"	4	84	82
26	Ni Kadek Ayu Surya Dewi		P	86	8,5"	4	32"	4	22	4	51	5	3'36"	4	84	85
27	Ni Kadek Sonia Setyawati		P	80	8,2"	4	29"	4	25	4	46	4	3'32"	4	80	80
28	Ni Komang Dewi Sariani		P	80	8,5"	4	40"	4	27	4	40	4	3'45"	4	80	80
29	Putu Agus Sukrawan	L		80	7,5"	4	15	4	37	4	58	4	3'02"	5	84	82
30	Putu Darmikayasa	L		86	7,2"	4	17	5	44	5	67	5	3'04"	5	96	91
31	Putu Sinta Apriliani		P	86	8,0"	4	42"	5	33	5	45	4	3'44"	4	88	87
32	Putu Swartiningsih		P	86	8,2"	4	38"	4	30	5	44	4	3'29"	4	84	85
Jumlah		13	19													

Keterangan :

PGTH (N1) = Pengetahuan

GAT/GST = Gantung angkat tubuh /gantung siku tekuk

Mengetahui,

Guru PJOK SMP Negeri 7 Singaraja

Kt. Budiasa Sastrawan, S.Pd
NIP. 19680607 200801 1 015

Singaraja, 10 Maret 2020

Peneliti,

Ni Made Mahayoni
NIM. 1616011011

**REKAPITULASI NILAI POST TES PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN
KELOMPOK KONTROL**

Kelompok Kontrol (VIIB)				Post tes												
No	Nama	JK		PGTH (N1)	Keterampilan										Jumlah Nilai (N2)	Na
		L	P		Lari 50 m		GAT/GST		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 800/1000			
					Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai		
1	I Kadek Wahyu Adi Saputra	L		60	6,9"	4	19	5	36	4	60	4	3'02"	5	88	74
2	I Luh Putu Karisma Damayanti		P	86	7,9"	3	19"	3	31	5	51	5	4'27"	3	76	81
3	Kadek Aditya Putra	L		80	6,8"	4	15	4	35	4	55	4	4'40"	3	76	78
4	Kadek Ari Cahya Yayanti		P	66	8,0"	3	17"	3	30	5	50	5	3'42"	4	80	73
5	Kadek Ayu Ulandari		P	66	7,8"	4	40"	4	25	4	42	4	3'03"	5	84	75
6	Kadek Dwi Elpina Yanti		P	60	8,0"	4	38"	4	27	4	51	5	3'06"	5	88	74
7	Kadek Riski Adwika Putra	L		80	7,2"	4	14	4	37	4	61	4	3'09"	4	80	80
8	Kadek Elisa Apsari Dewi		P	80	8,2"	4	35"	4	26	4	43	4	4'00"	3	76	78
9	Kadek Eva Listya Dewi		P	66	7,9"	4	30"	4	26	4	45	4	3'06"	5	84	75
10	Kadek Yogik Wiratama	L		80	6,7"	4	15	4	29	4	60	5	3'04"	5	88	84
11	Katut Angga Wiratama	L		80	6,9"	4	13	4	30	4	61	4	3'00"	5	84	82
12	Ketut Candra Deviani		P	60	6,2"	5	29"	4	27	4	50	5	3'03"	5	92	76
13	Komang Agus Reditya Darma	L		80	7,2"	4	18	5	34	4	67	5	3'49"	4	88	84
14	Komang Astuti		P	60	8,0"	4	30"	4	23	4	51	5	3'05"	5	88	74
15	Komang Bayu Apriliana	L		66	7,2"	4	14	4	32	4	55	4	3'40"	4	80	73
16	Komang Dewi Apriasih		P	60	7,8"	4	39"	4	19	4	52	5	3'03"	5	88	74
17	Komang Juni Anggreningsih		P	66	8,0"	4	31"	4	20	4	49	4	3'32"	4	80	73
18	Komang Rika Prajanatia		P	80	7,9"	4	33"	4	22	3	46	4	3'26"	4	76	78
19	Komang Warsiki		P	80	8,0"	4	40"	4	26	4	44	4	3,29"	4	80	80
20	Luh De Erna Utami		P	80	8,0"	4	30"	4	21	4	39	4	3'01"	5	84	82
21	Luh Putu Saniastini		P	86	7,9"	4	32"	4	25	4	42	4	3'35"	4	80	83
22	Made Farell Hanggareka	L		86	7,5"	4	15	4	33	4	57	4	3'05"	4	80	83
23	Ni Komang Ayu Laksmi Dewi		P	80	8,0"	4	31"	4	25	4	45	4	3'44"	4	80	80
24	Ni Putu Pebriyanti		P	80	8,2"	4	39"	4	17	3	47	4	3'05"	5	80	80

No	Nama	JK		PGTH (N1)	Keterampilan										Na	
		L	P		Lari 50 m		GAT/GST		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 800/1000			Jumlah
					Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai		Nilai (N2)
25	Nyoman Sutayasa	L		86	7,5"	4	12	4	32	4	58	4	4'00"	3	76	81
26	Putu Andika Pratama	L		86	6,1"	5	11	4	30	4	56	4	3'59"	3	80	83
27	Putu Ardana	L		66	7,5"	4	13	4	39	5	60	4	3'03"	5	88	77
28	Putu Bagus Angga Sandi Suteja	L		60	7,5"	4	12	4	37	4	67	5	3'08"	4	84	72
29	Putu Eka Widiastuti		P	86	7,9"	4	40"	4	27	4	43	4	3'29"	4	80	83
30	Putu Sukeriantini		P	66	8,5"	4	35"	4	25	4	40	4	3'32"	4	80	73
31	Putu Vina Meliani		P	86	7,8"	4	37"	4	22	4	40	4	3'26"	4	80	83
32	Riski Purniawan	L		80	7,0"	4	11	4	35	4	60	4	3'23"	4	80	80
Jumlah		13	19													

Keterangan :

PGTH (N1) = Pengetahuan

GAT/GST = Gantung angkat tubuh /gantung siku tekuk

Mengetahui,

Guru PJOK SMP Negeri 7 Singaraja

Kt. Budiasa Sastrawan, S.Pd

NIP. 19680607 200801 1 015

Singaraja, 10 Maret 2020

Peneliti,

Ni Made Mahayoni

NIM. 1616011011


FORMATIVE EVALUATION SCORING SHEET

Date: 2/14/2020

Subject: Kartu Grk Akt. Pengembangan

Class: VIIB

L-12 of 6 lessons

L-12

Mudah

School: SMP N 7 Singaraja

Teacher: Peneliti + Guru PJOK

0

Student: 32

Male: 13

Female: 19

Male:

