

Lampiran 1

DAFTAR TERJEMAH

No.	BAB	Kutipan	Halaman	Terjemah
1.	I	QS. Mujadalah ayat 11	1	Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.
2.	I	QS. Al-‘Alaq ayat 1-5	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan, 2. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. 3. Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah, 4. yang mengajar (manusia) dengan perantaran qalam 5. Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.
3.	II	<i>a plan for learning</i>	26	Sebuah perencanaan untuk pembelajaran

Lampiran 2

**DAFTAR NAMA PESERTA DIDIK YANG DIJADIKAN SUBJEK
PENELITIAN**

1. Kelas Eksperimen (VB)

No	Nama	L/P	
1.	Achmad Zaumar	L	
2.	Ahmad Fahmi Rizal	L	
3.	Ahmad Sairaji	L	
4.	Azjuanda Rafli	L	
5.	Ghaji Al-Ghifari	L	
6.	Gusti Rizky Akbar	L	
7.	Hery Al Bakri	L	
8.	Khairul Amin	L	
9.	Muhammad Amin A.	L	
10.	Muhammad Fazrin	L	
11.	Muhammad Irpan	L	
12.	Muhammad Rizqi Akbar	L	
13.	Muhammad Wahyu	L	
14.	Reno Azhari	L	
15.	Amalia Ikrima		P
16.	Dessy Fendiyani Putri		P
17.	Ghaida Suraya		P
18.	Humaira		P
19.	Ikrimah		P
20.	Maulida		P
21.	Nanda		P
22.	Nisa Rahmi		P
23.	Noorjanah		P
24.	Norliana		P
25.	Sa'diyah		P
26.	Siti Nurhaliza H.		P
27.	Syarifah Nor Bayah		P
28.	Arif Rahman Syahbana	L	
Jumlah		15	13

2. Kelas Kontrol (VC)

No	Nama	L/P	
1.	Heka Putra Pedana	L	
2.	Muhammad Arif R.	L	
3.	Muhammad Akbar Razendro	L	
4.	Muhammad Amin R.	L	
5.	Muhammad Habibi	L	
6.	Muhammad Hapiz Ansari	L	
7.	Muhammad Ibnu Arabi	L	
8.	Muhammad Raihan Nasuha	L	
9.	Muhammad Rido	L	
10.	Riski Akbar	L	
11.	Salwan	L	
12.	Syahrel	L	
13.	Yudha Lesmana HM	L	
14.	Amelia Kartika		P
15.	Annisa Anggraini		P
16.	Diva Arini Rahmatika		P
17.	Hasna Kamilah		P
18.	Larasati		P
19.	Lisana		P
20.	Najwa Agustina		P
21.	Putri Puspita Sari		P
22.	Rabi'ah		P
23.	Siti Nurhaliza A.		P
24.	Sri Mulyani		P
25.	Syifa Ghaitsa		P
26.	Faiza Zaidah		P
Jumlah		13	13

Lampiran 3

DAFTAR NAMA PESERTA DIDIK UJI INSTRUMEN TES

No	Nama	L/P	
1.	Abdi Prayuda Hidayat	L	
2.	Adnan Syauqi	L	
3.	Dhani	L	
4.	Diyan	L	
5.	Muhammad Rifa	L	
6.	Muhammad Aditya Rahman	L	
7.	Muhammad Akmal K.	L	
8.	Muhammad Fadhillah	L	
9.	Muhammad Fathul Bari	L	
10.	Muhammad Khairurizki	L	
11.	Muhammad Rasyid Ridho	L	
12.	Muhammad Rizky Saputra	L	
13.	Ridho Hidayatullah	L	
14.	Rif'at	L	
15.	Sayyid Hasan	L	
16.	Wildani Ta'aruf	L	
17.	Amelia Safitri		P
18.	Ayu Triana		P
19.	Fatimah Azzahro		P
20.	Jahra Nabila Chassiba		P
21.	Khairina		P
22.	Martha Firnanda Putri		P
23.	Mupida Azkya		P
24.	Nor Amaliah		P
25.	Nurputri		P
26.	Putri Sabina		P
27.	Rima Melati		P
28.	Syarifah Iyah		P
29.	Wati		P
Jumlah		16	13

Lampiran 4

SOAL INSTRUMEN TES

Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!

1. Racun yang terdapat dalam rokok berupa
 - a. nikotin, tar, karbon monoksida
 - b. nikotin, tar, oksigen
 - c. nikotin, tar, tembakau
 - d. nikotin, tembakau, karbon dioksida
2. Bahaya nikotin antara lain
 - a. akan meningkatkan nafsu makan
 - b. akan menyebabkan kecanduan
 - c. akan menyebabkan kegemukan
 - d. akan menurunkan berat badan
3. Salah satu zat berbahaya yang terkandung dalam rokok yang menyebabkan penyakit kanker adalah
 - a. asam amino
 - b. omega 9
 - c. tar
 - d. vitamin
4. Racun nikotin yang terdapat pada rokok sebenarnya berasal dari
 - a. kertas pembungkus rokok
 - b. daun tembakau sebagai bahan baku rokok
 - c. plastik kemasan rokok
 - d. zat pewarna pada rokok
5. Zat berbahaya yang terkandung dalam asap rokok yang merupakan gas beracun yang tidak berbau sama sekali adalah
 - a. tar
 - b. nikotin
 - c. karbon monoksida
 - d. oksigen
6. Yang bukan dari bahaya karbon monoksida adalah
 - a. menyebabkan gangguan terhadap haemaglobin (darah merah)
 - b. menyingkirkan oksigen dalam tubuh
 - c. menyebabkan penyempitan jaringan pembuluh darah
 - d. menyebabkan terhentinya pernapasan
7. Merokok dapat mengakibatkan aroma napas menjadi
 - a. wangi
 - b. bau tidak sedap

- c. harum
 - d. segar
8. Keuntungan tidak merokok adalah
- a. Tubuh menjadi sehat
 - b. mudah bergaul
 - c. tidak mudah ngantuk
 - d. nafsu makan menurun
9. Tubuh menjadi sehat, segar dan tumbuh dengan baik dan normal adalah
- a. kerugian tidak merokok
 - b. keuntungan tidak merokok
 - c. kelebihan dari meminum minuman keras
 - d. kerugian tidak meminum minuman beralkohol
10. Tar, karbon monoksida, dan nikotin adalah zat berbahaya yang terkandung dalam
- a. rokok
 - b. kertas pembungkus rokok
 - c. minuman keras
 - d. minuman beralkohol
11. Orang yang secara tidak langsung mengisap asap rokok disebut
- a. korban rokok
 - b. perokok pasif
 - c. perokok aktif
 - d. kecanduan
12. Menghindari orang yang sedang merokok berarti menjaga kesehatan dari
- a. daun tembakau yang membuat kecanduan
 - b. bahaya racun tembakau
 - c. bahaya asap rokok
 - d. bahaya zat kimia rokok
13. Maksud dari gambar disamping ini adalah
- a. dilarang menyalakan rokok
 - b. dilarang memegang rokok
 - c. dilarang membawa rokok
 - d. dilarang merokok
14. Minuman keras adalah
- a. minuman beraroma buah-buahan
 - b. minuman sari jeruk
 - c. minuman yang beralkohol
 - d. minuman dingin
15. Alkohol dihasilkan dari
- a. getah tanaman merambat



- b. protein nabati
 - c. fermentasi karbohidrat
 - d. protein hewani
16. Alkohol merupakan cairan yang berwarna
- a. putih
 - b. bening tak berwarna
 - c. abu-abu
 - d. kuning
17. Ciri-ciri dari alkohol adalah
- a. mudah menguap, mudah terbakar, berwarna putih
 - b. mudah menguap, mudah terbakar, tak berwarna
 - c. tidak mudah menguap, mudah terbakar, berwarna putih
 - d. mudah menguap, tidak mudah terbakar, tak berwarna
18. Minuman yang mengandung alkohol adalah disebut
- a. minuman dingin
 - b. minuman keras
 - c. minuman berbahaya
 - d. minuman beracun
19. Meminum minuman beralkohol akan membahayakan tubuh karena
- a. alkohol merupakan zat yang mudah terbakar
 - b. dapat menghilangkan kesadaran
 - c. harga minuman beralkohol biasanya mahal
 - d. kemasan minuman beralkohol tidak steril
20. Yang bukan bahaya minuman beralkohol adalah
- a. dapat menurunkan kesadaran
 - b. dapat merusak susunan syaraf
 - c. dapat menaikkan tekanan darah
 - d. dapat merusak lambung
21. Bahan dasar segala macam rokok ialah
- a. daun tembakau
 - b. biji tembakau
 - c. daun cengkeh
 - d. biji cengkeh
22. Rokok yang diisap mengandung
- a. karbohidrat
 - b. heroin
 - c. mandat
 - d. nikotin
23. Tidak berteman dengan peminum minuman keras adalah salah satu cara
- a. Menghindari menjadi perokok

- b. Menghindari kecanduan tembakau
 - c. Menghindari minuman keras
 - d. Menjauhi alcohol
24. Racun rokok yang paling berbahaya
- a. CO (Karbon Monoksida)
 - b. HCN (Hydrogen Cyanide)
 - c. NO₂ (Nitrogen Dioksida)
 - d. Tar
25. Penyakit yang diakibatkan oleh rokok ialah
- a. jantung coroner
 - b. paru-paru basah
 - c. kanker
 - d. tumor
26. Jatuh pingsan, denyut jantung dan gerak nafas terganggu adalah merupakan keracunan
- a. Alkohol
 - b. Nikotin
 - c. Tembakau
 - d. Minuman bersuplemen
27. Yang bukan jenis minuman keras dibuat pabrik berikut ini ialah
- a. Whisky
 - b. Brandy
 - c. Champagne
 - d. Teh Botol
28. Peminum minuman keras lebih mudah terserang penyakit
- a. darah tinggi
 - b. kanker
 - c. lever
 - d. hepatitis
29. Keracunan alkohol yang berat akan mengakibatkan orang
- a. hilang ingatan
 - b. jatuh pingsan
 - c. muntah-muntah
 - d. batuk-batuk
30. Akibat yang sangat tragis bagi pecandu minuman keras ialah
- a. sakit yang menahun
 - b. sakit jantung yang kronis
 - c. sakit kanker paru-paru
 - d. kematian

Kunci Jawaban

1	A	B	C	D
2	A	B	C	D
3	A	B	C	D
4	A	B	C	D
5	A	B	C	D
6	A	B	C	D
7	A	B	C	D
8	A	B	C	D
9	A	B	C	D
10	A	B	C	D
11	A	B	C	D
12	A	B	C	D
13	A	B	C	D
14	A	B	C	D
15	A	B	C	D
16	A	B	C	D
17	A	B	C	D
18	A	B	C	D
19	A	B	C	D
20	A	B	C	D
21	A	B	C	D
22	A	B	C	D
23	A	B	C	D
24	A	B	C	D
25	A	B	C	D
26	A	B	C	D
27	A	B	C	D
28	A	B	C	D
29	A	B	C	D
30	A	B	C	D

BIODATA VALIDATOR

Nama Lengkap : TAJARUDDIN
TTL : BARABAI, 28 APRIL 1977
NIP : 19770428 300501 1 005
Jabatan :
Alamat : Jl HESN KOMP AMD PERMAI BLOK F 2
NO 16
Telepon/Hp : 0852 4821 1557

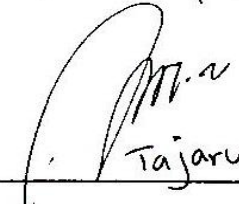
Riwayat Pendidikan

1. SDN SEBERANG MESDID 7 Tahun 1991
2. SMPN 7 Tahun 1994
3. SMA N 2 Tahun 1997
4. UNLAM Tahun 2002
5. Tahun
6. Tahun
7. Tahun
8. Tahun

Pengalaman Mengajar di

1. MI AL ISTIGOMAH Tahun 2005
2. MIS AL FURQAN Tahun 2007
3. MAN 2 Tahun 2010
4. IAIN Tahun 2008
5. Tahun
6. Tahun

Banjarmasin, 2 April 2016


Tajaruddin

**KISI-KISI VALIDASI INSTRUMEN BUTIR SOAL
(PRETEST-POSTTEST)**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V (Lima)/II (Genap)
Materi : Budaya Hidup Sehat

A. Standar Kompetensi

1. Menerapkan budaya hidup sehat

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mengenal bahaya merokok bagi kesehatan
- 1.2 Mengenal bahaya minuman keras

C. Indikator

1. Menjelaskan bahaya merokok bagi kesehatan
2. Menjelaskan jenis racun pada rokok
3. Menjelaskan cara menghindari dari kecanduan merokok
4. Menjelaskan bahaya minuman keras bagi kesehatan
5. Mengidentifikasi jenis-jenis minuman keras
6. Menjelaskan cara menghindari minuman keras




komunikatif																					
c.	Tidak menggunakan Bahasa yang berakru setempat/tabu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
d.	Pilihan jawaban tidak mengulang kata kelompok kata yang sama, kecuali merupakan satu kesatuan pengertian	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Jumlah																					

Catatan

Banjarmasin, 24 April 2016

Validator


Rafaruddin

Lampiran 7

**PERHITUNGAN INSTRUMEN TES YANG DIVALIDASI OLEH
VALIDATOR**

1. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

2. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

3. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

4. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

5. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

6. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

7. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

8. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

9. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

10. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

11. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

12. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

13. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

14. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

15. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

16. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

17. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

18. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

19. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

20. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

21. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

22. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

23. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

24. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

25. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

26. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

27. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

28. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

29. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

30. $P = \frac{17}{17} \times 100$
 $= 100 \%$

Lampiran 8

NILAI PESERTA DIDIK UJI COBA INSTRUMEN TES

No	Nama Peserta Didik	Jawaban Benar	Nilai	No	Jawaban Benar	Nilai	F
1.	Abdi Prayuda Hidayat	23	75,9	1.	12	66	1
2.	Adnan Syauqi	20	66	2.	16	52,8	1
3.	Dhani	12	39,6	3.	17	56,1	2
4.	Diyan	25	82,5	4.	18	59,4	3
5.	Muhammad Rifa	24	79,2	5.	20	66	1
6.	Muhammad Aditya Rahman	22	72,6	6.	22	72,6	5
				7.	23	75,9	3
7.	Muhammad Akmal K.	22	72,6	8.	24	79,2	4
8.	Muhammad Fadhillah	22	72,6	9.	25	82,5	4
9.	Muhammad Fathul Bari	29	95,7	10.	26	85,8	2
				11.	27	89,1	2
10.	Muhammad Khairurizki	26	85,8	12.	29	95,7	1
				Jumlah			29
11.	Muhammad Rasyid Ridho	23	75,9				
12.	Muhammad Rizky Saputra	18	59,4				
13.	Ridho Hidayatullah	23	75,9				
14.	Rif'at	17	56,1				
15.	Sayyid Hasan	16	52,8				
16.	Wildani Ta'aruf	27	89,1				
17.	Amelia Safitri	25	82,5				
18.	Ayu Triana	24	79,2				
19.	Fatimah Azzahro	24	79,2				
20.	Jahra Nabila Chassiba	27	89,1				
21.	Khairina	25	82,5				
22.	Martha Firnanda Putri	22	72,6				
23.	Mupida Azkya	17	56,1				
24.	Nor Amaliah	18	59,4				
25.	Nurputri	25	82,5				
26.	Putri Sabina	26	85,8				
27.	Rima Melati	18	59,4				
28.	Syarifah Iyah	22	72,6				
29.	Wati	24	79,2				

Lampiran 9

**PERHITUNGAN VALIDITAS DAN RELIABILITAS
UJI COBA INSTRUMEN TES**

Sebelum melakukan perhitungan, sebagaimana diketahui bahwa peserta didik uji coba instrumen tes berjumlah 29 orang, berdasarkan nilai *r product moment* untuk jumlah 29 orang dan taraf signif 5% adalah sebesar 0,367. Berikut tabel nilai-nilai *r product moment*.

NILAI-NILAI *r PRODUCT MOMENT*

N	Taraf Signif		N	Taraf Signif		N	Taraf Signif	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	27	0.381	0.487	55	0.266	0.345
4	0.950	0.990	28	0.374	0.478	60	0.254	0.330
5	0.878	0.959	29	0.367	0.470	65	0.244	0.317
6	0.811	0.917	30	0.361	0.463	70	0.235	0.306
7	0.754	0.874	31	0.355	0.456	75	0.227	0.296
8	0.707	0.834	32	0.349	0.449	80	0.220	0.286
9	0.666	0.798	33	0.344	0.442	85	0.213	0.278
10	0.632	0.765	34	0.339	0.436	90	0.207	0.270
11	0.602	0.735	35	0.334	0.430	95	0.202	0.263
12	0.576	0.708	36	0.329	0.424	100	0.195	0.256
13	0.553	0.684	37	0.325	0.418	125	0.176	0.230
14	0.532	0.661	38	0.320	0.413	150	0.159	0.210
15	0.514	0.641	39	0.316	0.408	175	0.148	0.194
16	0.497	0.623	40	0.312	0.403	200	0.138	0.181
17	0.482	0.606	41	0.308	0.398	300	0.113	0.148
18	0.468	0.590	42	0.304	0.393	400	0.098	0.128
19	0.456	0.575	43	0.301	0.389	500	0.088	0.115
20	0.444	0.561	44	0.297	0.384	600	0.080	0.105
21	0.433	0.549	45	0.294	0.380	700	0.074	0.097
22	0.423	0.537	46	0.291	0.376	800	0.070	0.091
23	0.413	0.526	47	0.288	0.372	900	0.065	0.086
24	0.404	0.515	48	0.284	0.368	1000	0.062	0.081
25	0.396	0.505	49	0.281	0.364			
26	0.388	0.496	50	0.279	0.361			

1. Perhitungan Validitas Kelas VA (29 Peserta Didik)

Name	Type	Width	Decimals	Label	Values	Missing	Columns	Align	Measure	Role
Item_11	Numeric	8	0		None	None	8	Right	Unknown	Input
Item_12	Numeric	8	0		None	None	8	Right	Unknown	Input
Item_13	Numeric	8	0		None	None	8	Right	Unknown	Input
Item_14	Numeric	8	0		None	None	8	Right	Unknown	Input
Item_15	Numeric	8	0		None	None	8	Right	Unknown	Input
Item_16	Numeric	8	0		None	None	8	Right	Unknown	Input
Item_17	Numeric	8	0		None	None	8	Right	Unknown	Input
Item_18	Numeric	8	0		None	None	8	Right	Unknown	Input
Item_19	Numeric	8	0		None	None	8	Right	Unknown	Input
Item_20	Numeric	8	0		None	None	8	Right	Unknown	Input
Item_21	Numeric	8	0		None	None	8	Right	Unknown	Input
Item_22	Numeric	8	0		None	None	8	Right	Unknown	Input
Item_23	Numeric	8	0		None	None	8	Right	Unknown	Input
Item_24	Numeric	8	0		None	None	8	Right	Unknown	Input
Item_25	Numeric	8	0		None	None	8	Right	Unknown	Input
Item_26	Numeric	8	0		None	None	8	Right	Unknown	Input
Item_27	Numeric	8	0		None	None	8	Right	Unknown	Input
Item_28	Numeric	8	0		None	None	8	Right	Unknown	Input
Item_29	Numeric	8	0		None	None	8	Right	Unknown	Input
Item_30	Numeric	8	0		None	None	8	Right	Unknown	Input
Skor_Total	Numeric	7	0		None	None	8	Right	Unknown	Input

Item_17	Item_18	Item_19	Item_20	Item_21	Item_22	Item_23	Item_24	Item_25	Item_26	Item_27	Item_28	Item_29	Item_30	Skor_Total
0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	22
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	26
1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	23
1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	18
1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	23
1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	17
0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	16
1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	25
1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	24
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	24
1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	27
1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	25
1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	22
0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	17
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	18
0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	25
0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	26
0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	18
1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	22
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	24

The screenshot shows the 'Analyze' menu in IBM SPSS. The 'Correlate' option is highlighted, and its sub-menu is open, showing 'Bivariate...' as the selected option. Other options in the 'Correlate' sub-menu include 'Partial...' and 'Distances...'. The background shows a data matrix with columns Item_17, Item_18, Item_22, Item_23, and Item_29.

