DAFTAR PUSTAKA

Adriyani, M dan wirjatmad, B. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : kencana prenada media group.A.

Ali Maksum. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa. Uneversity press

Blogger. (2014) *Teknik Dasar Lompat Jauh.* https://www.olahragakesehatanjasmani.com/2014/10/teknik-dasar-lompat-jauh. diunduh pada 25 Agustus 2019

Djamarah bahri syaiful. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Eddy Purnomo. (2011). Dasar-Dasar Gerak Atletik, Universitas Negri Yogyakarta.

Ermawati Eni. Zahraini, D,A. (2015). *Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Pada Anak Melalui Permainan Tradisional Balap Karung Estafet.* Jurnal Permainan Tradisional.

Komite Olahraga Nasional. (2016) *Teknik Dasar Lompat Jauh*. https://cakoni.ilmci.com/2016/11/21/teknik-dasar-lompat-jauh/ diunduh pada 25 agustus 2019

Faza. *Teknik Dasar Lompat Jauh yang Baik dan Benar*. https://infoana.com/lompat-jauh/. Diunduh pada 25 agustus 2019

Ismawandi, Ginting Alin A. (2014). Buku Ajar Atletik. Surabaya: Unipress

Maharani, A dan Suadyana, I,N. (2017). *Pengaruh Metode Penugasan Melalui Permainan Balap Karung Terhadap Kemampuan Motorik Kasar*. Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini. 5. No 2

Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jakarta: pusat kurikulum dan perbukuan, balitbang, kemendikbud.

Mulyani. N. (2016). *Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Yogyakarta: Diva Press.

Musfiqon. (2012). Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.

Ngatiyono. (2010). *Mari Sehat Bergembira*. Jakarta: CV Usaha Makmur.

Nopembri Soni dan Sumaryoto. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Kelas XI*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

Permana, Y,S. (2017). *Penjas Orkes Untuk SD/MI kelas V*. Sukamaju Depok: CV Arya Duta

Puspitasari, R,N. (2016). *Pengaruh Permainan Tradisional Karetan Terhadap Pembelajaran Motorik Kasar Atletik Lompat Jauh*. Jurnal PG-PAUD. 3. 1-75.

Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar dan Lanjut*. Banda Aceh: Bina Bangsa Gatsempana.

Suharsimi Arikunto. 1998. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. Jakarta: Rineka cipta.

Wiranto Giri. (2013). Atletik. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Yulita, Rizky. (2017). *Permainan Tradisional Anak Nusantara. Jakarta timur*: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
http://fkip.unipasby.ac.id/

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Imron Ubaidi
NIM : 165900108
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Tradisional Balap Karung dalam Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh pada Siswa-Siswi Kelas X di SMAN 1 MENGANTI
Penguji I : Dr. Muhammad Muhyi,M.Pd
Penguji II : Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Abstrak		
2	Kajian teori		
3	Pembahasan		
4	Daftar pustaka		
5	Lampiran		

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji 1

Dr. Muhammad Muhyi,M.Pd
NPP. 1002560/DY

Dosen Penguji 2

Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0717048703

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
http://fkip.unipasby.ac.id/

Unisa Surabaya

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Imron Ubaidi
NIM : 165900108
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Tradisional Balap Karung dalam Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh pada Siswa-Siswi Kelas X di SMAN 1 MENGANTI

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	18 november 2019	Latar Belakang	
2	20 november 2019	Batasan Konsep	
3	22 november 2019	Kerangka Konseptual	
4	25 november 2019	Desain Penelitian	
5	28november 2019	Teknik Menentukan Populasi Kesampel	
6	3 desember 2019	Instrumen Penelitian	
7	10 desember 2019	Analisis Data	
8	16 desember 2019	Pembahasan	
9	7 januari 2020	Simpulan Dan Saran	
10	14 januari 2020	ACC Skripsi	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 14 Januari 2020

Mengetahui
Dekan FKIP,

Dr. Suhari, SH., M.Si.
NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing,