No.	Name		1	2	3	4	5	6	7	8	9	Average
1	I Kadek Wahyu Adi Saputra	L	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2.89
2	Kadek Aditya Putra	L	3	1	1	3	1	3	3	3	3	2.33
3	Kadek Riski Adwika Putra	L	2	1	2	3	1	3	1	3	3	2.11
4	Kadek Yogik Wiratama	L	2	1	2	3	1	3	3	3	3	2.33
5	Katut Angga Wiratama	L	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2.44
6	Komang Agus Reditya Darma	L	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2.56
7	Komang Bayu Apriliana	L	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2.67
8	Made Farell Hanggareka	L	2	2	1	1	3	3	1	3	3	2.11
9	Nyoman Sutayasa	L	1	2	2	2	1	3	1	3	3	2.00
10	Putu Andika Pratama	L	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2.56
11	Putu Ardana	L	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2.67
12	Putu Bagus Angga Sandi Suteja	L	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2.67
13	Riski Purniawan	L	3	2	2	3	1	3	3	3	3	2.56
			2.23	1.77	1.92	2.38	2.23	3.00	2.54	3.00	3.00	

Female:

111

No.	Name		1	2	3	4	5	6	7	8	9	Average
1	I Luh Putu Karisma Damayanti	P	2	1	2	3	1	3	3	3	3	2.33
2	Kadek Ari Cahya Yayanti	P	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2.67
3	Kadek Ayu Ulandari	P	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2.56
4	Kadek Dwi Elpina Yanti	P	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2.56
5	Kadek Elisa Apsari Dewi	P	2	2	2	3	1	3	3	3	3	2.44
6	Kadek Eva Listya Dewi	P	2	2	1	3	1	3	3	3	3	2.33
7	Ketut Candra Deviani	P	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2.44
8	Komang Astuti	P	3	2	1	1	1	3	1	3	3	2.00
9	Komang Dewi Apriasih	P	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2.44
10	Komang Juni Anggreningsih	P	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2.44
11	Komang Rika Prajanatia	P	3	1	2	3	1	3	3	3	3	2.44
12	Komang Warsiki	P	3	2	2	3	1	3	3	3	3	2.56
13	Luh De Erna Utami	P	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2.67
14	Luh Putu Saniastini	P	2	1	2	2	1	3	3	3	3	2.22
15	Ni Komang Ayu Laksmi Dewi	P	2	2	1	3	1	3	3	3	3	2.33
16	Ni Putu Pebriyanti	P	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2.56
17	Putu Eka Widiastuti	P	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2.78
18	Putu Sukeriantini	P	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2.56
19	Putu Vina Meliani	P	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2.67
			2.42	1.58	1.74	2.47	2.16	3.00	2.89	3.00	3.00	


FORMATIVE EVALUATION SCORING SHEET

Date: **14-Feb-20** | Subject: **Kartu Grk Akt. Pengembangan Mudah** Class: **VIIB** L-12 of 6 lessons
 School: **SMP N 7 Singaraja** | Teacher: **Peneliti + Guru PJOK** 0
 Student: **32** Male: **13** Female: **19**

Items	F-1	F-2	F-3	F-4	F-5	F-6	F-7	F-8	F-9	Average
Dimension	Result			Volition		Method		Cooperation		
Male	2.23	1.77	1.92	2.38	2.23	3.00	2.54	3.00	3.00	2.45
13	1.97			2.31		2.77		3.00		
Female	2.42	1.58	1.74	2.47	2.16	3.00	2.89	3.00	3.00	2.47
19	1.91			2.32		2.95		3.00		
Total	2.34	1.66	1.81	2.44	2.19	3.00	2.75	3.00	3.00	2.47
Standard Score	4	1	1	2	1	5	4	5	5	
32	1.94			2.31		2.88		3.00		
Standard Score	2			1		5		5		3

SMP N 7 Singaraja	L-R	L-V	L-M	L-C	L-T	P-R	P-V	P-M	P-C	P-T
	1.97	2.31	2.77	3.00	2.45	1.91	2.32	2.95	3.00	2.47

SS-1	SS-2	SS-3	SS-4	SS-5	SS-6	SS-7	SS-8	SS-9
4	1	1	2	1	5	4	5	5

T-V	T-M	T-C	FCE	KTGR
1.94	2.31	2.88	3.00	3

TOTAL	2.34	1.66	1.81	2.44	2.19	3.00	2.75	3.00	3.00	22.19
-------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP Negeri 7 Singaraja
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII/Dua
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Waktu	: 3 X 40 Menit
Jumlah Pertemuan	: 3 x pertemuan

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	<p>3.5.1 Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya</p> <p>3.5.2 Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan,</p>

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
	kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya 3.5.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya
4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	4.5.1 Melakukan berbagai bentuk latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya. Menggunakan berbagai bentuk latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya

C. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Melalui kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran *kooperatif* tipe *think pair share* (TPS) berbantuan kartu gerak aktivitas pengembangan PJOK dengan pendekatan saintifik, peserta didik diharapkan:

1. Peserta didik mampu mengidentifikasi berbagai konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya Siswa menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dengan baik dan benar sesuai pedoman penilaian pengetahuan.
2. Peserta didik mampu menjelaskan cara melakukan berbagai konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya Siswa mampu melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan masing-masing minimal dua bentuk latihan dengan baik dan benar sesuai dengan pedoman penilaian keterampilan.

3. Peserta didik mampu menggunakan berbagai bentuk latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya

D. MATERI PEMBELAJARAN

- Kebugaran Jasmani

E. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan : Pendekatan Saintifik
2. Metode : Diskusi, modeling dan demonstrasi
3. Model : Pembelajaran Kooperatif tipe *think pair share* (TPS)

F. MEDIA

- 1) Kartu gerak aktivitas pengembangan PJOK

G. ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Alat dan bahan

- a. Cone : 6 buah
- b. Ban : 5 buah
- c. Kardus : 4 buah
- d. Kincir kertas : 4 buah
- e. Stopwatch : 1 buah
- f. Pluit : 1 buah

2. Sumber pembelajaran

- Materi lengkap dapat dilihat pada Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, hal.117-145, Jakarta;Kemdikbud, 2018.

H. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Fase/Sintak	Langkah-langkah Pembelajaran
Persiapan Sebelum Pembelajaran	
Persiapan	Persiapan Guru sebelum melaksanakan pembelajaran PJOK, yaitu: <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan perangkat pembelajaran (Silabus, RPP, lembar presensi, lembar pengamatan, dan instrumen penilaian) 2. Mengecek kesiapan peralatan
Pembelajaran Pendahuluan	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orientasi, yaitu: <ol style="list-style-type: none"> a. Membariskan peserta didik dengan membentuk barisan empat bersap, dibantu oleh salah satu peserta didik serta presensi jumlah peserta didik

Fase/Sintak	Langkah-langkah Pembelajaran
<p>Menyampaikan tujuan dan memotivasi peserta didik (Kooperatif TPS)</p>	<p>yang hadir dalam proses pembelajaran.</p> <p>b. Memberi salam dan berdoa</p> <p>c. Peserta didik Menyanyikan lagu Indonesia Raya (kegiatan <i>PPK</i>)</p> <p>d. Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat dengan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum.</p> <p>e. Peserta didik melakukan literasi dengan menyampaikan kembali apa yang telah dipelajari pada minggu sebelumnya/ materi yang telah dipelajari di rumah. (<i>Literasi</i>)</p> <p>2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dan memotivasi peserta didik tentang arti penting serta manfaat pelajaran aktivitas kebugaran jasmani, mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan.</p> <p>3. Melakukan pemanasan dalam gerakan statis, gerakan dinamis, dan dilanjutkan dengan permainan inovatif yang berhubungan dengan materi yaitu permainan “<i>carry and back</i>” atau menggendong sambil membelakangi. Guru meminta masing-masing dua peserta didik dengan bobot tubuh yang hampir sama saling membelakangi dan mengaitkan lengan yang satu dengan yang lainnya, kemudian salah satu siswa menggendong temannya dengan cara membelakangi pasangan tadi, selanjutnya peserta didik yang sudah mendapatkan pasangan melakukan lomba berjalan sambil menggendong pasangannya sampai titik yang ditentukan guru secara bergantian.</p> <p>4. Guru menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal peserta didik.</p>
Pembelajaran Inti	
<p>Menyajikan/menyampaikan informasi (Kooperatif TPS)</p> <p>Mengamati (Saintifik)</p> <p>Mengumpulkan informasi (Saintifik)</p>	<p>Guru menyajikan informasi kepada peserta didik dengan menggunakan kartu gerak aktivitas pengembangan PJOK.</p> <p>Peserta didik mengamati materi latihan kebugaran jasmani melalui kartu gerak yang sudah diberikan dalam kelompok masing.</p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan tugas gerak yang diberikan melalui mengamati contoh diberikan guru atau model (peserta) dan mencoba pada masing-masing</p>

Fase/Sintak	Langkah-langkah Pembelajaran
<p>Penyampaian pertanyaan atau isu/<i>think</i> (kooperatif TPS) Menanya (Saintifik)</p> <p>Pembentukan kelompok pasangan/<i>pair</i> dan kelompok belajar (Kooperatif TPS)</p> <p><i>Sharing</i> dalam kelompok pasangan dan evaluasi</p> <p>Pemberian penghargaan</p>	<p>kelompok. Peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi yang diajarkan dari proses mengamati yang telah dilakukan.</p> <p>Guru mengintruksikan peserta didik disetiap kelompok untuk belajar berpasangan yang satu memberi contoh dan yang satu untuk mengkoreksi temannya.</p> <p>Setiap kelompok pasangannya saling mengkoreksi dan berbagi pengetahuan sekaligus menilai gerakan yang dilakukan oleh temannya.</p> <p>Guru memberikan penghargaan kepada kelompok pasangan yang paling aktif, produktif, dan memberikan pandangan yang benar.</p>
Kegiatan Penutup	
<p>Evaluasi</p> <p>Pemberian Penghargaan</p>	<p>3. Pendinginan: guru memberikan <i>cooling down</i>.</p> <p>a. Sebelum guru melakukan evaluasi umum, guru memberikan permainan “menggapai langit” untuk mengembalikan semangat siswa, dimana siswa diminta menggapai langit dengan cara jinjit pada saat guru memberikan aba-aba “ya”, siswa melemparkan tangan kebawah dengan berteriak sekeras-kerasnya, sehingga kelelahan siswa sedikit berkurang dan semangat mereka kembali.</p> <p>b. Evaluasi umum terhadap proses dan hasil belajar peserta didik (pengetahuan, sikap dan keterampilan). Guru memberikan masukan dan saran-saran tentang apa yang telah dilakukan selama pembelajaran berlangsung yang meliputi aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan yang telah dipelajari peserta didik selama kegiatan berlangsung.</p> <p>c. Guru memberikan pertanyaan kembali tentang materi yang diajarkan.</p> <p>d. Membuat rangkuman/kesimpulan.</p> <p>4. Memberikan penghargaan (apresiasi) terhadap hasil kerja peserta didik baik kelompok atau individu.</p> <p>a. Guru memberikan penghargaan kepada kelompok atau individu yang paling baik dalam melakukan tugas gerak dengan acungan jempol dan tepukan tangan.</p>

Fase/Sintak	Langkah-langkah Pembelajaran
	<p>b. Guru juga memberikan penghargaan kepada seluruh peserta didik yang sudah melakukan tugas gerak dengan baik sehingga seluruh peserta didik merasa berhasil dalam melakukan tugas gerak yang diberikan.</p> <p>5. Tindak lanjut: pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan pembelajaran berikutnya</p> <p>a. Guru mengkaitkan materi pembelajaran dengan pembiasaan dan manfaat yang bisa digunakan dalam kehidupan sehari-hari.</p> <p>b. Guru memberikan gambaran tentang materi pembelajaran yang akan diberikan pada pertemuan berikutnya.</p> <p>6. Doa Penutup, guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dan setelah itu peserta didik dibubarkan.</p>

I. PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN, REMIDIAL DAN PENGAYAAN

a. Pengetahuan (kognitif)

- 1) Teknik penilaian : tes tulis
- 2) Bentuk Instrumen : Tes Objektif
- 3) Kisi-kisi :

Kompetensi Dasar	Indikator	Aspek	Butir soal	Jumlah
Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang berkaiatan dengan kesehatan	Mengingat dan menghafal materi kebugaran jasmani	C1	3, 4, 5, 7,8,12,13,dan 15	8
	Menerjemahkan konsep materi kebugaran jasmani	C2	2, 6, 9, 10, dan 14	5
	Menggunakan konsep prinsip dan prosedur dalam memecahkan permasalahan	C3	1	1
	Memecahkan konsep menjadi bagian-bagian	C4	11	1
Jumlah Soal				15

SOAL MATERI KEBUGARAN JASMANI ASPEK KOGNITIF

Nama :

No :

Kelas :

Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan tanda (X)!