*Untitled2 [DataSet1] - IBM SPSS Statistics Data Editor

File Edit View Data Transform Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help

29: Item_1 1 Visible: 31 of 31 Variables

	Item_17	Item_18	Item_19	Item_20	Item_21	Item_22	Item_23	Item_24	Item_25	Item_26	Item_27	Item_28	Item_29	Item_30	Skor Total
8	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	22
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
10	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18
11	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17
12	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16
13	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17
14	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16
15	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16
16	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16
17	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25
18	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24
19	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24
20	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	27
21	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25
22	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22
23	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17
24	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18
25	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25
26	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26
27	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18
28	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	22
29	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	24
30															

Bivariate Correlations dialog box:

Variables: Item_1, Item_2, Item_3, Item_4, Item_5, Item_6, Item_7, Item_8, Item_9

Correlation Coefficients: Pearson Kendall's tau-b Spearman

Test of Significance: Two-tailed One-tailed

Flag significant correlations

Buttons: OK, Paste, Reset, Cancel, Help

Data View Variable View

IBM SPSS Statistics Processor is ready Unicode:ON

*Output [Document1] - IBM SPSS Statistics viewer

Transform Insert Format Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help

/MISSING=PAIRWISE.

→ Correlations

[DataSet1]

		Item_1	Item_2	Item_3	Item_4	Item_5	Item_6	Item_7	Item_8	Item_9	Item_10	Item_11	Item_12	Item_13	Item_14
Item_1	Pearson Correlation	1	-.154	.694**	-.139	.596**	.324	.286	.354	-.139	-.051	.028	-.245	-.124	-.008
	Sig. (2-tailed)		.427	.000	.472	.001	.086	.133	.059	.472	.791	.884	.200	.521	.921
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
Item_2	Pearson Correlation	-.154	1	-.107	.309	.169	-.147	-.226	.073	.905**	.335	-.022	.140	-.044	-.008
	Sig. (2-tailed)	.427		.582	.103	.380	.448	.239	.707	.000	.076	.908	.470	.820	.921
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
Item_3	Pearson Correlation	.694**	-.107	1	-.097	.414	.225	.472**	-.064	-.097	-.036	.210	-.170	-.086	-.008
	Sig. (2-tailed)	.000	.582		.618	.026	.241	.010	.741	.618	.854	.275	.377	.656	.921
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
Item_4	Pearson Correlation	-.139	.309	-.097	1	.443**	.262	-.204	.106	.370*	.370*	.053	-.118	-.008	-.008
	Sig. (2-tailed)	.472	.103	.618		.016	.169	.288	.584	.048	.048	.784	.542	.968	.921
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
Item_5	Pearson Correlation	.596**	.169	.414	.443**	1	.358	.082	.145	.218	.414	.139	-.228	.033	-.008
	Sig. (2-tailed)	.001	.380	.026	.016		.057	.672	.454	.257	.026	.471	.235	.864	.921
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
Item_6	Pearson Correlation	.324	-.147	.225	.262	.358	1	-.133	.174	-.083	-.159	.228	.087	-.013	-.008
	Sig. (2-tailed)	.086	.448	.241	.169	.057		.491	.366	.667	.411	.234	.652	.948	.921
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
Item_7	Pearson Correlation	.286	-.226	.472**	-.204	.082	-.133	1	-.136	-.204	-.076	-.159	-.159	.082	-.008
	Sig. (2-tailed)	.133	.239	.010	.288	.672	.491		.482	.288	.697	.409	.409	.672	.921
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29

IBM SPSS Statistics Processor is ready Unicode:ON

>Warning # 849 in column 23. Text: in_ID
 >The LOCALE subcommand of the SET command has an invalid parameter. It could
 >not be mapped to a valid backend locale.

NEW FILE.

DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

CORRELATIONS

```

/VARIABLES=Item_1 Item_2 Item_3 Item_4 Item_5 Item_6 Item_7 Item_8 Item_9 I
tem_10 Item_11 Item_12 Item_13 Item_14 Item_15 Item_16 Item_17 Item_18 Item_1
9 Item_20 Item_21 Item_22 Item_23 Item_24 Item_25 Item_26 Item_27 Item_28 Ite
m_29 Item_30 Skor_Total
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

```

Correlations

[DataSet1]

Correlations

		Item_1	Item_2	Item_3	Item_4	Item_5	Item_6
Item_1	Pearson Correlation	1	-,154	,694**	-,139	,596**	,324
	Sig. (2-tailed)		,427	,000	,472	,001	,086
	N	29	29	29	29	29	29
Item_2	Pearson Correlation	-,154	1	-,107	,309	,169	-,147
	Sig. (2-tailed)	,427		,582	,103	,380	,448
	N	29	29	29	29	29	29
Item_3	Pearson Correlation	,694**	-,107	1	-,097	,414*	,225
	Sig. (2-tailed)	,000	,582		,618	,026	,241
	N	29	29	29	29	29	29
Item_4	Pearson Correlation	-,139	,309	-,097	1	,443*	,262
	Sig. (2-tailed)	,472	,103	,618		,016	,169
	N	29	29	29	29	29	29
Item_5	Pearson Correlation	,596**	,169	,414*	,443*	1	,358
	Sig. (2-tailed)	,001	,380	,026	,016		,057
	N	29	29	29	29	29	29
Item_6	Pearson Correlation	,324	-,147	,225	,262	,358	1
	Sig. (2-tailed)	,086	,448	,241	,169	,057	
	N	29	29	29	29	29	29
Item_7	Pearson Correlation	,286	-,226	,472**	-,204	,082	-,133
	Sig. (2-tailed)	,133	,239	,010	,288	,672	,491
	N	29	29	29	29	29	29

Correlations

		Item_7	Item_8	Item_9	Item_10	Item_11	Item_12
Item_1	Pearson Correlation	,286	,354	-,139	-,051	,028	-,245
	Sig. (2-tailed)	,133	,059	,472	,791	,884	,200
	N	29	29	29	29	29	29
Item_2	Pearson Correlation	-,226	,073	,905**	,335	-,022	,140
	Sig. (2-tailed)	,239	,707	,000	,076	,908	,470
	N	29	29	29	29	29	29
Item_3	Pearson Correlation	,472**	-,064	-,097	-,036	,210	-,170
	Sig. (2-tailed)	,010	,741	,618	,854	,275	,377
	N	29	29	29	29	29	29
Item_4	Pearson Correlation	-,204	,106	,370*	,370*	,053	-,118
	Sig. (2-tailed)	,288	,584	,048	,048	,784	,542
	N	29	29	29	29	29	29
Item_5	Pearson Correlation	,082	,145	,218	,414*	,139	-,228
	Sig. (2-tailed)	,672	,454	,257	,026	,471	,235
	N	29	29	29	29	29	29
Item_6	Pearson Correlation	-,133	,174	-,083	-,159	,228	,087
	Sig. (2-tailed)	,491	,366	,667	,411	,234	,652
	N	29	29	29	29	29	29
Item_7	Pearson Correlation	1	-,136	-,204	-,076	-,159	-,159
	Sig. (2-tailed)		,482	,288	,697	,409	,409
	N	29	29	29	29	29	29

Correlations

		Item_13	Item_14	Item_15	Item_16	Item_17	Item_18
Item_1	Pearson Correlation	-,124	-,051	-,124	-,109	-,154	-,074
	Sig. (2-tailed)	,521	,791	,521	,574	,427	,703
	N	29	29	29	29	29	29
Item_2	Pearson Correlation	-,044	-,107	,383	,475**	,435*	,164
	Sig. (2-tailed)	,820	,582	,041	,009	,018	,394
	N	29	29	29	29	29	29
Item_3	Pearson Correlation	-,086	-,036	-,086	-,076	-,107	-,051
	Sig. (2-tailed)	,656	,854	,656	,697	,582	,791
	N	29	29	29	29	29	29
Item_4	Pearson Correlation	-,008	-,097	,218	,289	,110	-,139
	Sig. (2-tailed)	,968	,618	,257	,128	,571	,472
	N	29	29	29	29	29	29
Item_5	Pearson Correlation	,033	-,086	,033	,347	,169	-,124
	Sig. (2-tailed)	,864	,656	,864	,065	,380	,521
	N	29	29	29	29	29	29
Item_6	Pearson Correlation	-,013	-,159	-,013	,070	,017	-,229
	Sig. (2-tailed)	,948	,411	,948	,718	,931	,233
	N	29	29	29	29	29	29
Item_7	Pearson Correlation	,082	-,076	,347	-,160	,008	-,109
	Sig. (2-tailed)	,672	,697	,065	,407	,967	,574
	N	29	29	29	29	29	29

Correlations

		Item_19	Item_20	Item_21	Item_22	Item_23	Item_24
Item_1	Pearson Correlation	,028	-,324	-,051	,463*	-,213	,048
	Sig. (2-tailed)	,884	,086	,791	,011	,268	,806
	N	29	29	29	29	29	29
Item_2	Pearson Correlation	,140	-,181	,335	,164	,389*	-,310
	Sig. (2-tailed)	,470	,349	,076	,394	,037	,101
	N	29	29	29	29	29	29
Item_3	Pearson Correlation	,210	-,225	-,036	,694**	-,148	,225
	Sig. (2-tailed)	,275	,241	,854	,000	,444	,241
	N	29	29	29	29	29	29
Item_4	Pearson Correlation	,224	,083	,370*	,197	,127	-,256
	Sig. (2-tailed)	,242	,667	,048	,306	,511	,180
	N	29	29	29	29	29	29
Item_5	Pearson Correlation	-,044	,013	,414*	,596**	-,169	-,013
	Sig. (2-tailed)	,819	,948	,026	,001	,382	,948
	N	29	29	29	29	29	29
Item_6	Pearson Correlation	-,053	,137	,225	,048	-,080	,005
	Sig. (2-tailed)	,783	,478	,241	,806	,681	,980
	N	29	29	29	29	29	29
Item_7	Pearson Correlation	,042	,133	-,076	,286	-,313	,273
	Sig. (2-tailed)	,830	,491	,697	,133	,099	,152
	N	29	29	29	29	29	29

Correlations

		Item_25	Item_26	Item_27	Item_28	Item_29	Item_30
Item_1	Pearson Correlation	-,154	-,028	-,074	,213	-,068	,089
	Sig. (2-tailed)	,427	,884	,703	,268	,727	,647
	N	29	29	29	29	29	29
Item_2	Pearson Correlation	,435	,022	-,154	,109	,275	,269
	Sig. (2-tailed)	,018	,908	,427	,574	,149	,158
	N	29	29	29	29	29	29
Item_3	Pearson Correlation	-,107	,170	-,051	,148	,148	-,137
	Sig. (2-tailed)	,582	,377	,791	,444	,444	,478
	N	29	29	29	29	29	29
Item_4	Pearson Correlation	,508**	,118	,197	,224	,224	,525**
	Sig. (2-tailed)	,005	,542	,306	,243	,243	,003
	N	29	29	29	29	29	29
Item_5	Pearson Correlation	,169	,044	-,124	,169	-,019	,245
	Sig. (2-tailed)	,380	,819	,521	,382	,920	,200
	N	29	29	29	29	29	29
Item_6	Pearson Correlation	,017	,194	,324	,224	-,065	-,020
	Sig. (2-tailed)	,931	,313	,086	,243	,739	,917
	N	29	29	29	29	29	29
Item_7	Pearson Correlation	-,226	,159	-,109	-,306	-,099	-,290
	Sig. (2-tailed)	,239	,409	,574	,107	,608	,127
	N	29	29	29	29	29	29

Correlations

		Skor_Total
Item_1	Pearson Correlation	,091
	Sig. (2-tailed)	,639
	N	29
Item_2	Pearson Correlation	,527**
	Sig. (2-tailed)	,003
	N	29
Item_3	Pearson Correlation	,212
	Sig. (2-tailed)	,270
	N	29
Item_4	Pearson Correlation	,550**
	Sig. (2-tailed)	,002
	N	29
Item_5	Pearson Correlation	,464*
	Sig. (2-tailed)	,011
	N	29
Item_6	Pearson Correlation	,299
	Sig. (2-tailed)	,115
	N	29
Item_7	Pearson Correlation	-,050
	Sig. (2-tailed)	,798
	N	29

Correlations

		Item_1	Item_2	Item_3	Item_4	Item_5	Item_6
Item_8	Pearson Correlation	,354	,073	-,064	,106	,145	,174
	Sig. (2-tailed)	,059	,707	,741	,584	,454	,366
	N	29	29	29	29	29	29
Item_9	Pearson Correlation	-,139	,905**	-,097	,370*	,218	-,083
	Sig. (2-tailed)	,472	,000	,618	,048	,257	,667
	N	29	29	29	29	29	29
Item_10	Pearson Correlation	-,051	,335	-,036	,370*	,414*	-,159
	Sig. (2-tailed)	,791	,076	,854	,048	,026	,411
	N	29	29	29	29	29	29
Item_11	Pearson Correlation	,028	-,022	,210	,053	,139	,228
	Sig. (2-tailed)	,884	,908	,275	,784	,471	,234
	N	29	29	29	29	29	29
Item_12	Pearson Correlation	-,245	,140	-,170	-,118	-,228	,087
	Sig. (2-tailed)	,200	,470	,377	,542	,235	,652
	N	29	29	29	29	29	29
Item_13	Pearson Correlation	-,124	-,044	-,086	-,008	,033	-,013
	Sig. (2-tailed)	,521	,820	,656	,968	,864	,948
	N	29	29	29	29	29	29
Item_14	Pearson Correlation	-,051	-,107	-,036	-,097	-,086	-,159
	Sig. (2-tailed)	,791	,582	,854	,618	,656	,411
	N	29	29	29	29	29	29
Item_15	Pearson Correlation	-,124	,383*	-,086	,218	,033	-,013
	Sig. (2-tailed)	,521	,041	,656	,257	,864	,948
	N	29	29	29	29	29	29
Item_16	Pearson Correlation	-,109	,475**	-,076	,289	,347	,070
	Sig. (2-tailed)	,574	,009	,697	,128	,065	,718
	N	29	29	29	29	29	29
Item_17	Pearson Correlation	-,154	,435*	-,107	,110	,169	,017
	Sig. (2-tailed)	,427	,018	,582	,571	,380	,931
	N	29	29	29	29	29	29
Item_18	Pearson Correlation	-,074	,164	-,051	-,139	-,124	-,229
	Sig. (2-tailed)	,703	,394	,791	,472	,521	,233
	N	29	29	29	29	29	29
Item_19	Pearson Correlation	,028	,140	,210	,224	-,044	-,053
	Sig. (2-tailed)	,884	,470	,275	,242	,819	,783
	N	29	29	29	29	29	29
Item_20	Pearson Correlation	-,324	-,181	-,225	,083	,013	,137
	Sig. (2-tailed)	,086	,349	,241	,667	,948	,478
	N	29	29	29	29	29	29

Correlations

		Item_7	Item_8	Item_9	Item_10	Item_11	Item_12
Item_8	Pearson Correlation	-,136	1	,106	-,064	-,306	,149
	Sig. (2-tailed)	,482		,584	,741	,106	,440
	N	29	29	29	29	29	29
Item_9	Pearson Correlation	-,204	,106	1	,370*	-,118	,053
	Sig. (2-tailed)	,288	,584		,048	,542	,784
	N	29	29	29	29	29	29
Item_10	Pearson Correlation	-,076	-,064	,370*	1	-,170	-,170
	Sig. (2-tailed)	,697	,741	,048		,377	,377
	N	29	29	29	29	29	29
Item_11	Pearson Correlation	-,159	-,306	-,118	-,170	1	-,115
	Sig. (2-tailed)	,409	,106	,542	,377		,551
	N	29	29	29	29	29	29
Item_12	Pearson Correlation	-,159	,149	,053	-,170	-,115	1
	Sig. (2-tailed)	,409	,440	,784	,377	,551	
	N	29	29	29	29	29	29
Item_13	Pearson Correlation	,082	-,155	-,008	,414*	,139	-,044
	Sig. (2-tailed)	,672	,422	,968	,026	,471	,819
	N	29	29	29	29	29	29
Item_14	Pearson Correlation	-,076	-,064	-,097	-,036	-,170	,210
	Sig. (2-tailed)	,697	,741	,618	,854	,377	,275
	N	29	29	29	29	29	29
Item_15	Pearson Correlation	,347	-,155	,443*	-,086	-,044	-,044
	Sig. (2-tailed)	,065	,422	,016	,656	,819	,819
	N	29	29	29	29	29	29
Item_16	Pearson Correlation	-,160	-,136	,536**	,472**	,243	,042
	Sig. (2-tailed)	,407	,482	,003	,010	,205	,830
	N	29	29	29	29	29	29
Item_17	Pearson Correlation	,008	,073	,508**	,335	,140	-,022
	Sig. (2-tailed)	,967	,707	,005	,076	,470	,908
	N	29	29	29	29	29	29
Item_18	Pearson Correlation	-,109	-,092	,197	-,051	,028	,302
	Sig. (2-tailed)	,574	,633	,306	,791	,884	,111
	N	29	29	29	29	29	29
Item_19	Pearson Correlation	,042	-,079	,053	,210	,163	,024
	Sig. (2-tailed)	,830	,686	,784	,275	,397	,901
	N	29	29	29	29	29	29
Item_20	Pearson Correlation	,133	-,174	-,089	,159	-,087	,053
	Sig. (2-tailed)	,491	,366	,645	,411	,652	,783
	N	29	29	29	29	29	29

Correlations

		Item_13	Item_14	Item_15	Item_16	Item_17	Item_18
Item_8	Pearson Correlation	-,155	-,064	-,155	-,136	,073	-,092
	Sig. (2-tailed)	,422	,741	,422	,482	,707	,633
	N	29	29	29	29	29	29
Item_9	Pearson Correlation	-,008	-,097	,443*	,536**	,508**	,197
	Sig. (2-tailed)	,968	,618	,016	,003	,005	,306
	N	29	29	29	29	29	29
Item_10	Pearson Correlation	,414*	-,036	-,086	,472**	,335	-,051
	Sig. (2-tailed)	,026	,854	,656	,010	,076	,791
	N	29	29	29	29	29	29
Item_11	Pearson Correlation	,139	-,170	-,044	,243	,140	,028
	Sig. (2-tailed)	,471	,377	,819	,205	,470	,884
	N	29	29	29	29	29	29
Item_12	Pearson Correlation	-,044	,210	-,044	,042	-,022	,302
	Sig. (2-tailed)	,819	,275	,819	,830	,908	,111
	N	29	29	29	29	29	29
Item_13	Pearson Correlation	1	-,086	,033	,082	-,044	-,124
	Sig. (2-tailed)		,656	,864	,672	,820	,521
	N	29	29	29	29	29	29
Item_14	Pearson Correlation	-,086	1	-,086	-,076	-,107	,694**
	Sig. (2-tailed)	,656		,656	,697	,582	,000
	N	29	29	29	29	29	29
Item_15	Pearson Correlation	,033	-,086	1	,347	,169	,236
	Sig. (2-tailed)	,864	,656		,065	,380	,218
	N	29	29	29	29	29	29
Item_16	Pearson Correlation	,082	-,076	,347	1	,709**	,286
	Sig. (2-tailed)	,672	,697	,065		,000	,133
	N	29	29	29	29	29	29
Item_17	Pearson Correlation	-,044	-,107	,169	,709**	1	,164
	Sig. (2-tailed)	,820	,582	,380	,000		,394
	N	29	29	29	29	29	29
Item_18	Pearson Correlation	-,124	,694**	,236	,286	,164	1
	Sig. (2-tailed)	,521	,000	,218	,133	,394	
	N	29	29	29	29	29	29
Item_19	Pearson Correlation	,139	-,170	,139	,243	-,022	,028
	Sig. (2-tailed)	,471	,377	,471	,205	,908	,884
	N	29	29	29	29	29	29
Item_20	Pearson Correlation	,383*	-,225	,013	,133	-,017	-,324
	Sig. (2-tailed)	,040	,241	,948	,491	,931	,086
	N	29	29	29	29	29	29