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
NPP. 1002560/DY

Lamprian 3: Surat Keterangan Penelitian

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1
MENGANTI
Jln. Raya Boteng, Kec.Menganti, Kab. Gresik Telp./ Faks. (031) 7994974
Website : http://smanim-gresik.sch.id email : sman1menganti@yahoo.co.id
GRESIK *61174*

SURAT KETERANGAN
Nomor : 420/706 /101.6.24.9/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama	:	AINUR ROFIQ., S.Pd, M.Pd.
NIP.	:	19700708 199802 1 005
Pangkat / Golongan	:	Pembina Tk.I, IV/b.
Jabatan	:	Kepala SMA Negeri 1 Menganti

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa

Nama	:	MUHAMMAD IMRON UBAIDI
NIM	:	165900108
Jurusan	:	PENDIDIKAN JASMANI
Program Studi	:	S1/ PENDIDIKAN JASMANI
Universitas	:	UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Tahun Angkatan	:	2016

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Menganti, pada tanggal 16 September s.d. 16 November 2019 dengan Judul Skripsi **"PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BALAP KARUNG DALAM UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH PADA SISWA-SISWI KELAS X DI SMAN 1 MENGANTI"** dan pelaksanaan penelitian berjalan dengan baik dan lancar.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Gresik, 18 November 2019
Kepala Sekolah

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR DINAS PENDIDIKAN SMAN 1 MENGANTI - GRESIK

AINUR ROFIQ., S.Pd, M.Pd.
Pembina Tk.I
NIP. 19700708 199802 1 005

Lamprian 4: Surat Balasan Penelitian

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II:Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
Website : http://fkip.unipasby.ac.id

Unipa Surabaya

Nomor : 373/Ak.2/FKIP/IX/2019 08 Oktober 2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yang Terhormat,
Kepala SMAN 1 Menganti
di Gresik

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala SMAN 1 Menganti Gresik berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama	:	Muhammad Imron Ubaidi
NIM	:	165900108
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian	:	Pengaruh Permainan Tradisional Balap Karung dalam Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh pada Siswa-Siswi Kelas X di SMAN 1 Menganti
Waktu penelitian	:	16 September 2019 s/d 16 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,

Dr. Sahari, S.H., M.Si
NIP. 196801031992031003

Tembusan :
1. *Wakil Dekan I*
2. *Kaprodi*

Lamprian 5: Distribusi Frekuensi Skor Penilaian

DISTRIBUSI FREKUENSI SKOR PENILAIAN

Statistics

		Awalan_PreTest	Awalan_PostTest	Tolakan_PreTest	Tolakan_PostTest	Melayang_PreTest	Melayang_PostTest	Mendarat_PreTest	Mendarat_PostTest
N	Valid	36	36	36	36	36	36	36	36
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1.3889	1.7778	1.5833	1.6667	1.3333	1.3611	1.3611	1.6389
Median		1.0000	2.0000	2.0000	2.0000	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000
Mode		1.00	2.00	2.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Std. Deviation		.49441	.42164	.50000	.58554	.47809	.48714	.48714	.83333
Variance		.244	.178	.250	.343	.229	.237	.237	.694
Range		1.00	1.00	1.00	2.00	1.00	1.00	1.00	2.00
Minimum		1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Maximum		2.00	2.00	2.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00
Sum		50.00	64.00	57.00	60.00	48.00	49.00	49.00	59.00

Awalan_PreTest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	22	61.1	61.1	61.1
	2.00	14	38.9	38.9	100.0

Awalan_PreTest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	22	61.1	61.1	61.1
	2.00	14	38.9	38.9	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Awalan_PostTest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	8	22.2	22.2	22.2
	2.00	28	77.8	77.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Tolakan_PreTest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	15	41.7	41.7	41.7
	2.00	21	58.3	58.3	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Tolakan_PostTest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	14	38.9	38.9	38.9
	2.00	20	55.6	55.6	94.4
	3.00	2	5.6	5.6	100.0