1. Seseorang dikatakan bugar apabila,.....
 - a. Mampu melakukan segala aktivitas sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera
 - b. Dapat melakukan aktivitas yang banyak setiap hari
 - c. Mampu melakukan aktivitas olahraga berat
 - d. Mampu mengendalikan tubuh untuk mengatasi kelelahan saat berolahraga
 - e. Dapat melaksanakan tugas-tugas secara terus-menerus untuk mengejar target
2. Berikut adalah manfaat melakukan kebugaran jasmani secara teratur **kecuali**,

 - a. Menurunkan tekanan darah tinggi
 - b. Mengurangi LDL dan menaikkan HDL
 - c. Melindungi dari osteoporosis
 - d. Meningkatkan tekanan darah tinggi
 - e. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes

3. Kebutuhan kebugaran jasmani masing-masing orang berbeda-beda, kebutuhan tersebut sesuai dengan
 - a. Jenis kelamin seseorang
 - b. Berat ringannya badan
 - c. Usia seseorang
 - d. Kondisi tubuh
 - e. Aktivitas yang dilakukan
4. Tes kebugaran jasmani merupakan tes untuk mengetahui tingkat penggunaanoleh tubuh.
 - a. Protein
 - b. Karbohidrat
 - c. Oksigen
 - d. Vitamin
 - e. Lemak
5. Seseorang yang sering melakukan latihan kebugaran jasmani terhidar dari
 - a. Kram saat pemanasan
 - b. Cidera saat berolah raga
 - c. Sakit kepala saat berolahraga
 - d. Gangguan kesehatan
 - e. Pingsan saat upacara
6. Pada dasarnya yang disebut dengan daya tahan otot adalah
 - a. Kemampuan melawan beban dalam waktu yang relatif lama
 - b. Kemampuan merubah posisi dan arah gerak secepat mungkin.
 - c. Daya ledak yang baik
 - d. Kemampuan bergerak yang cepat
 - e. Kemampuan memperluas sendi
7. Bentuk latihan yang dapat melatih kekuatan otot perut adalah.....
 - a. Suttle run
 - b. Push up
 - c. Sit up
 - d. Pull up
 - e. Back up
8. Salah satu bentuk latihan yang dapat membina daya tahan otot adalah.....
 - a. Cium Lutut
 - b. Melompat setinggi-tingginya
 - c. *Tinikling*

- d. *Squat Thrusts*
e. Naik turun bangku
9. Setelah melakukan kegiatan olahraga pasti ditutup dengan gerakan ...
a. *Warning up*
b. *Stretching*
c. *Wining stude*
d. *Cool down*
e. *Toke of*
10. Dalam proses pembelajaran menggunakan kartu gerak, bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah.....
a. Cium Lutut
b. Melompat setinggi-tingginya
c. *Tinikling*
d. *Squat Thusts*
e. Naik turun bangku
11. Berikut adalah bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang terdapat dalam kartu gerak aktivitas pengembangan PJOK:
(1)*Squat Thusts*
(2)Cium lutut
(3)Berlari menyentuh 8 kerucut
(4)Naik turun bangku
Urutan latihan untuk melatih kelincahan, kelentukan, stamina dan daya tahan otot adalah...
a. 1-2-3-4
b. 2-3-4-1
c. 3-4-1-2
d. 3-2-4-1
e. 4-2-3-1
12. Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teratur akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit....
a. Jantung
b. Paru-paru
c. Liver
d. Diabetes
e. Ginjal
13. Yang tidak termasuk unsur-unsur dari latihan kebugaran jasmani adalah
a. Daya tahan otot
b. Kekuatan otot
c. Kecepatan
d. Kelentukan
e. Keseimbangan
14. Salah satu bentuk latihan kombinasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah
a. *Circuit training*
b. *Interval training*
c. Shuttle-run
d. Squard-jump
e. Pus-up
15. Lamanya waktu latihan untuk menjaga kebugaran jasmani minimal seminggu dilakukan sebanyak...
a. 1 kali
b. 2 kali

- c. 3 kali
- d. 4 kali
- e. 5 kali

Lembar Penilaian Kognitif Kebugaran Jasmani

No	Nama Peserta didik	Soal														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1																
2																
3 dst																

Keterangan :

1. Pada kriteria terpenuhi beri tanda centang (v) yang berarti skor 1.
2. Pada kriteria tidak terpenuhi dikosongkan.
3. Jumlah skor maksimal 15

Rumus penilaian aspek kognitif (N)

$$N = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal (15)}} \times 100$$

b. Keterampilan (Psikomotor)

- 1) Teknik penilaian : Unjuk kerja
- 2) Bentuk Instrumen : Instrumen penilaian latihan kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKJI

No	Aktivitas Pengembangan	Indikator	Ketentuan
1	Kecepatan	Lari 50 meter	Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan waktu detik.
2	Kekuatan dan Ketahanan Otot lengan/bahu	Gantung angkat tubuh (Putra)	a. Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna . b. Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik).
		Gantung siku tekuk (Putri)	Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas dalam satuan waktu detik.
3	Kakuatan dan Ketahanan Otot	Baring duduk 60 detik	Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang

No	Aktivitas Pengembangan	Indikator	Ketentuan
	Perut		dapat dilakukan selama 60 detik.
4	Tenaga Eksplosit	Loncat tegak	Raihan loncatan dikurangi raihan tegak..
5	Mengukur Daya Tahan Jantung	Lari 800 m (Putri) dan 1000 m (Putra)	a. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish. b. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jaran yang sudah ditentukan, waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Nilai TKJI
Peserta Didik SMP Putra Umur 13-15 Tahun
(Widiastuti, 2011)