Correlations

		Item_19	Item_20	Item_21	Item_22	Item_23	Item_24
Item_8	Pearson Correlation	-,079	-,174	-,064	-,092	,201	-,285
	Sig. (2-tailed)	,686	,366	,741	,633	,295	,133
	N	29	29	29	29	29	29
Item_9	Pearson Correlation	,053	-,089	,370*	,197	,302	-,256
	Sig. (2-tailed)	,784	,645	,048	,306	,111	,180
	N	29	29	29	29	29	29
Item_10	Pearson Correlation	,210	,159	-,036	,694**	,242	,225
	Sig. (2-tailed)	,275	,411	,854	,000	,206	,241
	N	29	29	29	29	29	29
Item_11	Pearson Correlation	,163	-,087	,210	,028	,010	,087
	Sig. (2-tailed)	,397	,652	,275	,884	,960	,652
	N	29	29	29	29	29	29
Item_12	Pearson Correlation	,024	,053	-,170	-,245	,153	-,194
	Sig. (2-tailed)	,901	,783	,377	,200	,429	,313
	N	29	29	29	29	29	29
Item_13	Pearson Correlation	,139	,383	-,086	,236	,208	,173
	Sig. (2-tailed)	,471	,040	,656	,218	,280	,371
	N	29	29	29	29	29	29
Item_14	Pearson Correlation	-,170	-,225	-,036	-,051	-,148	-,159
	Sig. (2-tailed)	,377	,241	,854	,791	,444	,411
	N	29	29	29	29	29	29
Item_15	Pearson Correlation	,139	,013	,414*	-,124	,019	-,198
	Sig. (2-tailed)	,471	,948	,026	,521	,920	,303
	N	29	29	29	29	29	29
Item_16	Pearson Correlation	,243	,133	,472**	,286	,306	,070
	Sig. (2-tailed)	,205	,491	,010	,133	,107	,718
	N	29	29	29	29	29	29
Item_17	Pearson Correlation	-,022	-,017	,335	,164	,223	,181
	Sig. (2-tailed)	,908	,931	,076	,394	,244	,349
	N	29	29	29	29	29	29
Item_18	Pearson Correlation	,028	-,324	-,051	-,074	,068	-,229
	Sig. (2-tailed)	,884	,086	,791	,703	,727	,233
	N	29	29	29	29	29	29
Item_19	Pearson Correlation	1	,053	-,170	,302	,153	-,053
	Sig. (2-tailed)		,783	,377	,111	,429	,783
	N	29	29	29	29	29	29
Item_20	Pearson Correlation	,053	1	,159	-,048	-,209	,137
	Sig. (2-tailed)	,783		,411	,806	,277	,478
	N	29	29	29	29	29	29

Correlations

		Item_25	Item_26	Item_27	Item_28	Item_29	Item_30
Item_8	Pearson Correlation	,338	,079	,354	,032	-,201	,230
	Sig. (2-tailed)	,073	,686	,059	,868	,295	,230
	N	29	29	29	29	29	29
Item_9	Pearson Correlation	,508**	-,053	-,139	,048	,224	,346
	Sig. (2-tailed)	,005	,784	,472	,803	,243	,066
	N	29	29	29	29	29	29
Item_10	Pearson Correlation	,335	,170	-,051	,148	,148	,260
	Sig. (2-tailed)	,076	,377	,791	,444	,444	,172
	N	29	29	29	29	29	29
Item_11	Pearson Correlation	-,346	-,163	-,245	,419*	-,010	-,070
	Sig. (2-tailed)	,066	,397	,200	,024	,960	,717
	N	29	29	29	29	29	29
Item_12	Pearson Correlation	,140	,394*	,302	-,010	,276	-,362
	Sig. (2-tailed)	,470	,034	,111	,960	,147	,054
	N	29	29	29	29	29	29
Item_13	Pearson Correlation	-,044	,228	-,124	,169	,169	,053
	Sig. (2-tailed)	,820	,235	,521	,382	,382	,785
	N	29	29	29	29	29	29
Item_14	Pearson Correlation	,335	,170	-,051	-,242	,148	-,137
	Sig. (2-tailed)	,076	,377	,791	,206	,444	,478
	N	29	29	29	29	29	29
Item_15	Pearson Correlation	,169	,044	-,124	-,208	,169	,245
	Sig. (2-tailed)	,380	,819	,521	,280	,382	,200
	N	29	29	29	29	29	29
Item_16	Pearson Correlation	,242	-,042	-,109	,107	,313	,341
	Sig. (2-tailed)	,206	,830	,574	,582	,099	,070
	N	29	29	29	29	29	29
Item_17	Pearson Correlation	,247	-,140	-,154	-,057	-,057	,099
	Sig. (2-tailed)	,197	,470	,427	,768	,768	,608
	N	29	29	29	29	29	29
Item_18	Pearson Correlation	,164	-,028	-,074	-,068	,213	,089
	Sig. (2-tailed)	,394	,884	,703	,727	,268	,647
	N	29	29	29	29	29	29
Item_19	Pearson Correlation	-,022	,115	,028	,419*	,562**	,367
	Sig. (2-tailed)	,908	,551	,884	,024	,002	,050
	N	29	29	29	29	29	29
Item_20	Pearson Correlation	-,181	-,053	,229	-,080	,065	,020
	Sig. (2-tailed)	,349	,783	,233	,681	,739	,917
	N	29	29	29	29	29	29

Correlations

		Skor_Total
Item_8	Pearson Correlation	,114
	Sig. (2-tailed)	,557
	N	29
Item_9	Pearson Correlation	,550**
	Sig. (2-tailed)	,002
	N	29
Item_10	Pearson Correlation	,509**
	Sig. (2-tailed)	,005
	N	29
Item_11	Pearson Correlation	,156
	Sig. (2-tailed)	,419
	N	29
Item_12	Pearson Correlation	,156
	Sig. (2-tailed)	,419
	N	29
Item_13	Pearson Correlation	,296
	Sig. (2-tailed)	,119
	N	29
Item_14	Pearson Correlation	-,085
	Sig. (2-tailed)	,659
	N	29
Item_15	Pearson Correlation	,320
	Sig. (2-tailed)	,090
	N	29
Item_16	Pearson Correlation	,684**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	29
Item_17	Pearson Correlation	,421*
	Sig. (2-tailed)	,023
	N	29
Item_18	Pearson Correlation	,127
	Sig. (2-tailed)	,512
	N	29
Item_19	Pearson Correlation	,465*
	Sig. (2-tailed)	,011
	N	29
Item_20	Pearson Correlation	,104
	Sig. (2-tailed)	,590
	N	29

Correlations

		Item_1	Item_2	Item_3	Item_4	Item_5	Item_6
Item_21	Pearson Correlation	-,051	,335	-,036	,370	,414	,225
	Sig. (2-tailed)	,791	,076	,854	,048	,026	,241
	N	29	29	29	29	29	29
Item_22	Pearson Correlation	,463*	,164	,694**	,197	,596**	,048
	Sig. (2-tailed)	,011	,394	,000	,306	,001	,806
	N	29	29	29	29	29	29
Item_23	Pearson Correlation	-,213	,389*	-,148	,127	-,169	-,080
	Sig. (2-tailed)	,268	,037	,444	,511	,382	,681
	N	29	29	29	29	29	29
Item_24	Pearson Correlation	,048	-,310	,225	-,256	-,013	,005
	Sig. (2-tailed)	,806	,101	,241	,180	,948	,980
	N	29	29	29	29	29	29
Item_25	Pearson Correlation	-,154	,435*	-,107	,508**	,169	,017
	Sig. (2-tailed)	,427	,018	,582	,005	,380	,931
	N	29	29	29	29	29	29
Item_26	Pearson Correlation	-,028	,022	,170	,118	,044	,194
	Sig. (2-tailed)	,884	,908	,377	,542	,819	,313
	N	29	29	29	29	29	29
Item_27	Pearson Correlation	-,074	-,154	-,051	,197	-,124	,324
	Sig. (2-tailed)	,703	,427	,791	,306	,521	,086
	N	29	29	29	29	29	29
Item_28	Pearson Correlation	,213	,109	,148	,224	,169	,224
	Sig. (2-tailed)	,268	,574	,444	,243	,382	,243
	N	29	29	29	29	29	29
Item_29	Pearson Correlation	-,068	,275	,148	,224	-,019	-,065
	Sig. (2-tailed)	,727	,149	,444	,243	,920	,739
	N	29	29	29	29	29	29
Item_30	Pearson Correlation	,089	,269	-,137	,525**	,245	-,020
	Sig. (2-tailed)	,647	,158	,478	,003	,200	,917
	N	29	29	29	29	29	29
Skor_Total	Pearson Correlation	,091	,527**	,212	,550**	,464*	,299
	Sig. (2-tailed)	,639	,003	,270	,002	,011	,115
	N	29	29	29	29	29	29

Correlations

		Item_7	Item_8	Item_9	Item_10	Item_11	Item_12
Item_21	Pearson Correlation	-,076	-,064	,370*	-,036	,210	-,170
	Sig. (2-tailed)	,697	,741	,048	,854	,275	,377
	N	29	29	29	29	29	29
Item_22	Pearson Correlation	,286	-,092	,197	,694**	,028	-,245
	Sig. (2-tailed)	,133	,633	,306	,000	,884	,200
	N	29	29	29	29	29	29
Item_23	Pearson Correlation	-,313	,201	,302	,242	,010	,153
	Sig. (2-tailed)	,099	,295	,111	,206	,960	,429
	N	29	29	29	29	29	29
Item_24	Pearson Correlation	,273	-,285	-,256	,225	,087	-,194
	Sig. (2-tailed)	,152	,133	,180	,241	,652	,313
	N	29	29	29	29	29	29
Item_25	Pearson Correlation	-,226	,338	,508**	,335	-,346	,140
	Sig. (2-tailed)	,239	,073	,005	,076	,066	,470
	N	29	29	29	29	29	29
Item_26	Pearson Correlation	,159	,079	-,053	,170	-,163	,394*
	Sig. (2-tailed)	,409	,686	,784	,377	,397	,034
	N	29	29	29	29	29	29
Item_27	Pearson Correlation	-,109	,354	-,139	-,051	-,245	,302
	Sig. (2-tailed)	,574	,059	,472	,791	,200	,111
	N	29	29	29	29	29	29
Item_28	Pearson Correlation	-,306	,032	,048	,148	,419*	-,010
	Sig. (2-tailed)	,107	,868	,803	,444	,024	,960
	N	29	29	29	29	29	29
Item_29	Pearson Correlation	-,099	-,201	,224	,148	-,010	,276
	Sig. (2-tailed)	,608	,295	,243	,444	,960	,147
	N	29	29	29	29	29	29
Item_30	Pearson Correlation	-,290	,230	,346	,260	-,070	-,362
	Sig. (2-tailed)	,127	,230	,066	,172	,717	,054
	N	29	29	29	29	29	29
Skor_Total	Pearson Correlation	-,050	,114	,550**	,509**	,156	,156
	Sig. (2-tailed)	,798	,557	,002	,005	,419	,419
	N	29	29	29	29	29	29

Correlations

		Item_13	Item_14	Item_15	Item_16	Item_17	Item_18
Item_21	Pearson Correlation	-,086	-,036	,414*	,472**	,335	-,051
	Sig. (2-tailed)	,656	,854	,026	,010	,076	,791
	N	29	29	29	29	29	29
Item_22	Pearson Correlation	,236	-,051	-,124	,286	,164	-,074
	Sig. (2-tailed)	,218	,791	,521	,133	,394	,703
	N	29	29	29	29	29	29
Item_23	Pearson Correlation	,208	-,148	,019	,306	,223	,068
	Sig. (2-tailed)	,280	,444	,920	,107	,244	,727
	N	29	29	29	29	29	29
Item_24	Pearson Correlation	,173	-,159	-,198	,070	,181	-,229
	Sig. (2-tailed)	,371	,411	,303	,718	,349	,233
	N	29	29	29	29	29	29
Item_25	Pearson Correlation	-,044	,335	,169	,242	,247	,164
	Sig. (2-tailed)	,820	,076	,380	,206	,197	,394
	N	29	29	29	29	29	29
Item_26	Pearson Correlation	,228	,170	,044	-,042	-,140	-,028
	Sig. (2-tailed)	,235	,377	,819	,830	,470	,884
	N	29	29	29	29	29	29
Item_27	Pearson Correlation	-,124	-,051	-,124	-,109	-,154	-,074
	Sig. (2-tailed)	,521	,791	,521	,574	,427	,703
	N	29	29	29	29	29	29
Item_28	Pearson Correlation	,169	-,242	-,208	,107	-,057	-,068
	Sig. (2-tailed)	,382	,206	,280	,582	,768	,727
	N	29	29	29	29	29	29
Item_29	Pearson Correlation	,169	,148	,169	,313	-,057	,213
	Sig. (2-tailed)	,382	,444	,382	,099	,768	,268
	N	29	29	29	29	29	29
Item_30	Pearson Correlation	,053	-,137	,245	,341	,099	,089
	Sig. (2-tailed)	,785	,478	,200	,070	,608	,647
	N	29	29	29	29	29	29
Skor_Total	Pearson Correlation	,296	-,085	,320	,684**	,421*	,127
	Sig. (2-tailed)	,119	,659	,090	,000	,023	,512
	N	29	29	29	29	29	29

Correlations

		Item_19	Item_20	Item_21	Item_22	Item_23	Item_24
Item_21	Pearson Correlation	-,170	,159	1	-,051	-,148	-,159
	Sig. (2-tailed)	,377	,411		,791	,444	,411
	N	29	29	29	29	29	29
Item_22	Pearson Correlation	,302	-,048	-,051	1	,068	,324
	Sig. (2-tailed)	,111	,806	,791		,727	,086
	N	29	29	29	29	29	29
Item_23	Pearson Correlation	,153	-,209	-,148	,068	1	,065
	Sig. (2-tailed)	,429	,277	,444	,727		,739
	N	29	29	29	29	29	29
Item_24	Pearson Correlation	-,053	,137	-,159	,324	,065	1
	Sig. (2-tailed)	,783	,478	,411	,086	,739	
	N	29	29	29	29	29	29
Item_25	Pearson Correlation	-,022	-,181	,335	,164	,389	-,147
	Sig. (2-tailed)	,908	,349	,076	,394	,037	,448
	N	29	29	29	29	29	29
Item_26	Pearson Correlation	,115	-,053	-,210	,245	,419	,194
	Sig. (2-tailed)	,551	,783	,275	,200	,024	,313
	N	29	29	29	29	29	29
Item_27	Pearson Correlation	,028	,229	-,051	-,074	,068	,048
	Sig. (2-tailed)	,884	,233	,791	,703	,727	,806
	N	29	29	29	29	29	29
Item_28	Pearson Correlation	,419	-,080	-,242	,213	,318	,080
	Sig. (2-tailed)	,024	,681	,206	,268	,093	,681
	N	29	29	29	29	29	29
Item_29	Pearson Correlation	,562**	,065	,148	,213	,172	-,065
	Sig. (2-tailed)	,002	,739	,444	,268	,373	,739
	N	29	29	29	29	29	29
Item_30	Pearson Correlation	,367	,020	,260	,089	,180	-,315
	Sig. (2-tailed)	,050	,917	,172	,647	,349	,096
	N	29	29	29	29	29	29
Skor_Total	Pearson Correlation	,465*	,104	,311	,519**	,448*	,061
	Sig. (2-tailed)	,011	,590	,101	,004	,015	,754
	N	29	29	29	29	29	29

Correlations

		Item_25	Item_26	Item_27	Item_28	Item_29	Item_30
Item_21	Pearson Correlation	,335	-,210	-,051	-,242	,148	,260
	Sig. (2-tailed)	,076	,275	,791	,206	,444	,172
	N	29	29	29	29	29	29
Item_22	Pearson Correlation	,164	,245	-,074	,213	,213	,089
	Sig. (2-tailed)	,394	,200	,703	,268	,268	,647
	N	29	29	29	29	29	29
Item_23	Pearson Correlation	,389	,419	,068	,318	,172	,180
	Sig. (2-tailed)	,037	,024	,727	,093	,373	,349
	N	29	29	29	29	29	29
Item_24	Pearson Correlation	-,147	,194	,048	,080	-,065	-,315
	Sig. (2-tailed)	,448	,313	,806	,681	,739	,096
	N	29	29	29	29	29	29
Item_25	Pearson Correlation	1	,346	,164	-,057	,275	,269
	Sig. (2-tailed)		,066	,394	,768	,149	,158
	N	29	29	29	29	29	29
Item_26	Pearson Correlation	,346	1	,245	,010	,153	-,367
	Sig. (2-tailed)	,066		,200	,960	,429	,050
	N	29	29	29	29	29	29
Item_27	Pearson Correlation	,164	,245	1	-,068	,213	,089
	Sig. (2-tailed)	,394	,200		,727	,268	,647
	N	29	29	29	29	29	29
Item_28	Pearson Correlation	-,057	,010	-,068	1	,268	,268
	Sig. (2-tailed)	,768	,960	,727		,160	,160
	N	29	29	29	29	29	29
Item_29	Pearson Correlation	,275	,153	,213	,268	1	,418
	Sig. (2-tailed)	,149	,429	,268	,160		,024
	N	29	29	29	29	29	29
Item_30	Pearson Correlation	,269	-,367	,089	,268	,418	1
	Sig. (2-tailed)	,158	,050	,647	,160	,024	
	N	29	29	29	29	29	29
Skor_Total	Pearson Correlation	,506**	,371*	,162	,409*	,558**	,414*
	Sig. (2-tailed)	,005	,047	,400	,027	,002	,026
	N	29	29	29	29	29	29

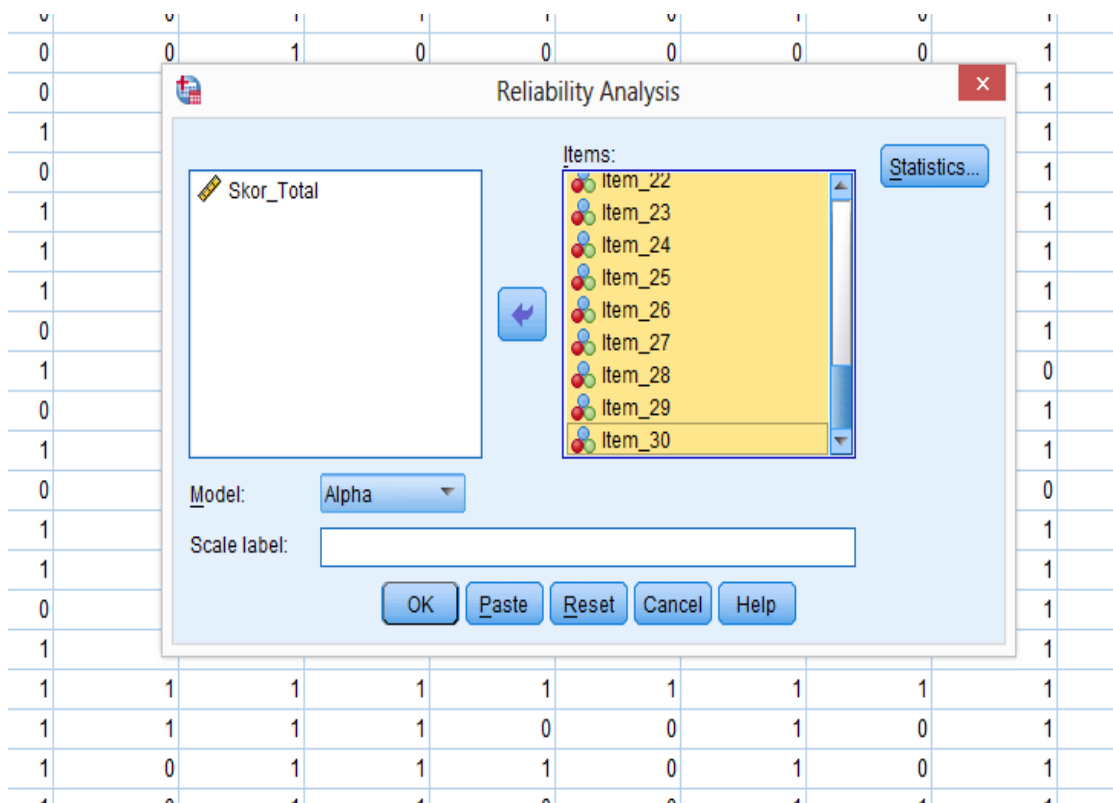
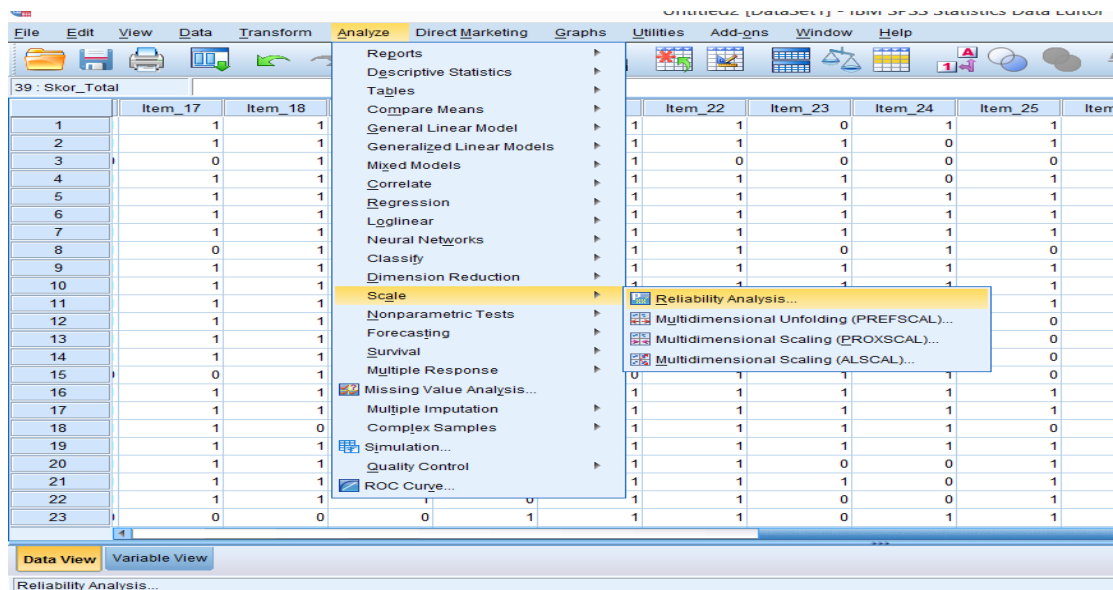
Correlations

		Skor_Total
Item_21	Pearson Correlation	,311
	Sig. (2-tailed)	,101
	N	29
Item_22	Pearson Correlation	,519**
	Sig. (2-tailed)	,004
	N	29
Item_23	Pearson Correlation	,448*
	Sig. (2-tailed)	,015
	N	29
Item_24	Pearson Correlation	,061
	Sig. (2-tailed)	,754
	N	29
Item_25	Pearson Correlation	,506**
	Sig. (2-tailed)	,005
	N	29
Item_26	Pearson Correlation	,371*
	Sig. (2-tailed)	,047
	N	29
Item_27	Pearson Correlation	,162
	Sig. (2-tailed)	,400
	N	29
Item_28	Pearson Correlation	,409*
	Sig. (2-tailed)	,027
	N	29
Item_29	Pearson Correlation	,558**
	Sig. (2-tailed)	,002
	N	29
Item_30	Pearson Correlation	,414*
	Sig. (2-tailed)	,026
	N	29
Skor_Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	29

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

2. Perhitungan Reliabilitas Tes Kelas VA (29 orang)





► Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	29	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	29	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,702	30

Hasil Reliabilitas yang didapat yaitu ; 0,702, karena $\alpha 0,702 > r_{\text{tabel}}$ 0,367. Karena diketahui $\text{sig } 5\% \text{ } N = 29 = 0,367$, maka butir soal dapat dikatakan reliabel.