Tolakan_PostTest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	14	38.9	38.9	38.9
	2.00	20	55.6	55.6	94.4
	3.00	2	5.6	5.6	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Melayang_PreTest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	24	66.7	66.7	66.7
	2.00	12	33.3	33.3	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Melayang_PostTest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	23	63.9	63.9	63.9
	2.00	13	36.1	36.1	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Mendarat_PreTest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	23	63.9	63.9	63.9
	2.00	13	36.1	36.1	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Mendarat_PostTest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	21	58.3	58.3	58.3
	2.00	7	19.4	19.4	77.8
	3.00	8	22.2	22.2	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Lampiran 6: Test Lompat jauh

TES LOMPAT JAUH

34

TES PERMAINAN TRADISIONAL BALAP KARUNG INDIVIDU

TES PERMAINAN TRADISIONAL BALAP KARUNG BERKELOMPOK

Lampiran 7: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA NEGERI 1 MENGANTI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/Ganjil
Materi Pokok : *Lompat Jauh*
Alokasi Waktu : 2 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Kompetensi Inti

- **KI-1 dan KI-2:Menghayati dan mengamalkan** ajaran agama yang dianutnya.**Menghayati dan mengamalkan** perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional".
- **KI 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
- **KI4:** 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 metode sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk meng-hasilkan gerak yang efektif *)	• Menjelaskan tentang keterampilan gerak lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) • Menjelaskan tahapan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara • Menemukan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara • Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
4.3. Mempraktik- kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)	• Melakukan keterampilan gerak lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Melakukan gerakan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara • Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara • Melakukan perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan peraturan yang sebenarnya

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang keterampilan gerak lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat)
- Menjelaskan tahapan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
- Menemukan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
- Melakukan keterampilan gerak lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
- Melakukan gerakan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
- Melakukan perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan peraturan yang sebenarnya

D. Materi Pembelajaran

Fakta

1. Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia.
2. Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik
3. Latihan dengan menggunakan permainan tradisional balap karung

Konsep

1. Teknik awalan
2. Teknik tolakan
3. Teknik saat di udara
4. Teknik mendarat

Prinsip

1. Keterampilan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
2. Variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
3. Berlomba lompat jauh gaya jalan di udara dengan peraturan yang sebenarnya

Prosedur :

1. Awalan dilakukan dengan cara lari 20 – 40 meter untuk memperoleh kecepatan maksimal sebelum mencapai balok tolakan
2. Tolakan harus kaki yang terkuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan maju
3. Sikap saat melayang di udara dilakukan setelah menolakkan kaki di papan tolak dan kaki membuat ayunan seperti orang sedang berjalan
4. Mendarat dilakukan dengan kedua kaki bersamaan dan tangan dibawa ke depan

E. Metode Pembelajaran

- Penugasan. Timbal balik
- Pendekatan Scientific.
- Discovery learning (penemuan)

F. Media, Alat, Bahan

- **Media** :
  - *Worksheet* atau lembar kerja (siswa)
  - Lembar penilaian

  Alat/Bahan :
  - Penggaris, spidol, papan tulis
  - Laptop & infocus
  - Alat ukur jarak lompatan (meteran)

G. Sumber Belajar

- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas X, Kemendikbud, tahun 2017
- e-dukasi.net
- Buku refensi yang relevan,
- Lintasan/track atletik
- Bak lompat jauh
- Peluit
- Lingkungan setempat

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (3 x 45 Menit)
Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)
Guru : **Orientasi** • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan ***syukur*** kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran • Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap **disiplin** • Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. **Aperpepsi** • Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya • Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan bertanya. • Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. **Motivasi** • Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

- Apabila materi tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi :
  Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia, teknik dasar dalam atletik

- Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
- Mengajukan pertanyaan

Pemberian Acuan

- Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
- Pembagian kelompok belajar
- Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

Kegiatan Inti (105 Menit)	
Sintak Model Pembelajaran	**Kegiatan Pembelajaran**
Stimulation (stimullasi/ pemberian rangsangan)	KEGIATAN LITERASI Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. dengan cara : → **Melihat** (tanpa atau dengan Alat) Menayangkan gambar/foto/video yang relevan. → **Mengamati** • Lembar kerja materi Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. • Pemberian contoh-contoh materi Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb → **Membaca**. Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. → **Menulis** Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. → **Mendengar** Pemberian materi Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. oleh guru. → **Menyimak** Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi : *Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia dan teknik dasar lompat jauh* untuk melatih rasa ***syukur,*** kesungguhan dan ***kedisiplinan***, ketelitian, mencari informasi.
Problem statemen (pertanyaan/ identifikasi masalah)	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya : → **Mengajukan pertanyaan** tentang materi : *Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia dan teknik dasar lompat jauh* yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat.
Data collection (pengumpulan data)	KEGIATAN LITERASI Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan: → **Mengamati obyek/kejadian**