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 6,7"	16 – keatas	38 keatas	66 keatas	s.d – 3'04"	5
4	6,8" – 7,6"	11-15	28 – 37	53 – 65	3'05 – 3'53"	4
3	7,7" – 8,6"	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3'54 – 4'46"	3
2	8,8" – 10,3"	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4'47" – 6'04"	2
1	10,4" – dst	0 – 1	0 – 7	0 – 30	6'05 – dst	1

Nilai TKJI
Peserta Didik SMP Putri Umur 13-15 Tahun
(Widiastuti, 2011)

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d – 7,7"	41" keatas	28 keatas	50 keatas	s..d – 3'06"	5
4	7,8" – 8,7"	22" – 40"	19 – 27	39 – 49	3'07 – 3'55"	4
3	8,8" – 9,9"	10" – 21"	9 – 18	30 – 38	3'56 – 4'58"	3
2	10," – 11,9"	3" – 9"	3 – 8	21 – 29	4'59" – 6'40"	2
1	12,0" - dst	0" – 2"	0 – 2	0 – 20	6'41" – dst	1

Formulir Penilaian Aspek Psikomotor
Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Nama Peserta :

Umur :

Tanggal Lahir :

Tinggi Badan :

Berat Badan :

Tanggal Tes :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 meter			
2	Gantung angkat tubuh / Gantung siku tekuk			
3	Baring duduk 60 detik			

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
4	Loncat tegak - Tinggi raihan - Loncatan I.....cm - Loncatan II.....cm - Loncatan III.....cm			
5	Lari jarak 800 / 1000 meter			
Jumlah Nilai				
Klasifikasi/Kategori				

Rumus Nilai Psikomotor:

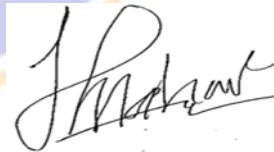
$$N = \frac{\text{Nilai rata-rata kelima butir tes}}{\text{Skor Maksimal (25)}} \times 100$$

Rumus nilai akhir hasil belajar kebugaran :

$$NA = \frac{\text{Nilai Pengetahuan} + \text{Nilai Keterampilan}}{2}$$

Singaraja, 26 Januari 2020

Mahasiswa,



Ni Made Mahayoni
NIM. 1616011011

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP Negeri 7 Singaraja
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas	: VII
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 3 X 40 Menit (3xpertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	3.5.1 Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya 3.5.2 Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya 3.5.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
	jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya
4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	1.5.1 Melakukan berbagai bentuk latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya. Menggunakan berbagai bentuk latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya

C. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Melalui kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran *kooperatif* tipe STAD dengan pendekatan saintifik, peserta didik diharapkan:

1. Peserta didik mampu mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dengan baik dan benar sesuai pedoman penilaian pengetahuan.
2. Peserta didik menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dengan baik dan benar sesuai pedoman penilaian pengetahuan.
3. Peserta didik mampu menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dengan baik dan benar sesuai pedoman penilaian pengetahuan.
4. Peserta didik mampu melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan masing-masing minimal dua bentuk latihan dengan baik dan benar sesuai dengan pedoman penilaian keterampilan.
5. Peserta didik mampu menggunakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dalam bentuk latihan sirkuit dengan baik dan benar sesuai dengan pedoman penilaian keterampilan.

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Hakekat Kebugaran Jasmani
 - a. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani
 - b. Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani

2. Program Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Kesehatan
 - a. Aktivitas Latihan Kekuatan
 - (1) Latihan Kekuatan Otot Perut
 - (2) Latihan Kekuatan Otot Kedua Lengan
 - (3) Latihan Kekuatan Otot Punggung
 - (4) Latihan Kekuatan Otot Tungkai (Naik Turun Bangku)
 - b. Aktivitas Latihan Daya Tahan Otot
 - (1) Latihan Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu
 - (2) Latihan Daya Tahan Otot Tungkai
 - (3) Latihan Daya Tahan Otot Lengan (Berpasangan)
 - (4) Latihan Daya Tahan Otot Lengan (Naik Palang Tunggal)
 - c. Aktivitas Latihan Daya Jantung dan Paru
 - (1) *Interval Training* Cepat dengan Jarak Pendek
 - d. Aktivitas Latihan Kelenturan
 - (1) Latihan Kelenturan Pergelangan Tangan
 - (2) Latihan Kelenturan Bahu
 - (3) Latihan Kelenturan Bahu
 - (4) Latihan Kelenturan Leher
 - (5) Latihan Kelenturan Tungkai dan Punggung
 - (6) Latihan Kelenturan Tungkai dan Punggung (Sikap Berdiri Lurus)
 - (7) Latihan Kelenturan Punggung
3. Program Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Keterampilan
 - a. Latihan Kelincahan (*Agility*)
 - (1) Latihan Mengubah Gerak Tubuh Arah Lurus (*Shuttle Run*)
 - (2) Latihan Lari Bolak Belok (*Zig-Zag*)
 - (3) Latihan Mengubah Posisi Tubuh Jongkok-Berdiri (*Squat- Thrust*)
 - (4) Latihan Kecepatan Reaksi
 - b. Latihan Kecepatan (*Speed*)
 - (1) Manfaat Pembelajaran Kecepatan
 - (2) Macam-macam Bentuk Pembelajaran Kecepatan, antara lain:
 - Kecepatan *sprint* (*Sprinting speed*)
 - Kecepatan reaksi (*Reaction speed*)
 - Kecepatan bergerak (*Speed of movement*)
 - c. Latihan Keseimbangan
 - (1) Latihan Keseimbangan Berdiri Bangau
 - (2) Latihan Keseimbangan dalam Sikap Kapal Terbang
 - (3) Latihan Keseimbangan dalam Berbagai Sikap dan Gerak
 - d. Latihan Peningkatan *Power*
4. Program Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani Menggunakan *Circuit Training*
 - a. Cara Melakukan Latihan Sirkuit
 - b. Bentuk-Bentuk Latihan Sirkuit
5. Materi lengkap dapat dilihat pada Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, hal.117-145, Jakarta;Kemdikbud, 2018.

E. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan : Pendekatan Saintifik
2. Metode : Diskusi, modeling dan demonstrasi
3. Model : Pembelajaran Kooperatif tipe STAD

G. ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Alat dan bahan

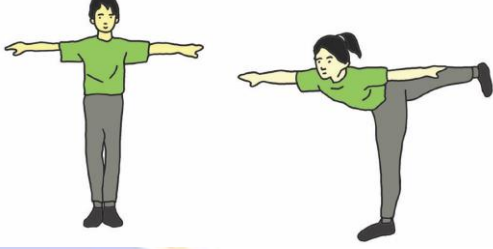
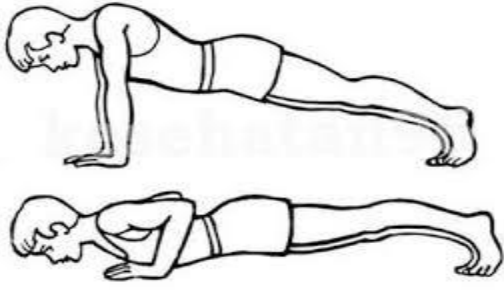
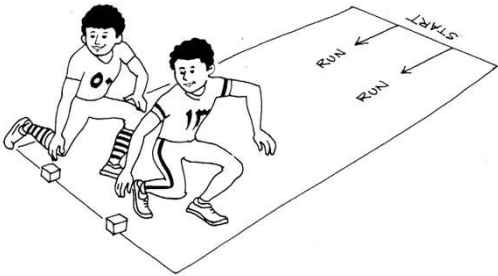
- a. Cone : 8 buah
- b. Bola Tenis : 5 buah
- c. Stopwatch : 1 buah
- d. Pluit : 1 buah

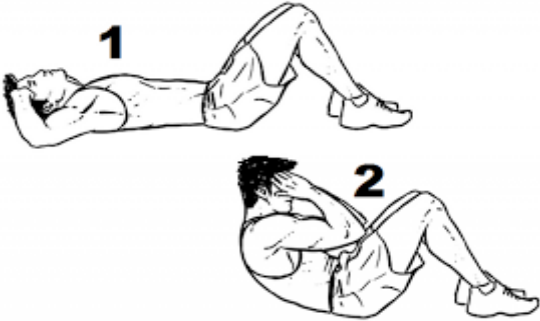
2. Sumber pembelajaran

- Materi lengkap dapat dilihat pada Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, hal.117-145, Jakarta;Kemdikbud, 2018.

H. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Fase/Sintak	Langkah-langkah Pembelajaran
Persiapan	
Persiapan	<p>Persiapan Guru sebelum melaksanakan pembelajaran PJOK, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan perangkat pembelajaran (Silabus, RPP, lembar presensi, lembar pengamatan, dan instrumen penilaian) 2. Mengecek kesiapan peralatan (cone, bola tenis, peluit, <i>stopwatch</i>)
Pembelajaran Pendahuluan	
Menyampaikan tujuan dan motivasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orientasi, yaitu: <ol style="list-style-type: none"> a. Membariskan peserta didik dengan membentuk barisan empat bersap, dibantu oleh salah satu peserta didik serta presensi jumlah peserta didik yang hadir dalam proses pembelajaran. b. Memberi salam dan berdoa c. Peserta didik Menyanyikan lagu Indonesia Raya (kegiatan <i>PPK</i>) d. Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat dengan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum. e. Peserta didik melakukan literasi dengan menyampaikan kembali apa yang telah dipelajari pada minggu sebelumnya/ materi yang telah dipelajari di rumah. (<i>Literasi</i>) 2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dan memotivasi peserta didik tentang arti penting serta manfaat pelajaran aktivitas kebugaran jasmani, mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan. 3. Melakukan pemanasan dalam gerakan statis, gerakan dinamis
Pembelajaran Inti	
Menyajikan/menyampaikan	<ol style="list-style-type: none"> 4. Guru menyajikan informasi kepada peserta didik

Fase/Sintak	Langkah-langkah Pembelajaran
<p>informasi</p> <p>Mengamati (Saintifik)</p>	<p style="text-align: center;">Persiapan</p> <p>dengan jalan</p> <p>5. Peserta didik mengamati materi latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan</p> <p>► Pos 1 : Latihan keseimbangan dalam Sikap Kapal Terbang</p>  <p>► Pos 2 : Latihan Kekuatan Otot Kedua Lengan (Push up)</p>  <p>► Pos 3 : Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (Shuttle Run)</p>  <p>► Pos 4 : Latihan Kekuatan Otot Perut (Sit up)</p>

Fase/Sintak	Langkah-langkah Pembelajaran
Persiapan	
<p>Menanya (Saintifik)</p> <p>Mengumpulkan informasi (Saintifik)</p> <p>Pembagian Kelompok (Kooperatif STAD)</p> <p>Membimbing Kelompok Belajar (Kooperatif STAD)</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>6. Peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi yang diajarkan dari proses mengamati yang telah dilakukan.</p> <p>7. Peserta didik mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan tugas gerak yang diberikan melalui mengamati contoh diberikan guru atau model (peserta didik) dan mencoba.</p> <p>8. Guru membagi peserta didik ke dalam kelompok kecil yang ditugaskan untuk mempelajari masing-masing latihan kebugaran jasmani.</p> <p>9. Guru membimbing kelompok yang melakukan tugas gerak serta mengarahkan gerakan yang dilakukan peserta didik yang kurang sempurna.</p>
Kegiatan Penutup	
Evaluasi	<p>10. Pendinginan: guru memberikan <i>cooling down</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Sebelum guru melakukan evaluasi umum, guru memberikan permainan “menggapai langit” untuk mengembalikan semangat siswa, dimana siswa diminta menggapai langit dengan cara jinjit pada saat guru memberikan aba-aba “ya”, siswa melemparkan tangan kebawah dengan berteriak sekeras-kerasnya, sehingga kelelahan siswa sedikit berkurang dan semangat mereka kembali. b. Evaluasi umum terhadap proses dan hasil belajar peserta didik (pengetahuan, sikap dan keterampilan). Guru memberikan masukan dan saran-saran tentang apa yang telah dilakukan selama pembelajaran berlangsung yang meliputi aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan yang telah dipelajari peserta didik selama kegiatan berlangsung. c. Guru memberikan pertanyaan kembali tentang materi yang diajarkan. d. Membuat rangkuman/kesimpulan.