Lampiran 10

SOAL VALID DAN RELIABEL

Berilah Tanda Silang (x) pada Jawaban yang Paling Benar!

1. Bahaya nikotin antara lain
 - a. akan meningkatkan nafsu makan
 - b. akan menyebabkan kecanduan
 - c. akan menyebabkan kegemukan
 - d. akan menurunkan berat badan
2. Racun nikotin yang terdapat pada rokok sebenarnya berasal dari
 - a. kertas pembungkus rokok
 - b. daun tembakau sebagai bahan baku rokok
 - c. plastik kemasan rokok
 - d. zat pewarna pada rokok
3. Zat berbahaya yang terkandung dalam asap rokok yang merupakan gas beracun yang tidak berbau sama sekali adalah
 - a. tar
 - b. nikotin
 - c. karbon monoksida
 - d. oksigen
4. Tubuh menjadi sehat, segar dan tumbuh dengan baik dan normal adalah
 - a. kerugian tidak merokok
 - b. keuntungan tidak merokok
 - c. kelebihan dari meminum minuman keras
 - d. kerugian tidak meminum minuman beralkohol
5. Tar, karbon monoksida, dan nikotin adalah zat berbahaya yang terkandung dalam
 - a. rokok
 - b. kertas pembungkus rokok
 - c. minuman keras
 - d. minuman beralkohol
6. Alkohol merupakan cairan yang berwarna
 - a. putih
 - b. bening tak berwarna
 - c. abu-abu
 - d. kuning
7. Ciri-ciri dari alkohol adalah
 - a. mudah menguap, mudah terbakar, berwarna putih
 - b. mudah menguap, mudah terbakar, tak berwarna

- c. tidak mudah menguap, mudah terbakar, berwarna putih
 - d. mudah menguap, tidak mudah terbakar, tak berwarna
8. Meminum minuman beralkohol akan membahayakan tubuh karena
- a. alkohol merupakan zat yang mudah terbakar
 - b. dapat menghilangkan kesadaran
 - c. harga minuman beralkohol biasanya mahal
 - d. kemasan minuman beralkohol tidak steril
9. Rokok yang diisap mengandung
- a. karbohidrat
 - b. heroin
 - c. mandat
 - d. nikotin
10. Tidak berteman dengan peminum minuman keras adalah salah satu cara
- a. Menghindari menjadi perokok
 - b. Menghindari kecanduan tembakau
 - c. Menghindari minuman keras
 - d. Menjauhi alkohol
11. Penyakit yang diakibatkan oleh rokok ialah
- a. jantung coroner
 - b. paru-paru basah
 - c. kanker
 - d. tumor
12. Jatuh pingsan, denyut jantung dan gerak nafas terganggu adalah merupakan keracunan
- a. Alkohol
 - b. Nikotin
 - c. Tembakau
 - d. Minuman bersuplemen
13. Peminum minuman keras lebih mudah terserang penyakit
- a. darah tinggi
 - b. kanker
 - c. lever
 - d. hepatitis
14. Keracunan alkohol yang berat akan mengakibatkan orang
- a. hilang ingatan
 - b. jatuh pingsan
 - c. muntah-muntah
 - d. batuk-batuk

15. Akibat yang sangat tragis bagi pecandu minuman keras ialah
- a. sakit yang menahun
 - b. sakit jantung yang kronis
 - c. sakit kanker paru-paru
 - d. kematian

Kunci Jawaban

1	A	B	C	D
2	A	B	C	D
3	A	B	C	D
4	A	B	C	D
5	A	B	C	D
6	A	B	C	D
7	A	B	C	D
8	A	B	C	D
9	A	B	C	D
10	A	B	C	D
11	A	B	C	D
12	A	B	C	D
13	A	B	C	D
14	A	B	C	D
15	A	B	C	D

**PERANGKAT PEMBELAJARAN
PEMETAAN STANDAR KOMPETENSI (SK)
DAN KOMPETENSI DASAR (KD)**

Mata Pelajaran

**Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
(PJOK)**

Kelas V (5) Semester 1

**PEMETAAN STANDAR KOMPETENSI (SK)
DAN KOMPETENSI DASAR (KD)**

Nama Sekolah : Madrasah Ibtidaiyah Negeri Sungai Lulut

Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas : V

Semester/ tahun : I / 2015-2016

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	KKM	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu
1. Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	1.1. Mempraktikan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerjasama, sportivitas dan kejujuran.	70	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan: <ul style="list-style-type: none"> - Melambungkan bola - Melempar bola - Menangkap bola - Berlari 	2 X 35 menit
	1.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar kedalam modifikasi bola besar, serta nilai kerjasama, sportivitas dan kejujuran	70	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan: <ul style="list-style-type: none"> - Mengoper dan menerima - Mengoper dan mengontrol - Bermain sepak bola dengan permainan yang dimodifikasi 	2 X 35 menit
	1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya	70	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan: <ul style="list-style-type: none"> - Start - Saat berlari - Finish 	2 X 35 menit

	diri dan kejujuran			
2. Mempraktikan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	2.1 Mempraktikan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian atas,serta nilai kerja keras disiplin, kerjasama, dan kejujuran.	70	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan: <ul style="list-style-type: none"> - Push up - Shit up 	2 X 35 menit
	2.2 Mempraktikan aktivitas untuk kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama dan kejujuran	70	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan: <ul style="list-style-type: none"> - Lari cepat - Lari bolak-balik 	2 X 35 menit
3. Mempraktikan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan kontrol yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.	3.1 Mempraktikan latihan peregangan dan pelepasan yang benar sebelum aktivitas senam, serta nilai percaya diri dan disiplin.	70	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan: <ul style="list-style-type: none"> - Pola gerak peregangan 	2 X 35 menit
	3.2 Mempraktikan bentuk senam ketangkasan dalam meningkatkan koordinasi dan nilai-nilai percaya diri dan disiplin	70	<ul style="list-style-type: none"> • Pola gerak bertumpu dengan dua tangan • Pola gerak bertumpu kepala dan kedua tangan 	2 X 35 menit
4. Mempraktikan berbagai gerak dasar	4.1 Mempraktikan pola jalan, lari, dan	70	<ul style="list-style-type: none"> • Senam irama 	2 X 35 menit

dalam gerak ritmik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.	lompat dalam gerak ritmik serta nilai kerjasama, percaya diri, dan disiplin			
	4.2 Mempraktikan kombinasi pola gerak jalan, lari dan lompat dalam gerak ritmik serta nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin	70	<ul style="list-style-type: none"> • Jalan • Ayunan • Langkah 	2 X 35 menit
5. Menerapkan budaya hidup sehat.	5.1 Mengenal cara menjaga kebersihan alat reproduksi	70	<ul style="list-style-type: none"> • Alat reproduksi • Cara menjaga kebersihan alat reproduksi 	2 X 35 menit
	5.2 Mengenal berbagai bentuk pelecehan seksual	70	<ul style="list-style-type: none"> • Pelecehan Seksual • Menjaga diri dari pelecehan seksual 	2 X 35 menit
Jumlah				

**Mengetahui,
Kepala MIN Sungai Lulut**

**Sungai Lulut, 20 Agustus 2015
Guru Mapel PJOK**

**Dardiansyah, S.Ag
NIP. 197111181997031005**

**Muhamad Nasir, S.Pd
NIP. 198611012011011007**

**PERANGKAT PEMBELAJARAN
PEMETAAN STANDAR KOMPETENSI (SK)
DAN KOMPETENSI DASAR (KD)**

Mata Pelajaran

**Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
(PJOK)**

Kelas V (5) Semester 2

PEMETAAN STANDAR KOMPETENSI (SK)**DAN KOMPETENSI DASAR (KD)****Nama Sekolah : Madrasah Ibtidaiyah Negeri Sungai Lulut****Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan****Kelas : V****Semester/ tahun : II / 2015-2016**

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	KKM	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu
6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	6.1 Mempraktikkan variasi tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai-nilai kerjasama, sportifitas dan kejujuran.	70	<ul style="list-style-type: none">• Cara memegang bola basket• Cara memantulkan bola• Mendribel bola dengan berjalan / berlari• Kombinasi gerakan dribel dan memasukan bola ke ring• Melakukan gerakan ches pass dan bounc pass• Melakukan gerakan shoting• Melakukan gerakan lay up• Cara bermain bola basket• Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi	2 X 35 menit
	6.2 Mempratikkan variasi tenik dasar ke dalam modivikasi permainan bola kecil, sertanilai	70	<ul style="list-style-type: none">• Cara memegang raket• Melakukan gerakan memantulkan bola dengan raket• Gerakan dasar pukulan : lob, drop shot, smash	2 X 35 menit

	kerjasama, sportifitas dan kerjasama		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan memukul bola berpasangan • Cara bermain bulutangkis • Bermain bulutangkis dengan peraturan yang dimodifikasi 	
	6.3 Mempraktikan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerja sama, percaya diri dan kejujuran	70	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan dasar lompat tinggi dengan hitungan • Melakukan gerakan lompat tinggi dengan awalan dan hitungan • Melakukan gerakan lompat tinggi dengan awalan, tolakan, melayang dan mendarat tanpa alat • Melakukan lompat tinggi dari awalan, tolakan, melayang dan mendarat dengan alat sederhana 	2 X 35 menit
7. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.	7.1 Mempraktikkan aktifitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah serta nilai kerja keras, disiplin, kerja sama, dan kejujuran.	70	<ul style="list-style-type: none"> • Berlari memindahkan benda berkelompok • Menggendong berkelompok • Melakukan gerakan naik turun tangga • Melakukan gerakan berjalan jongkok 	2 X 35 menit
	7.2 Mempraktikkan aktifitas untuk kelincahan dengan	70	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan loncat-loncat ke depan • Berlari berbelok-belok 	2 X 35 menit

	kualitas gerak yang meningkat serta nilai kerjasama, disiplin, kerjasama dan kejujuran.		<ul style="list-style-type: none"> • Berlari ke berbagai arah • Berlari dengan berbagai awalan 	
8. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.	8.1 Mempraktikkan sebuah rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsisten, tepat dan koordinasi yang baik serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian.	70	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan berguling • Melakukan gerakan berlari kecil 	2 X 35 menit
	8.2 Mempraktikkan bentuk-bentuk rangkaian gerak senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian.	70	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan melompat • Melakukan gerakan rangkaian senam di mulai dari berlari, berguling dan melompat 	2 X 35 menit
9. Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak dasar dalam gerak berirama dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	9.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak mengayun, menarik, menekuk, meliuk, memutar, dan gerak berirama,	70	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan mengayun dengan irama hitungan • Melakukan gerakan menekuk dengan irama hitungan • Melakukan gerakan menarik dengan irama 	2 X 35 menit

	serta nilai kerjasama percayadiri dan disiplin		<p>hitungan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan meliuk dengan irama hitungan • Melakukan gerakan memutar dengan irama hitungan • Melakukan gerakan rangkaian senam irama dengan menggunakan pola gerak. 	
	9.2 Mempraktikkan satu pola gerak berirama terstruktur dengan konsisten dan lancer serta nilai kerja sama, percaya diri, dan disiplin.	70	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan senam kesegaran jasmani dengan hitungan • Melakukan gerakan senam kesegaran jasmani dengan irama musik 	2 X 35 menit
10. Mempraktikkan gerak dasar renang gaya punggung dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.	10.1 Mempraktikkan gerak dasar renang gaya punggung meluncur, menggerakkan tungkai, mengerakan lengan serta nilai kebersihan, keberanian dan percaya diri.	70	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan meluncur • Memperagakan gerak ayunan lengan dalam gaya punggung 	2 X 35 menit
	10.2 Mempraktikkan kombinasi gerakan lengan dan tungkai	70	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan kaki dalam gaya punggung • Melakukan koordinasi 	2 X 35 menit

	renang gaya punggung, serta nilai keberanian dan percaya diri.		gerakan lengan dan kaki gaya punggung <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan renang gaya punggung di mulai dari gerakan meluncur. 	
11. Mempraktikkan penjelajahan di lingkungan sekitar sekolah, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	11.1 Mempraktikkan pembuatan rencana kegiatan penjelajahan.	70	<ul style="list-style-type: none"> • Menyusun rencana / jadwal penjelajahan • Mengidentifikasi kesulitan yang di temukan di dalam aktivitas • Mengenal tanda jejak atau sandi • Bekerjasama dalam kelompok • Memiliki kepedulian terhadap lingkungan sekitar • Bersikap sopan santun dalam melakukan aktivitas • Menjaga kebersihan lingkungan • Memiliki solidaritas sesama teman • Memakai pakaian yang sesuai 	2 X 35 menit
12. Menerapkan budaya hidup sehat.	12.1 Mengenal bahaya merokok bagi kesehatan. 12.2 Mengenal bahaya minuman keras.	70	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan bahaya merokok bagi kesehatan • Menjelaskan jenis racun pada rokok • Menjelaskan cara menghindari dari kecanduan merokok • Menjelaskan bahaya miuman keras bagi kesehatan 	2 X 35 menit

			<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi jenis-jenis minuman keras • Menjelaskan cara menghindari minuman keras 	
Jumlah				

**Mengetahui,
Kepala MIN Sungai Lulut**

**Sungai Lulut, 20 Agustus 2015
Guru Mapel PJOK**

**Dardiansyah, S.Ag
NIP. 197111181997031005**

**Muhamad Nasir, S.Pd
NIP. 198611012011011007**

MATERI PEMBELAJARAN

A. Budaya Hidup Sehat

1. Bahaya Merokok

Biasanya orang merokok karena melihat orang lain merokok. Anak-anak, remaja merokok karena orang tuanya merokok. Bisa juga karena melihat teman, film, gambar atau orang yang menjadi idolanya merokok.

Merokok dapat mengganggu kesehatan. Merokok membuat tubuh sulit untuk berkembang dengan baik. Merokok membuat kulit menjadi keriput. Bahan-bahan yang terkandung dalam sebatang rokok merupakan bahan yang berbahaya bagi kesehatan.

Setidaknya terdapat tiga zat berbahaya yang terkandung dalam rokok. Ketiga zat tersebut adalah nikotin, karbon monoksida, dan tar.

a) Tar

Tar merupakan komponen dalam asap rokok yang tinggal sebagai sisa sesudah dihilangkan nikotin dan tetesan-tetesan cairannya. Tar merupakan kumpulan berbagai zat kimia yang berasal dari daun tembakau sendiri, maupun yang ditambahkan pada tembakau dalam proses pertanian dan industry rokok. Perlu diketahui bahwa kadar tar yang terkandung dalam rokok merupakan zat perangsang timbulnya penyakit kanker di dalam tubuh.

b) Nikotin

Nikotin adalah zat yang terdapat pada daun tembakau yang dapat menyebabkan rasa ketagihan. Nikotin merupakan zat yang berbahaya. Nikotin dapat menyebabkan terhentinya pernapasan. Menghisap rokok sama juga menghisap nikotin. Nikotin menaikkan tekanan darah dan mempercepat denyut jantung hingga pekerjaan jantung menjadi lebih berat.

c) Karbon Monoksida

Apakah bahayanya karbon monoksida? Karbon monoksida gas beracun yang tidak berbau sama sekali. Tentu saja, gas karbon monoksida yang terdapat dalam asap rokok dapat menyebabkan gangguan terhadap haemoglobin (Hb,

darah merah). Karbon monoksida dapat menyingkirkan oksigen (O₂) dalam tubuh. Padahal, oksigen merupakan zat yang penting dalam metabolisme dan pernapasan tubuh. Bahaya yang lainnya adalah akan menyebabkan penyempitan jaringan pembuluh darah.

2. Keuntungan Tidak Merokok

Merokok banyak mengandung bahaya sehingga kita perlu untuk menghindari kebiasaan merokok. Berikut beberapa keuntungan apabila kita tidak merokok.

1. Dapat terhindar dari risiko sakit akibat racun tembakau.
2. Tubuh menjadi sehat, segar, dan tumbuh dengan baik dan normal.
3. Dapat menghindari polusi udara.
4. Dapat menghemat uang.

B. Bahaya Minuman Beralkohol

Alkohol merupakan cairan yang bening tak berwarna, mudah menguap dan terbakar. Alkohol diperoleh dari hasil fermentasi karbohidrat. Alkohol mudah dimetabolisme oleh tubuh, sehingga cepat memenuhi kebutuhan kalori. Minuman keras (miras) ialah minuman yang secara sengaja diberi alcohol.

Minuman beralkohol sangat berbahaya bagi kesehatan. Bahaya minuman beralkohol antara lain:

1. Minuman beralkohol dapat menurunkan kesadaran.
2. Gangguan metabolisme tubuh yang berdampak pada kelainan jantung sampai gagal jantung.
3. Hambatan pembentukan trombosit merusak sumsum tulang sehingga dapat menyebabkan pendarahan, anemia dan kekurangan sel darah putih.
4. Meningkatkan kerentanan infeksi karena kerusakan saluran napas, hati, atau kurang makan.
5. Dapat menyebabkan kerusakan susunan syaraf.

Sumber: Suwarjo. dkk., *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar Kelas V*, (Semarang: Penerbit Erlangga, 2007), h. 112-113

A. Bahaya Merokok bagi Kesehatan

1. Bahaya Penyalahgunaan Rokok

Bahan dasar segala rokok adalah daun tembakau. Pohon tembakau di dalam Bahasa latin dinamakan *nicotiana tabacum*. Di dalam daun tembakau terdapat getah tar organik berupa nikotin yang merupakan satu golongan senyawa alkaloid. Jika dihisap atau dihirup dalam bentuk rokok, selain nikotin, asap rokok juga mengandung tiga jenis gas beracun, yaitu CO, HCN, dan NO₂.

Di dalam sebatang rokok terdapat berjenis-jenis racun yang berbeda. Beberapa macam racun menyerang selaput-selaput halus pada saluran pernapasan. Racun yang lain memasuki aliran darah dan mengganggu peredaran darah yang normal. Namun, racun yang paling berbahaya ialah “tar”. Tar adalah suatu zat yang menimbulkan kanker.

Zat-zat tar ini dipindahkan ke cabang tenggorokan dan paru-paru dengan perantara asap, kemudian disimpan pada selaput pembuluh-pembuluh ini. Sari dari tar digunakan oleh para ahli kimia untuk mendatangkan kanker pada tikus dan binatang percobaan lain.