	Mengamati dengan seksama materi Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterprestasikannya. → **Membaca sumber lain selain buku teks** Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. yang sedang dipelajari. → **Aktivitas** Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengmati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. yang sedang dipelajari. → **Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber** Mengajukan pertanyaan berkaiatan dengan materi Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru. COLLABORATION (KERJASAMA) Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk: → **Mendiskusikan** Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. → **Mengumpulkan informasi** Mencatat semua informasi tentang materi Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar. → **Mempresentasikan ulang** Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. sesuai dengan pemahamannya. → **Saling tukar informasi** tentang materi : - *Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia, teknik dasarlompat jauh* dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.
Data processing (pengolahan Data)	COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara : → **Berdiskusi** tentang data dari Materi : *Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia.teknik dasar lompat jauh* → Mengolah informasi dari materi Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja. → Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia.
Verification (pembuktian)	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan : → Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : *Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia.teknik dasar lompat jauh*

	antara lain dengan : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.
Generalization (menarik kesimpulan)	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan → Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan. → Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : *Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia.teknik dasar lompat jauh* → Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentanag materi Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan. → Bertanya atas presentasi tentang materi Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. CREATIVITY (KREATIVITAS) → Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara ***tertulis*** tentang materi : *Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia.teknik dasar lompat jauh* → Menjawab pertanyaan tentang materi Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. → Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. yang akan selesai dipelajari → Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar lerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.

Catatan : Selama pembelajaran Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan

Kegiatan Penutup (15 Menit)

Peserta didik :

- Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. yang baru dilakukan.
- Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. yang baru diselesaikan.
- Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajarai pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.

Guru :

- Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia.
- Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas
- Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

2. Pertemuan Ke-2 (3 x 45 Menit)

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Guru :

Orientasi

- Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan ***syukur*** kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran

- Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap **disiplin**
- Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

Aperpepsi

- Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
- Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan bertanya.
- Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

Motivasi

- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
- Apabila materitema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi :
  Perlombaan lompat jauh dan latihan permainan tradisional balap karung

- Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
- Mengajukan pertanyaan

Pemberian Acuan

- Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
- Pembagian kelompok belajar
- Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

Kegiatan Inti (105 Menit)	
Sintak Model Pembelajaran	**Kegiatan Pembelajaran**
Stimulation (stimullasi/ pemberian rangsangan)	KEGIATAN LITERASI Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik dengan cara : → **Melihat** (tanpa atau dengan Alat) - Menayangkan gambar/foto/video yang relevan. → **Mengamati** • Lembar kerja materi Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik • Pemberian contoh-contoh materi Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb → **Membaca**. Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik → **Menulis** Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik → **Mendengar** Pemberian materi Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik oleh guru. → **Menyimak** Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi : *Perlombaan lompat jauh dan latihan permainan tradisional balap karung* untuk melatih rasa ***syukur,*** kesungguhan dan ***kedisiplinan***, ketelitian, mencari informasi.
Problem statemen (pertanyaan/ identifikasi masalah)	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya : → **Mengajukan pertanyaan** tentang materi : *Perlombaan lompat jauh dan latihan permainan tradisional balap karung*

	yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat.
Data collection (pengumpulan data)	KEGIATAN LITERASI Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan: → **Mengamati obyek/kejadian** Mengamati dengan seksama materi Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterprestasikannya. → **Membaca sumber lain selain buku teks** Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik yang sedang dipelajari. → **Aktivitas** Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengmati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik yang sedang dipelajari. → **Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber** Mengajukan pertanyaan berkaiatan dengan materi Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru. COLLABORATION (KERJASAMA) Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk: → **Mendiskusikan** Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik → **Mengumpulkan informasi** Mencatat semua informasi tentang materi Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar. → **Mempresentasikan ulang** Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik sesuai dengan pemahamannya. → **Saling tukar informasi** tentang materi : *Perlombaan lompat jauh dan latihan permainan tradisional balap karung* dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.
Data processing (pengolahan Data)	COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara : → **Berdiskusi** tentang data dari Materi : *Perlombaan lompat jauh dan latihan permainan tradisional balap karung*