Fase/Sintak	Langkah-langkah Pembelajaran
Persiapan	
Pemberian Penghargaan	<ol style="list-style-type: none"> 11. Memberikan penghargaan (apresiasi) terhadap hasil kerja peserta didik baik kelompok atau individu. <ol style="list-style-type: none"> a. Guru memberikan penghargaan kepada kelompok atau individu yang paling baik dalam melakukan tugas gerak dengan acungan jempol dan tepukan tangan. b. Guru juga memberikan penghargaan kepada seluruh peserta didik yang sudah melakukan tugas gerak dengan baik sehingga seluruh peserta didik merasa berhasil dalam melakukan tugas gerak yang diberikan. 12. Tindak lanjut: pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan pembelajaran berikutnya <ol style="list-style-type: none"> a. Guru mengkaitkan materi pembelajaran dengan pembiasaan dan manfaat yang bisa digunakan dalam kehidupan sehari-hari. b. Guru memberikan gambaran tentang materi pembelajaran yang akan diberikan pada pertemuan berikutnya. 13. Doa Penutup, guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dan setelah itu peserta didik dibubarkan.

I. PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN, REMIDIAL DAN PENGAYAAN

a. Pengetahuan (kognitif)

- 1) Teknik penilaian : tes tulis
- 2) Bentuk Instrumen : Tes Objektif
- 3) Kisi-kisi :

Kompetensi Dasar	Indikator	Aspek	Butir soal	Jumlah
Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan	Mengingat dan menghafal materi kebugaran jasmani	C1	3, 4, 5, 7,8,12,13,dan 15	8
	Menerjemahkan konsep materi kebugaran jasmani	C2	2, 6, 9, 10, dan 14	5
	Menggunakan konsep prinsip dan prosedur dalam memecahkan permasalahan	C3	1	1
	Memecahkan konsep menjadi bagian-bagian	C4	11	1
Jumlah Soal				15

SOAL MATERI KEBUGARAN JASMANI ASPEK KOGNITIF

Nama :

No :

Kelas :

Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan tanda (X)!

1. Seseorang dikatakan bugar apabila,.....
 - a. Mampu melakukan segala aktivitas sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera
 - b. Dapat melakukan aktivitas yang banyak setiap hari
 - c. Mampu melakukan aktivitas olahraga berat
 - d. Mampu mengendalikan tubuh untuk mengatasi kelelahan saat berolahraga
 - e. Dapat melaksanakan tugas-tugas secara terus-menerus untuk mengejar target
2. Berikut adalah manfaat melakukan kebugaran jasmani secara teratur **kecuali**,

 - a. Menurunkan tekanan darah tinggi
 - b. Mengurangi LDL dan menaikkan HDL
 - c. Melindungi dari osteoporosis
 - d. Meningkatkan tekanan darah tinggi
 - e. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes

3. Kebutuhan kebugaran jasmani masing-masing orang berbeda-beda, kebutuhan tersebut sesuai dengan
 - a. Jenis kelamin seseorang
 - b. Berat ringannya badan
 - c. Usia seseorang
 - d. Kondisi tubuh
 - e. Aktivitas yang dilakukan
4. Tes kebugaran jasmani merupakan tes untuk mengetahui tingkat penggunaanoleh tubuh.
 - a. Protein
 - b. Karbohidrat
 - c. Oksigen
 - d. Vitamin
 - e. Lemak
5. Seseorang yang sering melakukan latihan kebugaran jasmani terhidar dari
 - a. Kram saat pemanasan
 - b. Cidera saat berolah raga
 - c. Sakit kepala saat berolahraga
 - d. Gangguan kesehatan
 - e. Pingsan saat upacara
6. Pada dasarnya yang disebut dengan daya tahan otot adalah
 - a. Kemampuan melawan beban dalam waktu yang relatif lama
 - b. Kemampuan merubah posisi dan arah gerak secepat mungkin.
 - c. Daya ledak yang baik
 - d. Kemampuan bergerak yang cepat
 - e. Kemampuan memperluas sendi
7. Bentuk latihan yang dapat melatih kekuatan otot perut adalah.....
 - a. Suttle run
 - b. Push up

- c. Sit up
 - d. Pull up
 - e. Back up
8. Salah satu bentuk latihan yang dapat membina daya tahan otot adalah.....
- a. Cium Lutut
 - b. Melompat setinggi-tingginya
 - c. *Tinikling*
 - d. *Squat Thrusts*
 - e. Naik turun bangku
9. Setelah melakukan kegiatan olahraga pasti ditutup dengan gerakan ...
- a. *Warning up*
 - b. *Stretching*
 - c. *Wining stude*
 - d. *Cool down*
 - e. *Toke of*
10. Dalam proses pembelajaran menggunakan kartu gerak, bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah.....
- a. Cium Lutut
 - b. Melompat setinggi-tingginya
 - c. *Tinikling*
 - d. *Squat Thrusts*
 - e. Naik turun bangku
11. Berikut adalah bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang terdapat dalam kartu gerak aktivitas pengembangan PJOK:
- (1)*Squat Thrusts*
 - (2)Cium lutut
 - (3)Berlari menyentuh 8 kerucut
 - (4)Naik turun bangku
- Urutan latihan untuk melatih kelincahan, kelentukan, stamina dan daya tahan otot adalah....
- a. 1-2-3-4
 - b. 2-3-4-1
 - c. 3-4-1-2
 - d. 3-2-4-1
 - e. 4-2-3-1
12. Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teratur akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit....
- a. Jantung
 - b. Paru-paru
 - c. Liver
 - d. Diabetes
 - e. Ginjal
13. Yang tidak termasuk unsur-unsur dari latihan kebugaran jasmani adalah
- a. Daya tahan otot
 - b. Kekuatan otot
 - c. Kecepatan
 - d. Kelentukan
 - e. Keseimbangan
14. Salah satu bentuk latihan kombinasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah
- a. *Circuit training*
 - b. *Interval training*

- c. Shuttle-run
 - d. Squard-jump
 - e. Pus-up
15. Lamanya waktu latihan untuk menjaga kebugaran jasmani minimal seminggu dilakukan sebanyak...
- a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. 3 kali
 - d. 4 kali
 - e. 5 kali

Lembar Penilaian Kognitif Kebugaran Jasmani

No	Nama Peserta didik	Soal														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1																
2																
3 dst																

Keterangan :