“Seorang perokok keras membayar 34.6 menit dari hidupnya untuk setiap batang sigaret yang dihisapnya”. (Dr. Raymond H. Pearl. Johns Hopkins University)

Nikotin adalah salah satu zat yang sangat berbahaya. Sebagai suatu racun, nikotin hanya kedua dari sianida dalam pengaruhnya merusak tubuh. Untunglah, kebanyakan nikotin dibinasakan waktu tembakau itu dibakar, tetapi masih cukup banyak yang masuk ke dalam paru-paru si perokok untuk memberikan kenikmatan. Nikotinlah yang menyebabkan ketagihan tembakau.

Nikotin menimbulkan ketagihan dan rangsangan-rangsangan terhadap susunan syaraf, menyebabkan tremor atau tangan gemetar, mempercepat denyut jantung, dan meninggikan tekanan darah. Secara langsung maupun tidak langsung gas CO dapat menimbulkan gangguan pada jantung. Gas HCN dan NO₂ menimbulkan kerusakan pada sel-sel yang melapisi saluran pernapasan. Akibatnya timbul batuk-batuk kronis, gangguan suara, bronchitis, emphysema, yaitu suatu jenis penyakit paru-paru.

Gangguan nikotin, tar, HCN, dan NO₂ diduga menjadi penyebab semakin seringnya terjadi penyakit kanker paru-paru. Apabila seseorang mengisap satu bungkus rokok yang berisi 20 batang rokok, setiap harinya ia akan mengisap sebanyak 300 cc gas CO, 5 miligram HCN murni, 7 miligram NO₂ murni dan 20 miligram nikotin.

Menurut penelitian, filter pada rokok memang dapat sedikit mengurangi tar dan nikotin, akan tetapi kadar-kadar gas beracunnya samasaja, atau bahkan ada yang menjadi lebih besar dari rokok tidak berfilter. Oleh karena itu, apabila ingin mempunyai jantung dan paru-paru yang sehat, hindarilah merokok sebelum anda ketagihan. Untuk menghindari dari bahaya asap rokok maka di tempat-tempat umum di negara-negara yang sudah maju banyak dipasang tanda dilarang merokok atau *no smoking*.

2. Pencegahan Kebiasaan Merokok

Langkah-langkah yang harus ditempuh oleh perokok untuk berhenti merokok adalah sebagai berikut.

- a. Jauhkanlah diri dari para perokok lain sedapat-dapatnya, terutama selama beberapa minggu berikutnya. Ini akan mengalahkan godaan dan menguatkan keputusan anda untuk tidak mulai merokok lagi.
- b. Jadilah seorang pengikut kampanye yang ulet terhadap pemakaian tembakau dalam bentuk apapun.
- c. Mandilah dengan air hangat dua kali setiap hari dan ikutilah cara ini dengan mandi pancuran air dingin yang merangsang.
- d. Lakukanlah gerak badan, termasuk menarik napas dalam-dalam serta berjalan-jalan jauh di udara terbuka beberapa kali setiap hari. Hal ini akan membersihkan paru-paru.
- e. Jagalah makanan anda, usahakan makan banyak buah-buahan dan sayur-sayuran.
- f. Jangan menahan lapar terlalu lama dan jangan mengurangi berat badan sementara anda mencoba menghilangkan kebiasaan merokok.
- g. Jauhkanlah makanan yang banyak sekali bumbunya dan minuman keras.

B. Bahaya Minuman Keras

1. Bahaya Penyalahgunaan Minuman Keras

Minuman keras adalah minuman yang mengandung alkohol. Alkohol yang terdapat di dalam minuman keras adalah jenis etanol atau ethyl alcohol. Hanya jenis inilah yang tidak terlalu beracun sehingga dapat dicampuri ke dalam berbagai minuman keras.

Minuman keras yang dibuat oleh pabrik-pabrik, antara lain adalah: beer (bir), wine, whisky, brandy, champagne, yang dibuat dari cairan anggur dan biji-bijian cereal. Kadar alkohol di dalam minuman-minuman keras ini cukup tinggi, berkisar antara 3-40 persen. Artinya di dalam 100 cc minuman keras tersebut terkandung 3 cc sampai 40 cc alkohol murni.

Apabila alkohol sering terserap tubuh dalam jangka waktu yang lama, akan dapat menimbulkan kerusakan pada jaringan-jaringan hati dan selaput lendir lambung. Oleh karena itu, peminum minuman keras lebih mudah terserang penyakit liver dan maag.

Lebih merugikan adalah bahwa minuman keras dapat menimbulkan ketagihan. Penderita ketagihan alkohol apabila tidak minum-minuman keras sehari saja akan mengalami gejala ketagihan alkohol. Badannya gemetar, perasaannya resah dan was-was, perutnya mual, pikirannya bingung dan kacau. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan, sebaiknya kebiasaan minum-minuman keras harus dihindari.

Selama masih terdapat di dalam aliran darah, alkohol akan mempengaruhi fungsi otak dan serabut-serabut syaraf lainnya. Jika kadar alkohol tinggi dan jumlah alkohol yang ada di dalam aliran darah cukup banyak, otak dan susunan syaraf dapat mengalami keracunan. Orang yang mabuk alkohol akan terganggu jalan pikirannya.

Oleh karena itu, ia dapat berbicara ataupun melakukan tindakan-tindakan secara tidak sadar. Jalannya peminum sempoyongan dan tidak dapat menguasai gerakan-gerakan tubuhnya. Pada keracunan alkohol yang berat, orang akan jatuh pingsan, denyut jantung dan gerak napasnya terganggu. Akhirnya dapat terjadi kematian secara mendadak.

2. Pencegahan Penggunaan Minuman Keras

Pencegahan yang dapat dilakukan ada 3 tahap, yaitu:

- a. Pencegahan tahap pertama bertujuan menghindarkan timbulnya kasus baru penyalahgunaan minuman keras (alkohol), dengan cara mengurangi penggunaan minuman keras melalui penerangan kesehatan.
- b. Pencegahan tahap kedua berusaha menemukan kasus pemula dan merawatnya sebelum timbul kesulitan gawat yang menyebabkan ketidakberdayaan.
- c. Pencegahan yang ketiga adalah membantu orang yang pernah menderita akibat penyalahgunaan minuman keras (alkohol) untuk diterima kembali dalam masyarakat.

Sumber: Muhajir, Bugar Jasmaniku Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk sekolah dasar Kelas 5, (Jakarta: Ganesa Exact, 2007, jilid 6, h. 134 -138

Lampiran 14

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) DI KELAS KONTROL

Sekolah : Madrasah Ibtidayah Negeri Sungai Lulut
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : 5 C (Kelas Kontrol) / I I (dua)
Pertemuan ke : 1
Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit

A. Standar Kompetensi

12. Menerapkan budaya hidup sehat

B. Kompetensi Dasar

12.1 Mengenal bahaya merokok bagi kesehatan

12.2 Mengenal bahaya minuman keras

C. Tujuan Pembelajaran:

1. Siswa dapat menjelaskan bahaya merokok bagi kesehatan dengan baik dan benar
2. Siswa dapat menjelaskan jenis racun pada rokok dengan baik dan benar
3. Siswa dapat menjelaskan cara menghindari dari kecanduan merokok dengan baik dan benar
4. Siswa dapat menjelaskan bahaya minuman keras bagi kesehatan dengan baik dan benar
5. Siswa dapat mengidentifikasi jenis-jenis minuman keras dengan baik dan benar
6. Siswa dapat menjelaskan cara menghindari minuman keras dengan baik dan benar

D. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Menjelaskan bahaya merokok bagi kesehatan
2. Menjelaskan jenis racun pada rokok
3. Menjelaskan cara menghindari dari kecanduan merokok
4. Menjelaskan bahaya minuman keras bagi kesehatan
5. Mengidentifikasi jenis-jenis minuman keras
6. Menjelaskan cara menghindari minuman keras

E. Karakter Peserta Didik yang diharapkan

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. Disiplin (<i>Discipline</i>) | 5. Kerja sama (<i>Cooperation</i>) |
| 2. Tekun (<i>Diligence</i>) | 6. Toleransi (<i>Tolerance</i>) |
| 3. Tanggung jawab (<i>Responsibility</i>) | 7. Percaya diri (<i>Confidence</i>) |
| 4. Ketelitian (<i>Carefulness</i>) | 8. Keberanian (<i>Bravery</i>) |

F. Materi Pelajaran

1. Budaya Hidup Sehat

a) Bahaya Merokok

Biasanya orang merokok karena melihat orang lain merokok. Anak-anak, remaja merokok karena orang tuanya merokok. Bisa juga karena melihat teman, film, gambar atau orang yang menjadi idolanya merokok.

Merokok dapat mengganggu kesehatan. Merokok membuat tubuh sulit untuk berkembang dengan baik. Merokok membuat kulit menjadi keriput. Bahan-bahan yang terkandung dalam sebatang rokok merupakan bahan yang berbahaya bagi kesehatan.

Setidaknya terdapat tiga zat berbahaya yang terkandung dalam rokok. Ketiga zat tersebut adalah nikotin, karbon monoksida, dan tar.

1) Tar

Tar merupakan komponen dalam asap rokok yang tinggal sebagai sisa sesudah dihilangkan nikotin dan tetesan-tetesan cairannya. Tar merupakan kumpulan berbagai zat kimia yang berasal dari daun tembakau sendiri, maupun yang ditambahkan pada tembakau dalam proses pertanian dan industry rokok. Perlu diketahui bahwa kadar tar yang terkandung dalam rokok merupakan zat perangsang timbulnya penyakit kanker di dalam tubuh.

2) Nikotin

Nikotin adalah zat yang terdapat pada daun tembakau yang dapat menyebabkan rasa ketagihan. Nikotin merupakan zat yang berbahaya. Nikotin dapat menyebabkan terhentinya pernapasan. Menghisap rokok sama juga menghisap nikotin. Nikotin menaikkan tekanan darah dan mempercepat denyut jantung hingga pekerjaan jantung menjadi lebih berat.

3) Karbon Monoksida

Apakah bahayanya karbon monoksida? Karbon monoksida gas beracun yang tidak berbau sama sekali. Tentu saja, gas karbon monoksida yang terdapat dalam asap rokok dapat menyebabkan gangguan terhadap haemoglobin (Hb, darah merah). Karbon monoksida dapat menyingkirkan oksigen (O_2) dalam tubuh. Padahal, oksigen merupakan zat yang penting dalam metabolisme dan pernapasan tubuh. Bahaya yang lainnya adalah akan menyebabkan penyempitan jaringan pembuluh darah.

b) Keuntungan Tidak Merokok

Merokok banyak mengandung bahaya sehingga kita perlu untuk menghindari kebiasaan merokok. Berikut beberapa keuntungan apabila kita tidak merokok.

5. Dapat terhindar dari risiko sakit akibat racun tembakau.
6. Tubuh menjadi sehat, segar, dan tumbuh dengan baik dan normal.
7. Dapat menghindari polusi udara.
8. Dapat menghemat uang.

2. Bahaya Minuman Beralkohol

Alkohol merupakan cairan yang bening tak berwarna, mudah menguap dan terbakar. Alkohol diperoleh dari hasil fermentasi karbohidrat. Alkohol mudah dimetabolisme oleh tubuh, sehingga cepat memenuhi kebutuhan kalori. Minuman keras (miras) ialah minuman yang secara sengaja diberi alcohol.

Minuman beralkohol sangat berbahaya bagi kesehatan. Bahaya minuman beralkohol antara lain:

6. Minuman beralkohol dapat menurunkan kesadaran.
7. Gangguan metabolisme tubuh yang berdampak pada kelainan jantung sampai gagal jantung.
8. Hambatan pembentukan trombosit merusak sumsum tulang sehingga dapat menyebabkan pendarahan, anemia dan kekurangan sel darah putih.
9. Meningkatkan kerentanan infeksi karena kerusakan saluran napas, hati, atau kurang makan.
10. Dapat menyebabkan kerusakan susunan syaraf.

Materi pelajaran tambahan dari buku lain

C. Bahaya Merokok bagi Kesehatan

3. Bahaya Penyalahgunaan Rokok

Bahan dasar segala rokok adalah daun tembakau. Pohon tembakau di dalam Bahasa latin dinamakan nicotiana tabacum. Di dalam daun tembakau terdapat getah tar organik berupa nikotin yang merupakan satu golongan senyawa alkaloid. Jika dihisap atau dihirup dalam bentuk rokok, selain nikotin, asap rokok juga mengandung tiga jenis gas beracun, yaitu CO, HCN, dan NO₂.

Di dalam sebatang rokok terdapat berjenis-jenis racun yang berbeda. Beberapa macam racun menyerang selaput-selaput halus pada saluran pernapasan. Racun yang lain memasuki aliran darah dan mengganggu peredaran darah yang normal. Namun, racun yang paling berbahaya ialah “tar”. Tar adalah suatu zat yang menimbulkan kanker.

Zat-zat tar ini dipindahkan ke cabang tenggorokan dan paru-paru dengan perantara asap, kemudian disimpan pada selaput pembuluh-pembuluh ini. Sari dari tar digunakan oleh para ahli kimia untuk mendatangkan kanker pada tikus dan binatang percobaan lain.

“Seorang perokok keras membayar 34.6 menit dari hidupnya untuk setiap batang sigaret yang dihisapnya”. (Dr. Raymond H. Pearl. Johns Hopkins University)

Nikotin adalah salah satu zat yang sangat berbahaya. Sebagai suatu racun, nikotin hanya kedua dari sianida dalam pengaruhnya merusak tubuh. Untunglah, kebanyakan nikotin dibinasakan waktu tembakau itu dibakar, tetapi masih cukup banyak yang masuk ke dalam paru-paru si perokok untuk memberikan kenikmatan. Nikotinlah yang menyebabkan ketagihan tembakau.

Nikotin menimbulkan ketagihan dan rangsangan-rangsangan terhadap susunan syaraf, menyebabkan tremor atau tangan gemetar, mempercepat denyut jantung, dan meninggikan tekanan darah. Secara langsung maupun tidak langsung gas CO dapat menimbulkan gangguan pada jantung. Gas HCN dan NO₂ menimbulkan kerusakan pada sel-sel yang melapisi saluran pernapasan. Akibatnya timbul batuk-batuk kronis, gangguan suara, bronchitis, emphysema, yaitu suatu jenis penyakit paru-paru.

Gangguan nikotin, tar, HCN, dan NO₂ diduga menjadi penyebab semakin seringnya terjadi penyakit kanker paru-paru. Apabila seseorang mengisap satu bungkus rokok yang berisi 20 batang rokok, setiap harinya ia akan mengisap sebanyak 300 cc gas CO, 5 miligram HCN murni, 7 miligram NO₂ murni dan 20 miligram nikotin.

Menurut penelitian, filter pada rokok memang dapat sedikit mengurangi tar dan nikotin, akan tetapi kadar-kadar gas beracunnya samasaja, atau bahkan ada yang menjadi lebih besar dari rokok tidak berfilter. Oleh karena itu, apabila ingin mempunyai jantung dan paru-paru yang sehat, hindarilah merokok sebelum anda ketagihan. Untuk menghindari dari bahaya asap rokok maka di tempat-tempat umum di negara-negara yang sudah maju banyak dipasang tanda dilarang meroko atau *no smoking*.

4. Pencegahan Kebiasaan Merokok

Langkah-langkah yang harus ditempuh oleh perokok untuk berhenti merokok adalah sebagai berikut.

- h. Jauhkanlah diri dari para perokok lain sedapat-dapatnya, terutama selama beberapa minggu berikutnya. Ini akan mengalahkan godaan dan menguatkan keputusan anda untuk tidak mulai merokok lagi.
- i. Jadilah seorang pengikut kampanye yang ulet terhadap pemakaian tembakau dalam bentuk apapun.
- j. Mandilah dengan air hangat dua kali setiap hari dan ikuti cara ini dengan mandi pancuran air dingin yang merangsang.
- k. Lakukanlah gerak badan, termasuk menarik napas dalam-dalam serta berjalan-jalan jauh di udara terbuka beberapa kali setiap hari. Hal ini akan membersihkan paru-paru.
- l. Jagalah makanan anda, usahakan makan banyak buah-buahan dan sayur-sayuran.
- m. Jangan menahan lapar terlalu lama dan jangan mengurangi berat badan sementara anda mencoba menghilangkan kebiasaan merokok.
- n. Jauhkanlah makanan yang banyak sekali bumbunya dan minuman keras.

D. Bahaya Minuman Keras

3. Bahaya Penyalahgunaan Minuman Keras

Minuman keras adalah minuman yang mengandung alkohol. Alkohol yang terdapat di dalam minuman keras adalah jenis etanol atau ethyl alcohol. Hanya jenis inilah yang tidak terlalu beracun sehingga dapat dicampuri ke dalam berbagai minuman keras.

Minuman keras yang dibuat oleh pabrik-pabrik, antara lain adalah: beer (bir), wine, whisky, brandy, champagne, yang dibuat dari cairan anggur dan biji-bijian cereal. Kadar alkohol di dalam minuman-minuman keras ini cukup tinggi, berkisar antara 3-40 persen. Artinya di dalam 100 cc minuman keras tersebut terkandung 3 cc sampai 40 cc alkohol murni.

Apabila alkohol sering terserap tubuh dalam jangka waktu yang lama, akan dapat menimbulkan kerusakan pada jaringan-jaringan hati dan selaput lendir lambung. Oleh karena itu, peminum minuman keras lebih mudah terserang penyakit liver dan maag.

Minuman keras dapat menimbulkan ketagihan. Penderita ketagihan alkohol apabila tidak minum-minuman keras sehari saja akan mengalami gejala ketagihan alkohol. Badannya gemetar, perasaannya resah dan was-was, perutnya mual, pikirannya bingung dan kacau. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan, sebaiknya kebiasaan minum-minuman keras harus dihindari.

Selama masih terdapat di dalam aliran darah, alkohol akan mempengaruhi fungsi otak dan serabut-serabut syaraf lainnya. Jika kadar alkohol tinggi dan jumlah alkohol yang ada di dalam aliran darah cukup banyak, otak dan susunan syaraf dapat mengalami keracunan. Orang yang mabuk alkohol akan terganggu jalan pikirannya.

Oleh karena itu, ia dapat berbicara ataupun melakukan tindakan-tindakan secara tidak sadar. Jalannya peminum sempoyongan dan tidak dapat menguasai gerakan-gerakan tubuhnya. Pada keracunan alkohol yang berat, orang akan jatuh pingsan, denyut jantung dan gerak napasnya terganggu. Akhirnya dapat terjadi kematian secara mendadak.

4. Pencegahan Penggunaan Minuman Keras

Pencegahan yang dapat dilakukan ada 3 tahap, yaitu:

- d. Pencegahan tahap pertama bertujuan menghindarkan timbulnya kasus baru penyalahgunaan minuman keras (alkohol), dengan cara mengurangi penggunaan minuman keras melalui penerangan kesehatan.
- e. Pencegahan tahap kedua berusaha menemukan kasus pemula dan merawatnya sebelum timbul kesulitan gawat yang menyebabkan ketidakberdayaan.

- f. Pencegahan yang ketiga adalah membantu orang yang pernah menderita akibat penyalahgunaan minuman keras (alkohol) untuk diterima kembali dalam masyarakat.

G. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Pertama

a. Kegiatan Awal

- 1) Mengecek kehadiran siswa
- 2) Menyampaikan tujuan pembelajaran
- 3) Tanya jawab tentang materi yang akan diajarkan
- 4) Memberikan *pretest*

b. Kegiatan Inti

1) *Eksplorasi*

- a) *Brainstorming* atau berbagi pendapat secara klasikal mengenai budaya hidup sehat
- b) Guru menjelaskan dengan singkat materi untuk meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran

2) *Elaborasi*

- a) Siswa membaca buku, dan sumber yang *relevan* untuk menemukan sendiri tentang budaya hidup sehat
- b) Guru menjelaskan materi budaya hidup sehat menggunakan media *mind map*
- c) Guru meningkatkan keterlibatan siswa melalui pengalaman langsung
- d) Guru mengarahkan untuk menerapkan konsep budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- e) Setiap siswa berdiskusi tentang budaya hidup sehat dengan teman sebangku atau disampingnya.