	→ Mengolah informasi dari materi Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja. → Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik
Verification (pembuktian)	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan : → Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : *Perlombaan lompat jauh dan latihan permainan tradisional balap karung* **antara lain dengan** : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.
Generalization (menarik kesimpulan)	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan → Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan. → Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : *Perlombaan lompat jauh dan latihan permainan tradisional balap karung* → Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentanag materi Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan. → Bertanya atas presentasi tentang materi Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. CREATIVITY (KREATIVITAS) → Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara ***tertulis*** tentang materi : *Perlombaan lompat jauh dan latihan permainan tradisional balap karung* → Menjawab pertanyaan tentang materi Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. → Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik yang akan selesai dipelajari → Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.

Catatan : Selama pembelajaran Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan

Kegiatan Penutup (15 Menit)

Peserta didik :

- Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik yang baru dilakukan.
- Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik yang baru diselesaikan.

- Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajarai pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.

Guru :

- Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik
- Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas
- Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

I. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian (terlampir)

a. Sikap

- **Penilaian Observasi**

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1								
2		...	...	...	...	...	...	...

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
   100 = Sangat Baik
   75 = Baik
   50 = Cukup
   25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = 100 x 4 = 400
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = 275 : 4 = 68,75
4. Kode nilai / predikat :
   75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
   50,01 – 75,00 = Baik (B)
   25,01 – 50,00 = Cukup (C)
   00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

- **Penilaian Diri**

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.					
2	Ketika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.					
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.					
4	...					

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 4 x 100 = 400
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = (250 : 400) x 100 = 62,50
4. Kode nilai / predikat :
   75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
   50,01 – 75,00 = Baik (B)
   25,01 – 50,00 = Cukup (C)
   00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

- **Penilaian Teman Sebaya**

Nama yang diamati : ...
Pengamat : ...

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai

1	Mau menerima pendapat teman.					
2	Memberikan solusi terhadap permasalahan.					
3	Memaksakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok.					
4	Marah saat diberi kritik.					
5	...					

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 5 x 100 = 500
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = (450 : 500) x 100 = 90,00
4. Kode nilai / predikat :
   75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
   50,01 – 75,00 = Baik (B)
   25,01 – 50,00 = Cukup (C)
   00,00 – 25,00 = Kurang (K)

- **Penilaian Jurnal** *(Lihat lampiran)*

b. Pengetahuan

- **Tertulis Uraian dan atau Pilihan Ganda** *(Lihat lampiran)*
- **Tes Lisan/Observasi Terhadap Diskusi, Tanya Jawab dan Percakapan**
  Praktek Monolog atau Dialog
  Penilaian Aspek Percakapan

No	Aspek yang Dinilai	Skala				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		25	50	75	100			
1	Intonasi							
2	Pelafalan							
3	Kelancaran							
4	Ekspresi							
5	Penampilan							
6	Gestur							

- **Penugasan** *(Lihat Lampiran)*
  Tugas Rumah
  a. Peserta didik menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku peserta didik
  b. Peserta didik memnta tanda tangan orangtua sebagai bukti bahwa mereka telah mengerjakan tugas rumah dengan baik
  c. Peserta didik mengumpulkan jawaban dari tugas rumah yang telah dikerjakan untuk mendapatkan penilaian.

c. Keterampilan

- **Penilaian Unjuk Kerja**
  Contoh instrumen penilaian unjuk kerja dapat dilihat pada instrumen penilaian ujian keterampilan berbicara sebagai berikut:

Instrumen Penilaian lompat jauh

No	Nama siswa	Kemampuan gerak dasar lompat jauh												Jumlah
		Awalan			Tolakan			Melayang			Mendarat			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	

Keterangan: dalam kedua tabel tersebut ada tanda dalam observasi ini yang berbentuk simbol centang (v) kalau siswa – siswi dapat melakukan dengan benar maka akan di kasih simbol centang (v).