1. Pada kreteria terpenuhi beri tanda centang (v) yang berarti skor 1.
2. Pada kreteria tidak terpenuhi dikosongkan.
3. Jumlah skor maksimal 15

Rumus penilaian aspek kognitif (N)

$$N = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal (15)}} \times 100$$

b. Keterampilan (Psikomotor)

- 1) Teknik penilaian : Unjuk kerja
- 2) Bentuk Instrumen : Instrumen penilaian latihan kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKJI

No	Aktivitas Pengembangan	Indikator	Ketentuan
1	Kecepatan	Lari 50 meter	Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh perlati untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan waktu detik.
2	Kekuatan dan Ketahanan Otot lengan/bahu	Gantung angkat tubuh (Putra)	a. Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna . b. Yang dicatat adalah jumlah

No	Aktivitas Pengembangan	Indikator	Ketentuan
			(frekuensi angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik).
		Gantung siku tekuk (Putri)	Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas dalam satuan waktu detik.
3	Kekuatan dan Ketahanan Otot Perut	Baring duduk 60 detik	Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan selama 60 detik.
4	Tenaga Eksplosif	Loncat tegak	Raihan lompatan dikurangi raihan tegak..
5	Mengukur Daya Tahan Jantung	Lari 800 m (Putri) dan 1000 m (Putra)	a. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish. b. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak yang sudah ditentukan, waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Nilai TKJI
Peserta Didik SMP Putra Umur 13-15 Tahun
(Widiastuti, 2011)

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 6,7"	16 – keatas	38 keatas	66 keatas	s.d – 3'04"	5
4	6,8" – 7,6"	11-15	28 – 37	53 – 65	3'05 – 3'53"	4
3	7,7" – 8,6"	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3'54 – 4'46"	3
2	8,8" – 10,3"	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4'47" – 6'04"	2
1	10,4" – dst	0 – 1	0 – 7	0 – 30	6'05 – dst	1

Nilai TKJI
Peserta Didik SMP Putri Umur 13-15 Tahun
(Widiastuti, 2011)

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d – 7,7"	41" keatas	28 keatas	50 keatas	s..d – 3'06"	5
4	7,8" – 8,7"	22" – 40"	19 – 27	39 – 49	3'07 – 3'55"	4
3	8,8" – 9,9"	10" – 21"	9 – 18	30 – 38	3'56 – 4'58"	3
2	10," – 11,9"	3" – 9"	3 – 8	21 – 29	4'59" – 6'40"	2
1	12,0" - dst	0" – 2"	0 – 2	0 – 20	6'41" – dst	1

Formulir Penilaian Aspek Psikomotor
Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Nama Peserta :

Umur :

Tanggal Lahir :

Tinggi Badan :

Berat Badan :

Tanggal Tes :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 meter			
2	Gantung angkat tubuh / Gantung siku tekuk			
3	Baring duduk 60 detik			
4	Loncat tegak - Tinggi raihan - Loncatan I.....cm - Loncatan II.....cm - Loncatan III.....cm			
5	Lari jarak 800 / 1000 meter			
Jumlah Nilai				
Klasifikasi/Kategori				

Rumus Nilai Psikomotor:

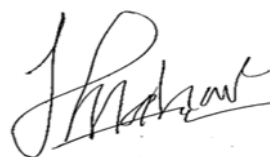
$$N = \frac{\text{Nilai rata-rata kelima butir tes}}{\text{Skor Maksimal (25)}} \times 100$$

Rumus nilai akhir hasil belajar kebugaran :

$$NA = \frac{\text{Nilai Pengetahuan} + \text{Nilai Keterampilan}}{2}$$

Singaraja, 26 Januari 2020

Mahasiswa,



Ni Made Mahayoni
NIM. 1616011011

DOKUMENTASI PENELITIAN
DOKUMENTASI KELOMPOK EKSPERIMEN



Gambar 01. Peserta Didik Berdoa Sebelum Memulai Kegiatan



Gambar 02. Penulis Menyampaikan Salam Pembuka dan Presensi



Gambar 03. Peserta Didik Menyanyikan Lagu Indonesia Raya



Gambar 04. Peserta Didik Melakukan Pemanasan



Gambar 05. Penulis menyampaikan materi kepada peserta didik Menggunakan kartu gerak



Gambar 06. ketua kelompok mengambil undian aktivitas gerak yang akan dilakukan



Gambar 07. Proses Pembelajaran Kelompok Eksperimen Perlakuan I



Gambar 08. Proses Pembelajaran Kelompok Eksperimen Perlakuan I



Gambar 09. Proses Pembelajaran Kelompok Eksperimen Perlakuan II



Gambar 10. Proses Pembelajaran Kelompok Eksperimen Perlakuan III



Gambar 11. Pengambilan Nilai *Posttest* Aspek Keterampilan



Gambar 12. Pengambilan Nilai *Postest* Aspek Pengetahuan



Gambar 13. Peserta Didik Melakukan *Coolingdown* (Pendinginan)



Gambar 14. Peserta didik berdoa sebelum mengakhiri pembelajaran

DOKUMENTASI KELOMPOK KONTROL

Gambar 15. Peserta Didik Berdoa Sebelum Memulai Kegiatan



Gambar 16. Peserta Didik Melakukan Pemanasan



Gambar 17. Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan I



Gambar 18. Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan II



Gambar 19. Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan III



Gambar 20. Peserta Didik Melakukan Post Tes Aspek Keterampilan



Gambar 21. Peserta Didik Melakukan Pendinginan



Gambar 22. Peserta Didik Berdoa Sebelum Mengakhiri Pembelajaran

RIWAYAT HIDUP



Ni Made Mahayoni Tempat lahir di Banjar Dinas Babahan Kawan pada tanggal 03 Oktober 1997. Penulis lahir dari pasangan suami istri bapak I Wayan Artana dan Ibu Ni Made Suastini. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Sekarang penulis beralamat di Banjar Dinas Babahan Kawan, Desa Babahan, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan. Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Babahan dan lulus pada tahun 2010. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Penebel dan lulus pada tahun 2013. Pada tahun 2016 penulis lulus dalam mengikuti pendidikan di SMA Negeri 1 Penebel dan melanjutkan pendidikan S1 pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir dalam mengikuti pendidikan tahun 2020 penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TPS Berbantuan Kartu Gerak Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 7 Singaraja”.