3) *Konfirmasi*

- a) Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa

- b) Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

c. Kegiatan Penutup

- 1) Bersama-sama menyimpulkan pembelajaran
- 2) Memberikan *postest*
- 3) Guru menugaskan mendalami tentang materi tersebut dan menyampaikan materi selanjutnya
- 4) Menutup pembelajaran

H. Metode Pembelajaran:

1. Ceramah
2. Tanya jawab
3. Diskusi

I. Strategi Pembelajaran

1. *The power of two*

J. Media Pembelajaran

1. Brosur materi
2. Papan tulis dan sebagainya yang diperlukan

K. Sumber Belajar

1. Muhajir, *Bugar Jasmaniku Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk sekolah dasar Kelas 5*, (Jakarta: Ganesa Exact, 2007), jilid 6, h. 134-138
2. Suwarjo. dkk., *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar Kelas V*, (Semarang: Penerbit Erlangga, 2007), h. 112-113
3. Guru

L. Penilaian:

1. Aspek Kognitif

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan bahaya merokok bagi kesehatan• Menjelaskan jenis racun pada rokok• Menjelaskan cara menghindari dari kecanduan merokok• Menjelaskan bahaya minuman keras bagi kesehatan• Mengidentifikasi jenis-jenis minuman keras• Menjelaskan cara menghindari minuman keras	Tes Tertulis	Test Objektif (Pilihan Ganda)	(Soal Pilihan Ganda Terlampir)

2. Aspek Afektif

No	Nama Siswa	Aspek yang diamati				Ket
		1	2	3	4	
1						
2						
3						
dst						

Keterangan aspek yang dinilai:

1. Keaktifan dalam proses tanya jawab
2. Kerjasama dalam kelompok
3. Keberanian berpendapat
4. Keberanian memberikan tanggapan

3. Aspek Psikomotorik

No	Nama Siswa	Aspek yang diamati			Ket
		1	2	3	
1					

2					
3					
dst					

Keterangan aspek yang dinilai:

1. Perhatian peserta didik
2. Sopan santun terhadap dan teman di kelas
3. Percaya diri

Sungai Lulut, 2016
Guru Mata Pelajaran
Pendidikan Jasmani, Olahraga dan
Kesehatan

Muhamad Nasir, S.Pd
NIP :198611012011011007

Lampiran 16

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) DI KELAS EKSPERIMEN

Sekolah : Madrasah Ibtidayah Negeri Sungai Lulut
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : 5 B (Kelas Eksperimen) / I I (dua)
Pertemuan ke : 1
Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit

F. Standar Kompetensi

12. Menerapkan budaya hidup sehat

G. Kompetensi Dasar

12.1 Mengenal bahaya merokok bagi kesehatan

12.3 Mengenal bahaya minuman keras

H. Tujuan Pembelajaran:

7. Siswa dapat menjelaskan bahaya merokok bagi kesehatan dengan baik dan benar
8. Siswa dapat menjelaskan jenis racun pada rokok dengan baik dan benar
9. Siswa dapat menjelaskan cara menghindari dari kecanduan merokok dengan baik dan benar
10. Siswa dapat menjelaskan bahaya minuman keras bagi kesehatan dengan baik dan benar
11. Siswa dapat mengidentifikasi jenis-jenis minuman keras dengan baik dan benar
12. Siswa dapat menjelaskan cara menghindari minuman keras dengan baik dan benar

I. Indikator Pencapaian Kompetensi:

9. Menjelaskan bahaya merokok bagi kesehatan
10. Menjelaskan jenis racun pada rokok
11. Menjelaskan cara menghindari dari kecanduan merokok
12. Menjelaskan bahaya minuman keras bagi kesehatan
13. Mengidentifikasi jenis-jenis minuman keras
14. Menjelaskan cara menghindari minuman keras

J. Karakter Peserta Didik yang Diharapkan

- | | |
|---|--|
| 5. Disiplin (<i>Discipline</i>) | 5. Kerja sama (<i>Cooperation</i>) |
| 6. Tekun (<i>Diligence</i>) | 6. Toleransi (<i>Tolerance</i>) |
| 7. Tanggung jawab (<i>Responsibility</i>) | 15. Percaya diri (<i>Confidence</i>) |
| 8. Ketelitian (<i>Carefulness</i>) | 16. Keberanian (<i>Bravery</i>) |

M. Materi Pelajaran

3. Budaya Hidup Sehat

c) Bahaya Merokok

Biasanya orang merokok karena melihat orang lain merokok. Anak-anak, remaja merokok karena orang tuanya merokok. Bisa juga karena melihat teman, film, gambar atau orang yang menjadi idolanya merokok.

Merokok dapat mengganggu kesehatan. Merokok membuat tubuh sulit untuk berkembang dengan baik. Merokok membuat kulit menjadi keriput. Bahan-bahan yang terkandung dalam sebatang rokok merupakan bahan yang berbahaya bagi kesehatan.

Setidaknya terdapat tiga zat berbahaya yang terkandung dalam rokok. Ketiga zat tersebut adalah nikotin, karbon monoksida, dan tar.

4) Tar

Tar merupakan komponen dalam asap rokok yang tinggal sebagai sisa sesudah dihilangkan nikotin dan tetesan-tetesan cairannya. Tar merupakan kumpulan berbagai zat kimia yang berasal dari daun tembakau sendiri, maupun yang ditambahkan pada tembakau dalam proses pertanian dan industry rokok. Perlu diketahui bahwa kadar tar yang terkandung dalam rokok merupakan zat perangsang timbulnya penyakit kanker di dalam tubuh.

5) Nikotin

Nikotin adalah zat yang terdapat pada daun tembakau yang dapat menyebabkan rasa ketagihan. Nikotin merupakan zat yang berbahaya. Nikotin dapat menyebabkan terhentinya pernapasan. Menghisap rokok sama juga menghisap nikotin. Nikotin menaikkan tekanan darah dan mempercepat denyut jantung hingga pekerjaan jantung menjadi lebih berat.

6) Karbon Monoksida

Apakah bahayanya karbon monoksida? Karbon monoksida gas beracun yang tidak berbau sama sekali. Tentu saja, gas karbon monoksida yang terdapat dalam asap rokok dapat menyebabkan gangguan terhadap haemoglobin (Hb, darah merah). Karbon monoksida dapat menyingkirkan oksigen (O_2) dalam tubuh. Padahal, oksigen merupakan zat yang penting dalam metabolisme dan pernapasan tubuh. Bahaya yang lainnya adalah akan menyebabkan penyempitan jaringan pembuluh darah.

d) Keuntungan Tidak Merokok

Merokok banyak mengandung bahaya sehingga kita perlu untuk menghindari kebiasaan merokok. Berikut beberapa keuntungan apabila kita tidak merokok.

9. Dapat terhindar dari risiko sakit akibat racun tembakau.
10. Tubuh menjadi sehat, segar, dan tumbuh dengan baik dan normal.
11. Dapat menghindari polusi udara.
12. Dapat menghemat uang.

4. Bahaya Minuman Beralkohol

Alkohol merupakan cairan yang bening tak berwarna, mudah menguap dan terbakar. Alkohol diperoleh dari hasil fermentasi karbohidrat. Alkohol mudah dimetabolisme oleh tubuh, sehingga cepat memenuhi kebutuhan kalori. Minuman keras (miras) ialah minuman yang secara sengaja diberi alcohol.

Minuman beralkohol sangat berbahaya bagi kesehatan. Bahaya minuman beralkohol antara lain:

11. Minuman beralkohol dapat menurunkan kesadaran.
12. Gangguan metabolisme tubuh yang berdampak pada kelainan jantung sampai gagal jantung.
13. Hambatan pembentukan trombosit merusak sumsum tulang sehingga dapat menyebabkan pendarahan, anemia dan kekurangan sel darah putih.
14. Meningkatkan kerentanan infeksi karena kerusakan saluran napas, hati, atau kurang makan.
15. Dapat menyebabkan kerusakan susunan syaraf.

Materi pelajaran tambahan dari buku lain

E. Bahaya Merokok bagi Kesehatan

5. Bahaya Penyalahgunaan Rokok

Bahan dasar segala rokok adalah daun tembakau. Pohon tembakau di dalam Bahasa latin dinamakan *nicotiana tabacum*. Di dalam daun tembakau terdapat getah tar organik berupa nikotin yang merupakan satu golongan senyawa alkaloid. Jika dihisap atau dihirup dalam bentuk rokok, selain nikotin, asap rokok juga mengandung tiga jenis gas beracun, yaitu CO, HCN, dan NO₂.

Di dalam sebatang rokok terdapat berjenis-jenis racun yang berbeda. Beberapa macam racun menyerang selaput-selaput halus pada saluran pernapasan. Racun yang lain memasuki aliran darah dan mengganggu peredaran darah yang normal. Namun, racun yang paling berbahaya ialah “tar”. Tar adalah suatu zat yang menimbulkan kanker.

Zat-zat tar ini dipindahkan ke cabang tenggorokan dan paru-paru dengan perantara asap, kemudian disimpan pada selaput pembuluh-pembuluh ini. Sari dari tar digunakan oleh para ahli kimia untuk mendatangkan kanker pada tikus dan binatang percobaan lain.

“Seorang perokok keras membayar 34.6 menit dari hidupnya untuk setiap batang sigaret yang dihisapnya”. (Dr. Raymond H. Pearl. Johns Hopkins University)

Nikotin adalah salah satu zat yang sangat berbahaya. Sebagai suatu racun, nikotin hanya kedua dari sianida dalam pengaruhnya merusak tubuh. Untunglah, kebanyakan nikotin dibinasakan waktu tembakau itu dibakar, tetapi masih cukup banyak yang masuk ke dalam paru-paru si perokok untuk memberikan kenikmatan. Nikotinlah yang menyebabkan ketagihan tembakau.

Nikotin menimbulkan ketagihan dan rangsangan-rangsangan terhadap susunan syaraf, menyebabkan tremor atau tangan gemetar, mempercepat denyut jantung, dan meninggikan tekanan darah. Secara langsung maupun tidak langsung gas CO dapat menimbulkan gangguan pada jantung. Gas HCN dan NO₂ menimbulkan kerusakan pada sel-sel yang melapisi saluran pernapasan. Akibatnya timbul batuk-batuk kronis, gangguan suara, bronchitis, emphysema, yaitu suatu jenis penyakit paru-paru.

Gangguan nikotin, tar, HCN, dan NO₂ diduga menjadi penyebab semakin seringnya terjadi penyakit kanker paru-paru. Apabila seseorang mengisap satu bungkus rokok yang berisi 20 batang rokok, setiap harinya ia akan mengisap sebanyak 300 cc gas CO, 5 miligram HCN murni, 7 miligram NO₂ murni dan 20 miligram nikotin.

Menurut penelitian, filter pada rokok memang dapat sedikit mengurangi tar dan nikotin, akan tetapi kadar-kadar gas beracunnya samasaja, atau bahkan ada yang menjadi lebih besar dari rokok tidak berfilter. Oleh karena itu, apabila ingin mempunyai jantung dan paru-paru yang sehat, hindarilah merokok sebelum anda ketagihan. Untuk menghindari dari bahaya asap rokok maka di tempat-tempat umum di negara-negara yang sudah maju banyak dipasang tanda dilarang meroko atau *no smoking*.

6. Pencegahan Kebiasaan Merokok

Langkah-langkah yang harus ditempuh oleh perokok untuk berhenti merokok adalah sebagai berikut.

- o. Jauhkanlah diri dari para perokok lain sedapat-dapatnya, terutama selama beberapa minggu berikutnya. Ini akan mengalahkan godaan dan menguatkan keputusan anda untuk tidak mulai merokok lagi.
- p. Jadilah seorang pengikut kampanye yang ulet terhadap pemakaian tembakau dalam bentuk apapun.
- q. Mandilah dengan air hangat dua kali setiap hari dan ikuti cara ini dengan mandi pancuran air dingin yang merangsang.
- r. Lakukanlah gerak badan, termasuk menarik napas dalam-dalam serta berjalan-jalan jauh di udara terbuka beberapa kali setiap hari. Hal ini akan membersihkan paru-paru.
- s. Jagalah makanan anda, usahakan makan banyak buah-buahan dan sayur-sayuran.
- t. Jangan menahan lapar terlalu lama dan jangan mengurangi berat badan sementara anda mencoba menghilangkan kebiasaan merokok.
- u. Jauhkanlah makanan yang banyak sekali bumbunya dan minuman keras.

F. Bahaya Minuman Keras

5. Bahaya Penyalahgunaan Minuman Keras

Minuman keras adalah minuman yang mengandung alkohol. Alkohol yang terdapat di dalam minuman keras adalah jenis etanol atau ethyl alcohol. Hanya jenis inilah yang tidak terlalu beracun sehingga dapat dicampuri ke dalam berbagai minuman keras.

Minuman keras yang dibuat oleh pabrik-pabrik, antara lain adalah: beer (bir), wine, whisky, brandy, champagne, yang dibuat dari cairan anggur dan biji-bijian cereal. Kadar alkohol di dalam minuman-minuman keras ini cukup tinggi, berkisar antara 3-40 persen. Artinya di dalam 100 cc minuman keras tersebut terkandung 3 cc sampai 40 cc alkohol murni.

Apabila alkohol sering terserap tubuh dalam jangka waktu yang lama, akan dapat menimbulkan kerusakan pada jaringan-jaringan hati dan selaput lendir lambung. Oleh karena itu, peminum minuman keras lebih mudah terserang penyakit liver dan maag.

Minuman keras dapat menimbulkan ketagihan. Penderita ketagihan alkohol apabila tidak minum-minuman keras sehari saja akan mengalami gejala ketagihan alkohol. Badannya gemetar, perasaannya resah dan was-was, perutnya mual, pikirannya bingung dan kacau. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan, sebaiknya kebiasaan minum-minuman keras harus dihindari.

Selama masih terdapat di dalam aliran darah, alkohol akan mempengaruhi fungsi otak dan serabut-serabut syaraf lainnya. Jika kadar alkohol tinggi dan jumlah alkohol yang ada di dalam aliran darah cukup banyak, otak dan susunan syaraf dapat mengalami keracunan. Orang yang mabuk alkohol akan terganggu jalan pikirannya.

Oleh karena itu, ia dapat berbicara ataupun melakukan tindakan-tindakan secara tidak sadar. Jalannya peminum sempoyongan dan tidak dapat menguasai gerakan-gerakan tubuhnya. Pada keracunan alkohol yang berat, orang akan jatuh pingsan, denyut jantung dan gerak napasnya terganggu. Akhirnya dapat terjadi kematian secara mendadak.

6. Pencegahan Penggunaan Minuman Keras

Pencegahan yang dapat dilakukan ada 3 tahap, yaitu:

- g. Pencegahan tahap pertama bertujuan menghindari timbulnya kasus baru penyalahgunaan minuman keras (alkohol), dengan cara mengurangi penggunaan minuman keras melalui penerangan kesehatan.
- h. Pencegahan tahap kedua berusaha menemukan kasus pemula dan merawatnya sebelum timbul kesulitan gawat yang menyebabkan ketidakberdayaan.

- i. Pencegahan yang ketiga adalah membantu orang yang pernah menderita akibat penyalahgunaan minuman keras (alkohol) untuk diterima kembali dalam masyarakat.

N. Langkah-langkah Pembelajaran

2. Pertemuan Pertama

d. Kegiatan Awal

- 5) Mengecek kehadiran siswa
- 6) Menyampaikan tujuan pembelajaran
- 7) Tanya jawab tentang materi yang akan diajarkan
- 8) Memberikan *pretest*

e. Kegiatan Inti

4) *Eksplorasi*

- a) *Brainstorming* atau berbagi pendapat secara klasikal mengenai budaya hidup sehat
- b) Guru menjelaskan dengan singkat materi untuk meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran

5) *Elaborasi*

- f) Siswa membaca buku, dan sumber yang relevan untuk menemukan sendiri tentang budaya hidup sehat
- g) Guru menjelaskan materi budaya hidup sehat menggunakan media *mind map*
- h) Guru meningkatkan keterlibatan siswa melalui pengalaman langsung
- i) Guru mengarahkan untuk menerapkan konsep budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- j) Setiap siswa berdiskusi tentang budaya hidup sehat dengan teman sebangku atau disampingnya

6) *Konfirmasi*

- c) Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa

- d) Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

f. Kegiatan Penutup

- 5) Bersama-sama menyimpulkan pembelajaran
- 6) Memberikan *postest*
- 7) Guru menugaskan mendalami tentang materi tersebut dan menyampaikan ulangan pada pertemuan selanjutnya.
- 8) Menutup pembelajaran

O. Metode Pembelajaran:

4. Ceramah
5. Tanya jawab
6. Diskusi

P. Strategi Pembelajaran

2. *The power of two*

Q. Media Pembelajaran

3. *Power point* tentang *mind map*
4. Papan tulis dan sebagainya yang diperlukan

R. Sumber Belajar

4. Muhajir, *Bugar Jasmaniku Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk sekolah dasar Kelas 5*, (Jakarta: Ganesa Exact, 2007), jilid 6, h. 134-138
5. Suwarjo. dkk., *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar Kelas V*, (Semarang: Penerbit Erlangga, 2007), h. 112-113
6. Guru

S. Penilaian:

4. Aspek Kognitif

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan bahaya merokok bagi kesehatan• Menjelaskan jenis racun pada rokok• Menjelaskan cara menghindari dari kecanduan merokok• Menjelaskan bahaya minuman keras bagi kesehatan• Mengidentifikasi jenis-jenis minuman keras• Menjelaskan cara menghindari minuman keras	Tes Tertulis	Test Objektif (Pilihan Ganda)	(Soal Pilihan Ganda Terlampir)

5. Aspek Afektif

No	Nama Siswa	Aspek yang diamati				Ket
		1	2	3	4	
1						
2						
3						
dst						

Keterangan aspek yang dinilai:

5. Keaktifan dalam proses tanya jawab
6. Kerjasama dalam kelompok
7. Keberanian berpendapat
8. Keberanian memberikan tanggapan

6. Aspek Psikomotorik

No	Nama Siswa	Aspek yang diamati			Ket
		1	2	3	
1					

2					
3					
dst					

Keterangan aspek yang dinilai:

4. Perhatian peserta didik
5. Sopan santun terhadap dan teman di kelas
6. Percaya diri

Sungai Lulut, 2016
Guru Mata Pelajaran
Pendidikan Jasmani, Olahraga dan
Kesehatan

Muhamad Nasir, S.Pd
NIP :198611012011011007

PEDOMAN OBSERVASI, WAWANCARA DAN DOKUMENTASI

A. Pedoman Observasi

1. Mengamati proses pembelajaran di kelas kontrol .
2. Mengamati proses pembelajaran di kelas eksperimen.
3. Mengamati sarana prasarana yang mendukung proses belajar mengajar.

B. Pedoman Wawancara

1. Untuk Kepala Sekolah

- a. Bagaimana sejarah singkat berdirinya MIN Sungai Lulut?
- b. Sejak kapan Bapak menjabat sebagai kepala sekolah MIN Sungai Lulut ini?
- c. Sebelum Bapak menjabat sebagai kepala sekolah, siapa saja yang pernah menjabat sebagai kepala sekolah MIN Sungai Lulut?

2. Untuk Guru Kelas

- a. Apa latar belakang pendidikan Bapak?
- b. Sudah berapa lama Bapak mengajar di sekolah ini?
- c. Media pembelajaran apa yang sering Bapak gunakan?
- d. Sejauh ini kesulitan apa yang Bapak alami dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan?
- e. Seperti apakah pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah ini?
- f. Apakah Bapak mengizinkan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini diteliti dengan penelitian eksperimen, yaitu ada kelas kontrol dan ada kelas eksperimen?
- g. Apakah Bapak pernah menggunakan media *Mind Map* dalam pembelajaran Bapak?

- h. Menurut Bapak kelas berapakah yang dapat dieksperimenkan dengan menggunakan media *Mind Map* ini?

C. Pedoman Dokumentasi

1. Dokumen tentang sejarah berdirinya MIN Sungai Lulut.
2. Dokumen tentang jumlah tenaga pendidik dan kependidikan di MIN Sungai Lulut.
3. Dokumen tentang jumlah peserta didik kelas V MIN Sungai Lulut.
4. Dokumen tentang jumlah peserta didik secara keseluruhan dan jumlah masing-masing kelas di MIN Sungai Lulut.