- Apa bila siswa tidak memenuhi kriteria maka akan dilakukan tes ulang

Instrumen Penilaian Diskusi

No	Aspek yang Dinilai	100	75	50	25
1	Penguasaan materi diskusi				
2	Kemampuan menjawab pertanyaan				
3	Kemampuan mengolah kata				
4	Kemampuan menyelesaikan masalah				

Keterangan :
100 = Sangat Baik
75 = Baik
50 = Kurang Baik
25 = Tidak Baik

- **Penilaian Proyek** *(Lihat Lampiran)*
- **Penilaian Produk** *(Lihat Lampiran)*
- **Penilaian Portofolio**
  Kumpulan semua tugas yang sudah dikerjakan peserta didik, seperti catatan, PR, dll
  Instrumen Penilain

No	Aspek yang Dinilai	100	75	50	25
1					
2					
3					
4					

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

Bagi peserta didik yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM), maka guru bisa memberikan soal tambahan misalnya sebagai berikut :

1) Jelaskan tentang Sistem Pembagian Kekuasaan Negara!
2) Jelaskan tentang Kedudukan dan Fungsi Kementerian Negara Republik Indonesia dan Lembaga Pemerintah Non Kementerian!
3) Jelaskan tentang Nilai-nilai Pancasila dalam Penyelenggaraan pemerintahan!

CONTOH PROGRAM REMIDI

Sekolah : SMAN 1 MENGANTI
Kelas/Semester : X/1
Mata Pelajaran : Jendidikan Jasmani
Ulangan Harian Ke : .....
Tanggal Ulangan Harian : .....
Bentuk Ulangan Harian : .....
Materi Ulangan Harian : .....
(KD / Indikator) : .....
KKM : .....

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum Dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
dst						

b. Pengayaan

Guru memberikan nasihat agar tetap rendah hati, karena telah mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru memberikan soal pengayaan sebagai berikut :

1) Membaca buku-buku tentang Nilai-nilai Pancasila dalam kerangka praktik penyelenggaraan pemerintahan Negara yang relevan.
2) Mencari informasi secara online tentang Nilai-nilai Pancasila dalam kerangka praktik penyelenggaraan pemerintahan Negara
3) Membaca surat kabar, majalah, serta berita online tentang Nilai-nilai Pancasila dalam kerangka praktik penyelenggaraan pemerintahan Negara

4) Mengamati langsung tentang Nilai-nilai Pancasila dalam kerangka praktik penyelenggaraan pemerintahan Negara yang ada di lingkungan sekitar.

GRESIK, 16 September 2019

Mengetahui
Guru Pembimbing

Guru Mata Pelajaran Pendidikan jasmani

Ahmad Sudarko, S.Pd M.Pd

MUHAMMAD IMRON UBAIDI

Lampiran 8: Hasil *Pretest*

No	Subjek	Kemampuan gerak dasar lompat jauh												Jumlah
		Awalan			Tolakan			Melayang			Mendarat			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1	A		v			v			v			v		8
2	B	v				v		v			v			5
3	C	v			v			v			v			4
4	D	v				v		v				v		6
5	E	v				v		v				v		6
6	F	v				v		v			v			5
7	G		v			v			v			v		8
8	H	v			v			v			v			4
9	I	v			v			v			v			4
10	J	v			v			v			v			4
11	K		v			v		v			v			6
12	L		v			v			v			v		8
13	M		v			v		v			v			6
14	N		v			v			v			v		8
15	O		v		v			v			v			5
16	P		v			v			v			v		8

17	Q		v			v			v			v		8
18	R		v			v			v			v		8
19	S	v				v			v			v		7
20	T	v			v			v			v			4
21	U	v				v		v			v			5
22	V	v			v			v			v			4
23	W	v			v			v			v			4
24	X		v			v			v			v		8
25	Y	v			v			v			v			4
26	Z		v			v			v			v		8
27	A’	v			v			v			v			5
28	B’	v				v		v			v			5
29	C’	v			v			v			v			4
30	D’	v			v			v			v			4
31	E’	v			v			v			v			4
32	F’		v		v			v			v			5
33	G’	v				v			v			v		7
34	H’		v			v			v			v		8
35	I’	v			v			v			v			4
36	J’	v			v			v			v			4