Lampiran 19

FORMAT OBSERVASI KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Pertama

Nama Guru : Muhammad Nasir, S.Pd
 Unit Kerja : MIN Sungai Lulut
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Smt : V B (Lima B) / II
 Media Pembelajaran : Brosur Materi
 Materi Pokok : Budaya Hidup Sehat

Petunjuk: Berilah tanda ceklist (√) pada butir pelaksanaan pembelajaran sesuai dengan yang dilakukan dan cantumkan nilai pada kolom skor (1,2,3,4) sesuai dengan kriteria sebagai berikut :

- 1 = Tidak baik
- 2 = Cukup baik
- 3 = Baik
- 4 = Sangat baik

No	Aspek yang diamati	Dilakukan		Skor			
		Ya	Tidak	1	2	3	4
I	Kegiatan Awal						
1	Menyiapkan perangkat pembelajaran (RPP, LKS, alat evaluasi, lembar observasi guru dan siswa)	✓				✓	
2	Menyiapkan media/alat belajar	✓					✓

No	Aspek yang diamati	Dilakukan		Skor			
		Ya	Tidak	1	2	3	4
3	Memeriksa kesiapan siswa	✓					✓
4	Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dikembangkan	✓					✓
5	Melaksanakan appersepsi/pre tes	✓					✓
6	Memotivasi siswa	✓				✓	
II	Kegiatan Inti Pembelajaran						
7	Memberikan penjelasan tentang materi yang akan dipelajari	✓					✓
8	Mengorganisasikan siswa dalam kelompok belajar secara heterogen	✓				✓	
9	Menjelaskan cara kerja kelompok	✓				✓	
10	Menjelaskan dengan pembelajaran dengan media brosur materi	✓					✓
11	Memberi penguatan/ <i>rewards</i> pada siswa atau kelompok yang berhasil menjawab dengan baik dan benar	✓				✓	
12	Mengaitkan materi dengan pengetahuan lain dan realitas kehidupan tentang budaya hidup sehat	✓					✓
13	Melaksanakan pembelajaran secara runtut	✓					
14	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu	✓				✓	
15	Menunjukkan penguasaan materi pelajaran dan pengelolaan kelas	✓					✓
16	Menumbuhkan keceriaan dan antusiasme siswa dalam belajar	✓				✓	

No	Aspek yang diamati	Dilakukan		Skor			
		Ya	Tidak	1	2	3	4
17	Menggunakan bahasa lisan dan tertulis secara jelas, baik dan benar	✓				✓	
III	Kegiatan Akhir						
18	Melaksanakan tes akhir kepada siswa	✓					✓
19	Melakukan refleksi/membuat rangkuman dengan melibatkan siswa	✓				✓	
20	Menutup pelajaran	✓			✓		
Jumlah		20		68			
Rata-rata				3,4			
Kategori				Baik			

$$\text{Persentasi} = \frac{\text{Jumlah Jawaban}}{\text{Jumlah Aspek}} \times 100\%$$

$$= \frac{\dots}{\dots} \times 100\% = \dots$$

Kategori:

1. Tidak Baik (1,0 – ≤ 2,0)
2. Cukup Baik (2,0 – ≤ 3,0)

Sungai lulut,

Observer,

Guru Mata Pelajaran

Peneliti

Muhammad rusma

Muhammad nasir, S.Pd

Lampiran 20

FORMAT OBSERVASI KEGIATAN PEMBELAJARAN

Nama Guru : Muhammad Nasir, S.Pd
 Unit Kerja : MIN Sungai Lulut
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Smt : V B (Lima B) / II
 Media Pembelajaran : *Mind Map*
 Materi Pokok : Budaya Hidup Sehat

Petunjuk: Berilah tanda ceklist (✓) pada butir pelaksanaan pembelajaran sesuai dengan yang dilakukan dan cantumkan nilai pada kolom skor (1,2,3,4) sesuai dengan kriteria sebagai berikut :

- 1 = Tidak baik
- 2 = Cukup baik
- 3 = Baik
- 4 = Sangat baik

No	Aspek yang diamati	Dilakukan		Skor			
		Ya	Tidak	1	2	3	4
I	Kegiatan Awal						
1	Menyiapkan perangkat pembelajaran (RPP, LKS, alat evaluasi)	✓				✓	
2	Menyiapkan media/alat belajar	✓					✓
3	Memeriksa kesiapan siswa	✓					✓

No	Aspek yang diamati	Dilakukan		Skor			
		Ya	Tidak	1	2	3	4
4	Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dikembangkan	✓				✓	
5	Melaksanakan appersepsi/pre tes	✓					✓
6	Memotivasi siswa	✓					✓
II	Kegiatan Inti Pembelajaran						
7	Memberikan penjelasan tentang materi yang akan dipelajari	✓					✓
8	Mengorganisasikan siswa dalam kelompok belajar secara heterogen	✓					✓
9	Menjelaskan cara kerja kelompok	✓			✓		
10	Menjelaskan dengan pembelajaran dengan media <i>mind map</i>	✓					✓
11	Memberi penguatan/ <i>rewards</i> pada siswa atau kelompok yang berhasil menjawab dengan baik dan benar	✓			✓		
12	Mengaitkan materi dengan pengetahuan lain dan realitas kehidupan tentang budaya hidup sehat	✓					✓
13	Melaksanakan pembelajaran secara runtut	✓					✓
14	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu	✓				✓	
15	Menunjukkan penguasaan materi pelajaran dan pengelolaan kelas	✓					✓
16	Menumbuhkan keceriaan dan antusiasme siswa dalam belajar	✓					✓
17	Menggunakan bahasa lisan dan tertulis secara jelas, baik dan benar	✓				✓	

No	Aspek yang diamati	Dilakukan		Skor			
		Ya	Tidak	1	2	3	4
III	Kegiatan Akhir						
18	Melaksanakan tes akhir kepada siswa	✓					✓
19	Melakukan refleksi/membuat rangkuman dengan melibatkan siswa	✓					✓
20	Menutup pelajaran	✓			✓		
Jumlah		20		70			
Rata-rata						3,5	
Kategori						Baik	

$$\begin{aligned}
 \text{Persentasi} &= \frac{\text{Jumlah Jawaban}}{\text{Jumlah Aspek}} \times 100\% \\
 &= \frac{\dots\dots}{\dots\dots} \times 100\% = \dots\dots
 \end{aligned}$$

<u>Kategori:</u>	
1. Tidak Baik	(1,0 – ≤ 2,0)
2. Cukup Baik	(2,0 – ≤ 3,0)

Observer,
Peneliti

Sungai lulut,
Guru Mata Pelajaran

Muhammad Rusma

Muhammad Nasir, S.Pd

Lampiran 21

NILAI TES AWAL PESERTA DIDIK DI KELAS KONTROL

No	Nama Peserta Didik	Jawaban Benar	Nilai
1.	Muhammad Arif R.	11	72,6
2.	Muhammad Akbar Razendro	13	85,8
3.	Muhammad Amin R.	11	72,6
4.	Muhammad Habibi	8	52,8
5.	Muhammad Hapiz Ansari	11	72,6
6.	Muhammad Ibnu Arabi	9	59,4
7.	Muhammad Raihan Nasuha	9	59,4
8.	Muhammad Rido	5	33
9.	Riski Akbar	6	39,6
10.	Salwan	11	72,6
11.	Syahrel	13	85,8
12.	Yudha Lesmana HM	10	66
13.	Amelia Kartika	7	46,2
14.	Annisa Anggraini	9	59,4
15.	Diva Arini Rahmatika	9	59,4
16.	Hasna Kamilah	10	66
17.	Larasati	9	59,4
18.	Lisana	9	59,4
19.	Najwa Agustina	5	33
20.	Putri Puspita Sari	10	66
21.	Rabi'ah	8	52,8
22.	Siti Nurhaliza A.	9	59,4
23.	Sri Mulyani	5	33
24.	Syifa Ghaitsa	8	52,8
25.	Faiza Zaidah	11	72,6

No.	Jawaban Benar	Nilai	F
1.	5	33	3
2.	6	39,6	1
3.	7	46,2	1
4.	8	52,8	3
5.	9	59,4	7
6.	10	66	3
7.	11	72,6	5
8.	13	85,8	2
Jumlah			25

Lampiran 22

NILAI TES AWAL PESERTA DIDIK DI KELAS EKSPERIMEN

No	Nama Peserta Didik	Jawaban Benar	Nilai
1.	Achmad Zaumar	9	59,4
2.	Ahmad Fahmi Rizal	9	59,4
3.	Ahmad Sairaji	8	52,8
4.	Azjuanda Rafli	7	46,2
5.	Ghaji Al-Ghifari	8	52,8
6.	Gusti Rizky Akbar	10	66
7.	Hery Al Bakri	10	66
8.	Khairul Amin	9	59,4
9.	Muhammad Amin A.	11	72,6
10.	Muhammad Fazrin	11	72,6
11.	Muhammad Irpan	6	39,6
12.	Muhammad Rizqi Akbar	10	66
13.	Muhammad Wahyu	5	33
14.	Reno Azhari	7	46,2
15.	Amalia Ikrima	8	52,8
16.	Ghaida Suraya	13	85,8
17.	Humaira	11	72,6
18.	Ikrimah	11	72,6
19.	Maulida	8	52,8
20.	Nanda	10	66
21.	Nisa Rahmi	10	66
22.	Noorjanah	8	52,8
23.	Norliana	11	72,6
24.	Sa'diyah	7	46,2
25.	Syarifah Nor Bayah	8	52,8
26.	Arif Rahman Syahbana	9	59,4

No.	Jawaban Benar	Nilai	F
1.	5	33	1
2.	6	39,6	1
3.	7	46,2	3
4.	8	52,8	6
5.	9	59,4	4
6.	10	66	5
7.	11	72,6	5
8.	13	85,8	1
Jumlah			26

**PERHITUNGAN RATA-RATA, STANDAR DEVIASI DAN VARIANS TES
KEMAMPUAN AWAL PESERTA DIDIK**

1. Kelas Eksperimen (VB)

x_i	f_i	$f_i x_i$	$x_i - \bar{x}$	$(x_i - \bar{x})^2$	$f_i(x_i - \bar{x})^2$
33	1	33	-26,4	696,96	696,96
39,6	1	39,6	-19,8	392,04	392,04
46,2	3	138,6	-13,2	174,24	522,72
52,8	6	316,8	-6,6	43,56	261,36
59,4	4	237,6	0	0	0
66	5	330	6,6	43,56	217,8
72,6	5	363	13,2	174,24	871,2
85,8	1	85,8	26,4	696,96	696,96
Jumlah	26	1544,4	-19,8	2221,56	3659,04

$$\text{Rata-rata } (\bar{x}) = \frac{\sum f_i x_i}{\sum f_i} = \frac{1544,4}{26} = 59,4$$

$$\begin{aligned} \text{Standar deviasi (S)} &= \sqrt{\frac{\sum f_i (x_i - \bar{x})^2}{n-1}} \\ &= \sqrt{\frac{3659,04}{26-1}} \\ &= \sqrt{\frac{3659,04}{25}} \\ &= 12 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Varians (S}^2) &= 12^2 \\ &= 144 \end{aligned}$$

2. Kelas Kontrol (VC)

x_i	f_i	$f_i x_i$	$x_i - \bar{x}$	$(x_i - \bar{x})^2$	$f_i(x_i - \bar{x})^2$
33	3	99	-26,6	707,56	2122,68
39,6	1	39,6	-20	400	400
46,2	1	46,2	-13,4	179,56	179,56
52,8	3	158,4	-6,8	46,24	138,72
59,4	7	415,8	-0,2	0,04	0,28
66	3	198	6,4	40,96	122,88
72,6	5	363	13	169	845
85,8	2	171,6	26,2	686,44	1372,88
Jumlah	25	1491,6	-21,4	2229,8	5182

$$\text{Rata-rata } (\bar{x}) = \frac{\sum f_i x_i}{\sum f_i} = \frac{1491,6}{25} = 59,6$$

$$\text{Standar deviasi (S)} = \sqrt{\frac{\sum f_i(x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

$$= \sqrt{\frac{5182}{25-1}}$$

$$= \sqrt{\frac{5182}{24}}$$

$$= 14,6$$

$$\text{Varians (S}^2\text{)} = 14,6^2$$

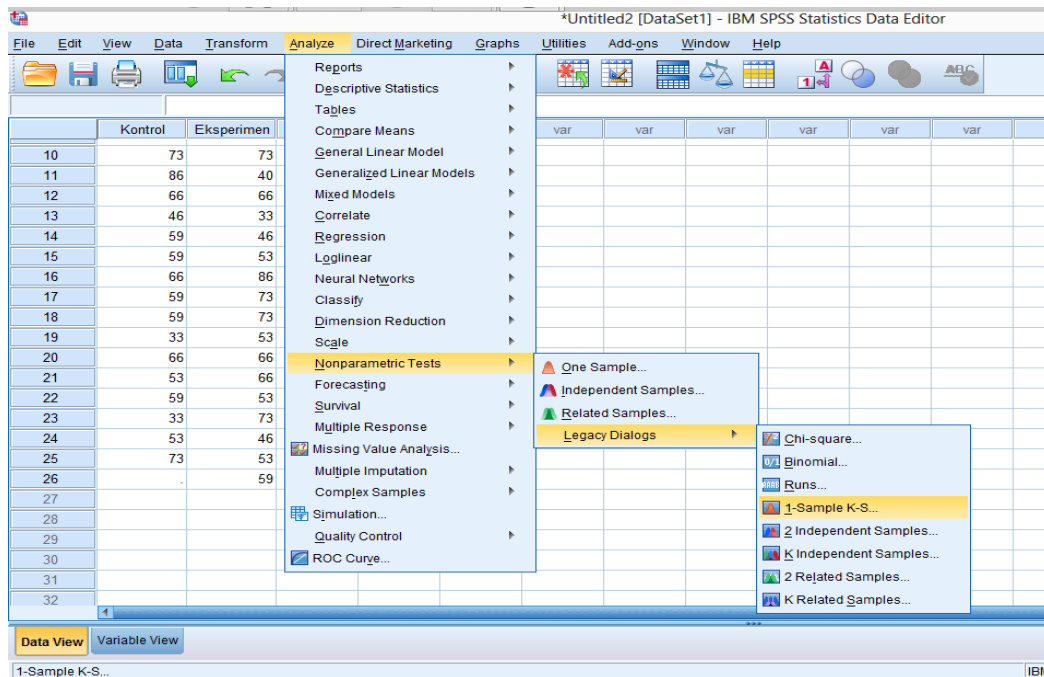
$$= 213$$

Lampiran 24

**PERHITUNGAN UJI NORMALITAS KEMAMPUAN AWAL
PESERTA DIDIK**

	Name	Type	Width	Decimals	Label	Values	Missing	Columns	Align	Measure	Role
1	Kontrol	Numeric	8	0	Kontrol	None	None	8	Right	Scale	Input
2	Eksperimen	Numeric	8	0	Eksperimen	None	None	8	Right	Scale	Input
3											
4											
5											

	Kontrol	Eksperimen	var
10	73	73	
11	86	40	
12	66	66	
13	46	33	
14	59	46	
15	59	53	
16	66	86	
17	59	73	
18	59	73	
19	33	53	
20	66	66	
21	53	66	
22	59	53	
23	33	73	
24	53	46	
25	73	53	
26	.	59	
27			
28			
29			
30			
31			
32			



NPar Tests

[DataSet1]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Kontrol	Eksperimen
N		25	26
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	59,66	59,40
	Std. Deviation	14,694	12,098
Most Extreme Differences	Absolute	,173	,130
	Positive	,109	,130
	Negative	-,173	-,130
Test Statistic		,173	,130
Asymp. Sig. (2-tailed)		,052 ^c	,200 ^{c,d}

-
- a. Test distribution is Normal.
 - b. Calculated from data.
 - c. Lilliefors Significance Correction.
 - d. This is a lower bound of the true significance.

Oleh karena nilai Asymptotic Significant value dengan uji Kolmogorov-Smirnov kelas Eksperimen 0,200 dan kelas Kontrol 0,052 > 0,05, maka hipotesis alternatif diterima yang artinya data kemampuan awal kedua kelas berdistribusi normal.

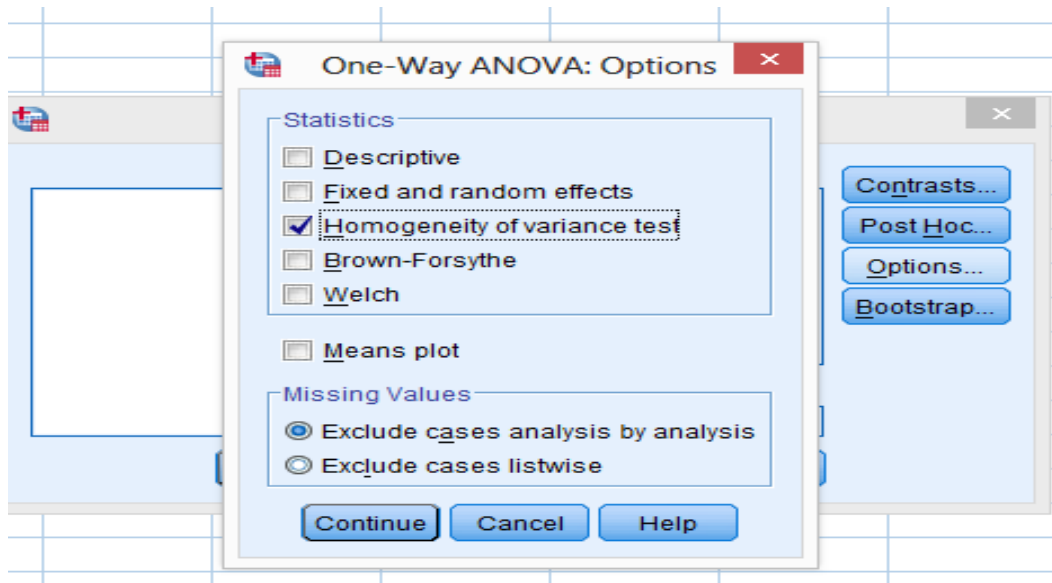
Lampiran 25

PERHITUNGAN UJI HOMOGENITAS TES KEMAMPUAN AWAL PESERTA DIDIK

	VAR00001	VAR00002	var	var	var
15	52.80	1.00			
16	85.80	1.00			
17	72.60	1.00			
18	72.60	1.00			
19	52.80	1.00			
20	66.00	1.00			
21	66.00	1.00			
22	52.80	1.00			
23	72.60	1.00			
24	46.20	1.00			
25	52.80	1.00			
26	59.40	1.00			
27	72.60	2.00			
28	85.80	2.00			
29	72.60	2.00			
30	52.80	2.00			
31	72.60	2.00			
32	59.40	2.00			
33	59.40	2.00			
34	33.00	2.00			
35	39.60	2.00			
36	72.60	2.00			
37	85.80	2.00			

The screenshot shows the SPSS 'Analyze' menu with 'One-Way ANOVA...' selected. The menu structure is as follows:

- Reports
- Descriptive Statistics
- Tables
- Compare Means**
 - Means...
 - One-Sample T Test...
 - Independent-Samples T Test...
 - Paired-Samples T Test...
 - One-Way ANOVA...**
- General Linear Model
- Generalized Linear Models
- Mixed Models
- Correlate
- Regression
 - Loglinear
 - Neural Networks
- Classify
- Dimension Reduction
- Scale
- Nonparametric Tests
- Forecasting
- Survival
- Multiple Response
- Missing Value Analysis...
- Multiple Imputation
- Complex Samples
- Simulation...
- Quality Control
- ROC Curve...



Oneway

Test of Homogeneity of Variances

VAR00001

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,273	1	49	,604

Oleh karena angka sig. sebesar $0,604 > 0,05$, maka hipotesis alternatif diterima yang artinya data kemampuan awal kedua kelas adalah sama atau homogen.