Lampiran 9: Postest

HASIL SETELAH MELAKUKAN TREANTMENT BALAP KARUNG (*POSTEST*)

No	Subjek	Kemampuan gerak dasar lompat jauh												Jumlah
		Awalan			Tolakan			Melayang			Mendarat			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1	A		v			v			v				v	9
2	B		v			v		v			v			6
3	C		v		v		v				v			5
4	D		v			v			v			v		8
5	E	v				v		v				v		6
6	F		v			v		v			v			6
7	G		v			v			v				v	9
8	H		v		v			v			v			5
9	I		v		v			v			v			5
10	J		v		v			v			v			5
11	K		v			v		v			v			6
12	L		v			v			v				v	9
13	M		v			v		v				v		7
14	N		v			v			v			v		8
15	O		v		v			v			v			5
16	P		v			v			v			v		8

17	Q		v			v			v			v		8
18	R		v			v			v			v		8
19	S	v				v			v			v		7
20	T	v			v			v			v			4
21	U	v				v		v			v			5
22	V	v			v			v			v			4
23	W	v			v			v			v			4
24	X		v			v			v			v		8
25	Y	v			v			v			v			4
26	Z		v			v			v			v		8
27	A’	v				v		v			v			5
28	B’	v				v		v			v			5
29	C’	v			v			v			v			4
30	D’	v			v			v			v			4
31	E’	v			v			v			v			4
32	F’		v		v			v			v			5
33	G’	v				v			v			v		7
34	H’		v			v			v			v		8
35	I’	v			v			v			v			4
36	J’	v			v			v			v			4

Nama : Muhammad Imron Ubaidi 165900108
Matrik Penelitian
Judul: Pengaruh permainan tradisional balap karung dalam upaya meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh pada siswa-siswi kelas X di SMAN 1 MENGANTI

No	Rumusan Masalah	Konsep	Variabel	Indikator Variabel	Hipotesis	Metode Penelitian			Daftar Pustaka
						Populasi Sampel	Teknik Pengumpulan data	Teknik Analisis Data	
1	Seberapa besar pengaruh permainan tradisional balap karung dalam upaya meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh di SMAN 1 MENGANTI..?	Menurut Sumaryoto dan Nopembri, (2017: 89) Melompat adalah gerakan yang sering kita lakukan setiap hari. Baik itu lompat jauh maupun lompat tinggi untuk jarak yang sempit/rendah maupun melompat untuk jarak yang lebar/tinggi. Agar gerakan-gerakan melompat yang kita lakukan dapat efekti Menurut Yulita, (2017: 61) setiap pemain masuk ke dalam karung yang telah disediakan. Mereka melompat dari garis awal sampai batas garis akhir.	Vriabel bebas (variabel yang mempengarui)=permainan tradisional balap karung (X) Variabel terikat (variabel yang dipengarui)=pembelajaran lompat jauh (Y)	Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu Permainan tradisional balap karung dan pembelajaran lompat jauh	melalui permainan tradisional balap karung dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh	penelitian ini akan menggunakan teknik ***random sampling*** pengambilan sampel secara acak yang berarti semua siswa-siswi berhak menjadi sampel penelitian	Tekniknya adalah dengan meminta ijin ambil sampel experimen penelitian *Pretest* *Treatment* atau latihan balap karung *postest*	Menurut maksum, 2012:161 SPSS *(statistical program for social svience)*. 21.0. Uji *test* prasayat ada 3 yaitu: uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis	Nopembri Soni dan Sumaryoto. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Kelas XI*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan. Yulita, Rizky. (2017). *Permainan Tradisional Anak Nusantara. Jakarta timur*: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Ali Maksum. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa. Uneversity press

Mengetahui
Pembimbing

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
NPP. 1002560/DY

Surabaya, 13 September 2019
Mahasiswa

Muhammad Imron Ubaidi
165900108