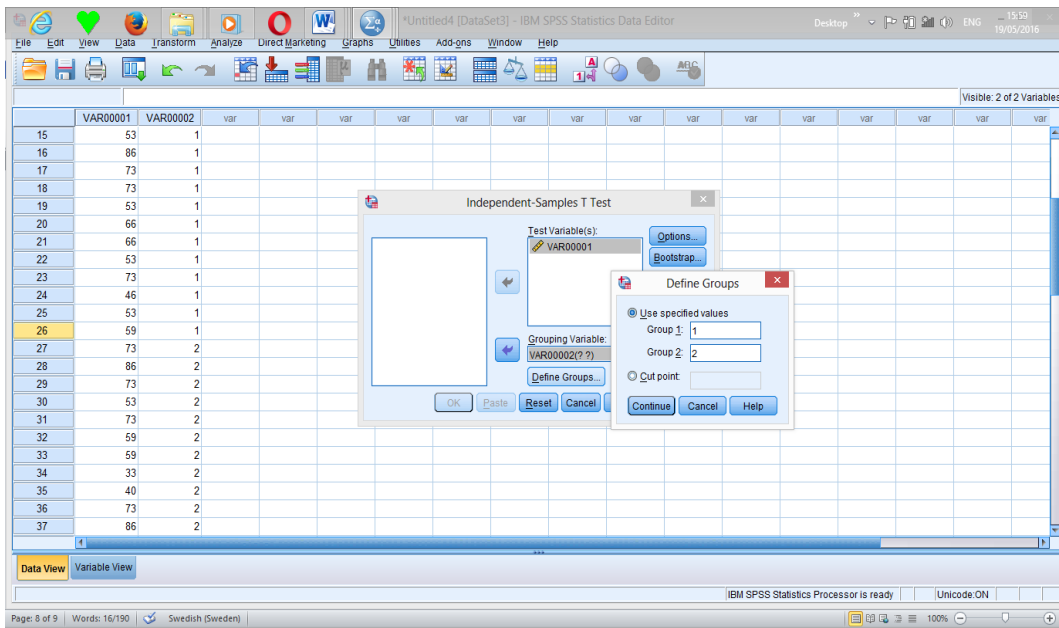
Lampiran 26

PERHITUNGAN UJI T TES KEMAMPUAN AWAL PESERTA DIDIK

	VAR00001	VAR00002	var	var	var
15	52.80	1.00			
16	85.80	1.00			
17	72.60	1.00			
18	72.60	1.00			
19	52.80	1.00			
20	66.00	1.00			
21	66.00	1.00			
22	52.80	1.00			
23	72.60	1.00			
24	46.20	1.00			
25	52.80	1.00			
26	59.40	1.00			
27	72.60	2.00			
28	85.80	2.00			
29	72.60	2.00			
30	52.80	2.00			
31	72.60	2.00			
32	59.40	2.00			
33	59.40	2.00			
34	33.00	2.00			
35	39.60	2.00			
36	72.60	2.00			
37	85.80	2.00			

The screenshot shows the SPSS Analyze menu with the following options:

- Reports
- Descriptive Statistics
- Tables
- Compare Means**
 - Means...
 - One-Sample T Test...
 - Independent-Samples T Test...**
 - Paired-Samples T Test...
 - One-Way ANOVA...
- General Linear Model
- Generalized Linear Models
- Mixed Models
- Correlate
- Regression
- Loglinear
- Neural Networks
- Classify
- Dimension Reduction
- Scale
- Nonparametric Tests
- Forecasting
- Survival
- Multiple Response
- Missing Value Analysis...
- Multiple Imputation
- Complex Samples
- Simulation...
- Quality Control
- ROC Curve...



➔ **T-Test**

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1	26	59,40	12,098	2,373
	2	25	59,66	14,694	2,939

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	,273	,604	-,070	49	,944	-,264	3,763	-7,825	7,297
	Equal variances not assumed			-,070	46,513	,945	-,264	3,777	-7,864	7,336

Diperoleh Sig. t_{hitung} adalah 0,944, karena $t_{hitung} > 0,05$ maka H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan awal peserta didik di kelas VB dan VC.

Lampiran 27

NILAI TES AKHIR PESERTA DIDIK DI KELAS EKSPERIMEN

No	Nama Peserta Didik	Jawaban Benar	Nilai
1.	Achmad Zaumar	13	85,8
2.	Ahmad Fahmi Rizal	13	85,8
3.	Ahmad Sairaji	11	72,6
4.	Azjuanda Rafli	12	79,2
5.	Ghaji Al-Ghifari	13	85,8
6.	Gusti Rizky Akbar	13	85,8
7.	Hery Al Bakri	10	66
8.	Khairul Amin	15	99
9.	Muhammad Amin A.	13	85,8
10.	Muhammad Fazrin	11	72,6
11.	Muhammad Irpan	11	72,6
12.	Muhammad Rizqi Akbar	13	85,8
13.	Muhammad Wahyu	12	79,2
14.	Reno Azhari	14	92,4
15.	Amalia Ikrima	11	66
16.	Ghaida Suraya	15	99
17.	Humaira	12	79,2
18.	Ikrimah	14	92,4
19.	Maulida	12	79,2
20.	Nanda	14	92,4
21.	Nisa Rahmi	13	85,8
22.	Noorjanah	12	79,2
23.	Norliana	13	85,8
24.	Sa'diyah	13	85,8
25.	Syarifah Nor Bayah	11	72,6
26.	Arif Rahman Syahbana	11	72,6

No.	Jawaban Benar	Nilai	F
1.	10	66	1
2.	11	72,6	6
3.	12	79,2	5
4.	13	85,8	9
5.	14	92,4	3
6.	15	99	2
Jumlah			26

Lampiran 28

NILAI TES AKHIR PESERTA DIDIK DI KELAS KONTROL

No	Nama Peserta Didik	Jawaban Benar	Nilai
1.	Muhammad Arif R.	13	85,8
2.	Muhammad Akbar Razendro	13	85,8
3.	Muhammad Amin R.	12	79,2
4.	Muhammad Habibi	14	92,4
5.	Muhammad Hapiz Ansari	11	72,6
6.	Muhammad Ibnu Arabi	10	66
7.	Muhammad Raihan Nasuha	11	72,6
8.	Muhammad Rido	9	59,4
9.	Riski Akbar	9	59,4
10.	Salwan	12	79,2
11.	Syahrel	12	79,2
12.	Yudha Lesmana HM	13	85,8
13.	Amelia Kartika	10	66
14.	Annisa Anggraini	12	79,2
15.	Diva Arini Rahmatika	12	79,2
16.	Hasna Kamilah	10	66
17.	Larasati	13	85,8
18.	Lisana	9	59,4
19.	Najwa Agustina	13	85,8
20.	Putri Puspita Sari	12	79,2
21.	Rabi'ah	10	66
22.	Siti Nurhaliza A.	10	66
23.	Sri Mulyani	9	59,4
24.	Syifa Ghaita	11	72,6
25.	Faiza Zaidah	14	92,4

No.	Jawaban Benar	Nilai	F
1.	9	59,4	4
2.	10	66	5
3.	11	72,6	3
4.	12	79,2	6
5.	13	85,8	5
6.	14	92,4	2
Jumlah			25

Lampiran 29

**PERHITUNGAN RATA-RATA, STANDAR DEVIASI DAN VARIANS
HASIL BELAJAR PESERTA DIDIK**

1. Kelas Eksperimen (VB)

x_i	f_i	$f_i x_i$	$x_i - \bar{x}$	$(x_i - \bar{x})^2$	$f_i(x_i - \bar{x})^2$
66	1	66	-8,9	79,21	79,21
72,6	6	435,6	-2,3	5,29	31,74
79,2	5	396	4,3	18,49	92,45
85,8	9	772,2	10,9	118,81	1069,29
92,4	3	277,2	17,5	306,25	918,75
99	2	198	24,1	580,81	1161,62
Jumlah	26	2145	45,6	1108,86	3353,06

$$\text{Rata-rata } (\bar{x}) = \frac{\sum f_i x_i}{\sum f_i} = \frac{2145}{26} = 82,5$$

$$\begin{aligned} \text{Standar deviasi (S)} &= \sqrt{\frac{\sum f_i(x_i - \bar{x})^2}{n-1}} \\ &= \sqrt{\frac{3353,06}{26-1}} \\ &= \sqrt{\frac{3353,06}{25}} \\ &= 11,5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Varians (S}^2\text{)} &= 11,5^2 \\ &= 132,2 \end{aligned}$$

2. Kelas Kontrol (VC)

x_i	f_i	$f_i x_i$	$x_i - \bar{x}$	$(x_i - \bar{x})^2$	$f_i(x_i - \bar{x})^2$
59,4	4	237,6	-15,5	240,25	961
66	5	330	-8,9	79,21	396,05
72,6	3	217,8	-2,3	5,29	15,87
79,2	6	475,2	4,3	18,49	110,94
85,8	5	429	10,9	118,81	594,05
92,4	2	184,8	17,5	306,25	612,5
Jumlah	25	1874,4	6	768,3	2690,41

$$\text{Rata-rata } (\bar{x}) = \frac{\sum f_i x_i}{\sum f_i} = \frac{1874,4}{25} = 74,9$$

$$\text{Standar deviasi (S)} = \sqrt{\frac{\sum f_i(x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$
$$= \sqrt{\frac{2690,41}{25-1}}$$

$$= \sqrt{\frac{2690,41}{24}}$$

$$= 10,5$$

$$\text{Varians (S}^2\text{)} = 10,5^2$$

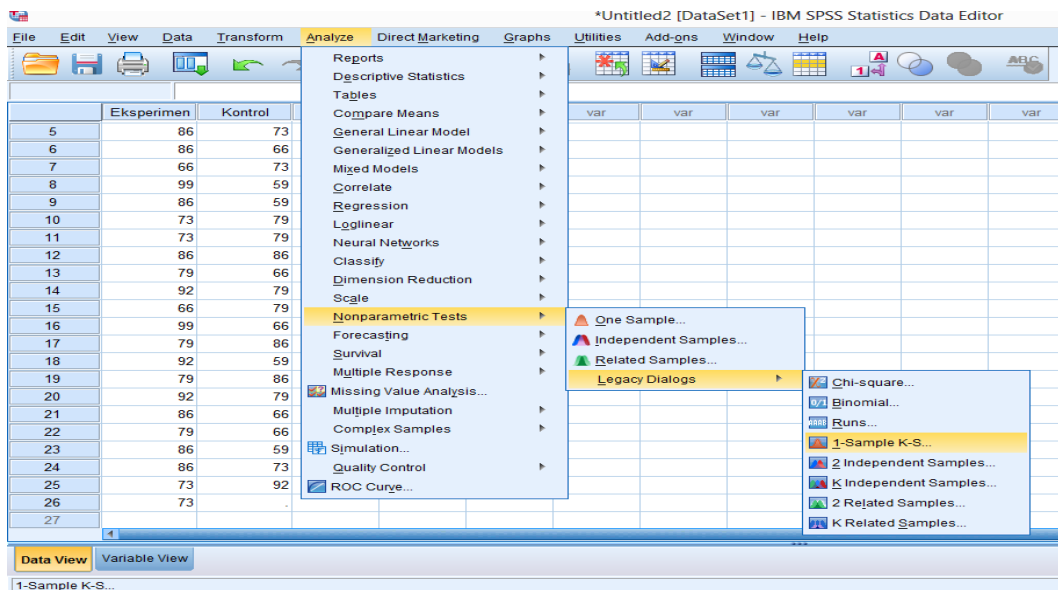
$$= 110,2$$

Lampiran 30

**PERHITUNGAN UJI NORMALITAS HASIL BELAJAR
PESERTA DIDIK**

	Name	Type	Width	Decimals	Label	Values	Missing	Columns	Align	Measure	Role
1	Eksperimen	Numeric	8	0	Eksperimen	None	None	8	Right	Scale	Input
2	Kontrol	Numeric	8	0	Kontrol	None	None	8	Right	Scale	Input
3											

	Eksperimen	Kontrol	var	var	var
5	86	73			
6	86	66			
7	66	73			
8	99	59			
9	86	59			
10	73	79			
11	73	79			
12	86	86			
13	79	66			
14	92	79			
15	66	79			
16	99	66			
17	79	86			
18	92	59			
19	79	86			
20	92	79			
21	86	66			
22	79	66			
23	86	59			
24	86	73			
25	73	92			
26	73				
27					



→ NPar Tests

[DataSet1]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Eksperimen	Kontrol
N		26	25
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	82,25	74,98
	Std. Deviation	8,997	10,587
Most Extreme Differences	Absolute	,192	,175
	Positive	,154	,162
	Negative	-,192	-,175
Test Statistic		,192	,175
Asymp. Sig. (2-tailed)		,015 ^c	,047 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

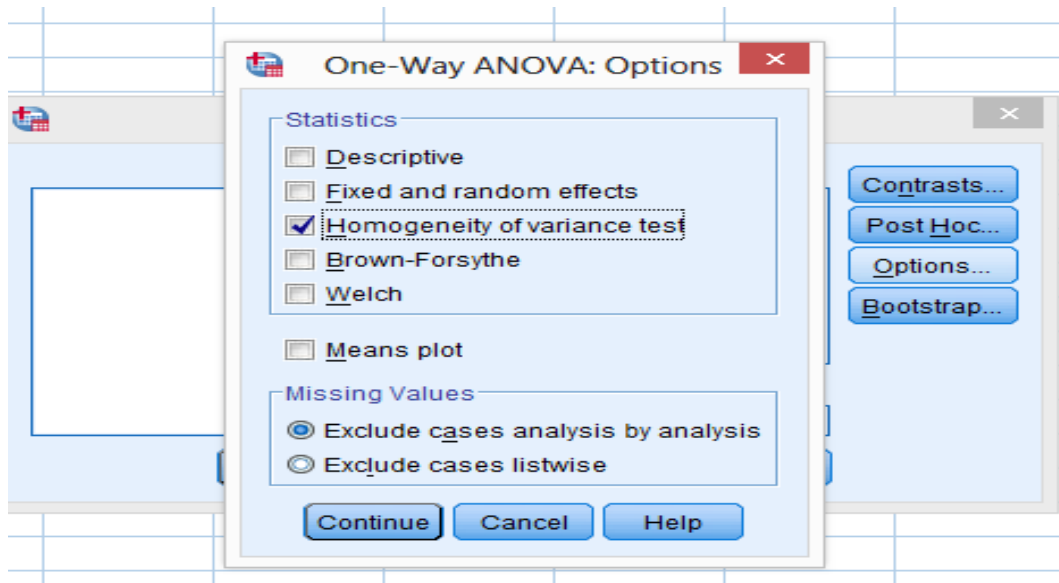
Oleh karena nilai Asymptotic Significant value dengan uji Kolmogorov-Smirnov kelas Eksperimen 0,015 dan kelas Kontrol 0,047 < 0,05, maka H_0 ditolak yang artinya data hasil belajar kedua kelas tidak berdistribusi normal.

Lampiran 31

**PERHITUNGAN UJI HOMOGENITAS HASIL BELAJAR
PESERTA DIDIK**

	VAR00001	VAR00002	var	var	var
15	66,00	1,00			
16	99,00	1,00			
17	79,20	1,00			
18	92,40	1,00			
19	79,20	1,00			
20	92,40	1,00			
21	85,80	1,00			
22	79,20	1,00			
23	85,80	1,00			
24	85,80	1,00			
25	72,60	1,00			
26	72,60	1,00			
27	85,80	2,00			
28	85,80	2,00			
29	79,20	2,00			
30	92,40	2,00			
31	72,60	2,00			
32	66,00	2,00			
33	72,60	2,00			
34	59,40	2,00			
35	59,40	2,00			
36	79,20	2,00			
37	79,20	2,00			

The screenshot shows the SPSS 'Analyze' menu with 'One-Way ANOVA...' selected. The background data table is identical to the one above.



➔ **Oneway**

[DataSet2]

Test of Homogeneity of Variances

VAR00001

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,610	1	49	,210

ANOVA

VAR00001

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	673,644	1	673,644	7,002	,011
Within Groups	4714,130	49	96,207		
Total	5387,774	50			

Oleh karena angka sig. sebesar $0,011 < 0,05$, maka H_0 ditolak yang artinya data hasil belajar kedua kelas adalah tidak sama atau tidak homogen.

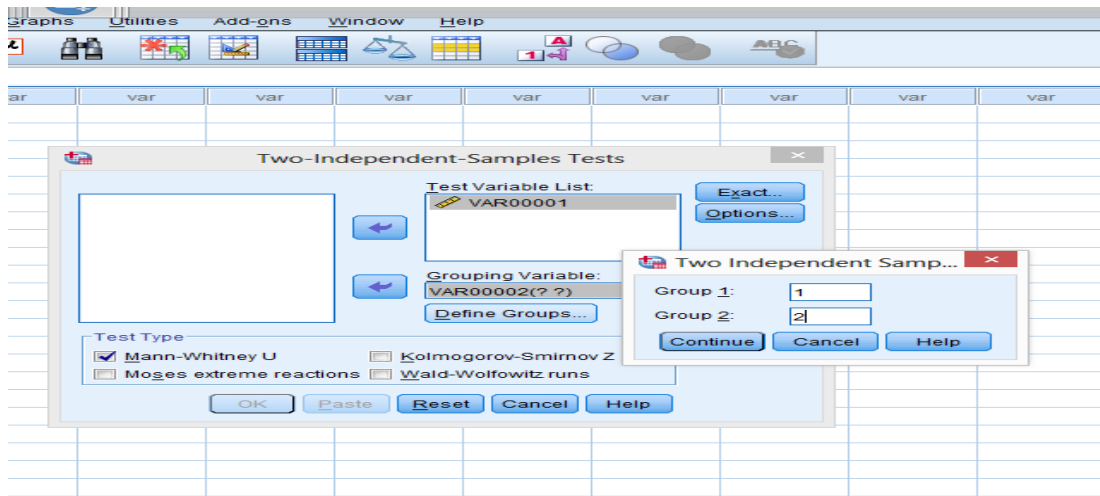
Lampiran 32

**PERHITUNGAN UJI U (MANN-WHITNEY) HASIL BELAJAR
PESERTA DIDIK**

	VAR00001	VAR00002	var	var	var
15	66.00	1.00			
16	99.00	1.00			
17	79.20	1.00			
18	92.40	1.00			
19	79.20	1.00			
20	92.40	1.00			
21	85.80	1.00			
22	79.20	1.00			
23	85.80	1.00			
24	85.80	1.00			
25	72.60	1.00			
26	72.60	1.00			
27	85.80	2.00			
28	85.80	2.00			
29	79.20	2.00			
30	92.40	2.00			
31	72.60	2.00			
32	66.00	2.00			
33	72.60	2.00			
34	59.40	2.00			
35	59.40	2.00			
36	79.20	2.00			
37	79.20	2.00			

The screenshot shows the SPSS Analyze menu with the following options:

- Reports
- Descriptive Statistics
- Tables
- Compare Means
- General Linear Model
- Generalized Linear Models
- Mixed Models
- Correlate
- Regression
- Loglinear
- Neural Networks
- Classify
- Dimension Reduction
- Scale
- Nonparametric Tests**
 - One Sample...
 - Independent Samples...
 - Related Samples...
 - Legacy Dialogs
 - Chi-square...
 - Binomial...
 - Runs...
 - 1-Sample K-S...
 - 2 Independent Samples...**
 - K Independent Samples...
 - 2 Related Samples...
 - K Related Samples...
- Forecasting
- Survival
- Multiple Response
- Missing Value Analysis...
- Multiple Imputation
- Complex Samples
- Simulation...
- Quality Control
- ROC Curve...



➔ **NPar Tests**

Mann-Whitney Test

Ranks

	VAR00002	N	Mean Rank	Sum of Ranks
VAR00001	1,00	26	30,69	798,00
	2,00	25	21,12	528,00
	Total	51		

Test Statistics^a

	VAR00001
Mann-Whitney U	203,000
Wilcoxon W	528,000
Z	-2,344
Asymp. Sig. (2-tailed)	,019

a. Grouping Variable: VAR00002

Diperoleh Sig. t_{hitung} adalah 0,019, karena $t_{hitung} < 0,05$ maka H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh media *mind map* terhadap hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas V MIN Sungai Lulut

BIODATA GURU

Nama Lengkap : Muhamad Nasir, s. Pd
TTL : Bajayau lama (H.S.S), 01 Nopember 1986
NIP : 198611012011011007
Jabatan : Guru Penjajkes
Alamat : Jl. Tanjung harapan I landasan Ulin
Selatan Banjarbaru
Telepon/Hp : 085754125044

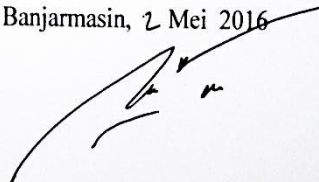
Riwayat Pendidikan

1. SDN Bajayau lama Tahun 2000
2. SLTP N2 Daba Selatan Tahun 2003
3. SMA N1 Daba Utara Tahun 2006
4. FKIP ULAM Tahun 2010
5. Tahun.....
6. Tahun.....
7. Tahun.....
8. Tahun.....

Pengalaman Mengajar di

1. MIN sungai lulut Tahun 2011 — sekarang
2. Tahun.....
3. Tahun.....
4. Tahun.....
5. Tahun.....
6. Tahun.....

Banjarmasin, 2 Mei 2016


Mu. Nasir, s. Pd

LAPORAN HASIL WAWANCARA
DENGAN GURU MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Nama : Muhammad Nasir, S.Pd
NIP. : 198611012011011007
Jabatan : Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tempat : Kantor Guru min Sungai Lulut
Hari dan Tanggal : Rabu, 13 Januari 2016

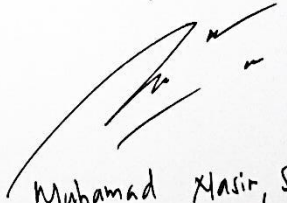
Pertanyaan :

1. Menurut bapak seperti apakah pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di MIN Sungai Lulut ini ?
2. Apakah bapak mengizinkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan diteliti dengan menggunakan penelitian eksperimen, yaitu ada kelas eksperimen dan ada kelas kontrol?
3. Apakah bapak pernah menggunakan media *Mind Map* dalam pembelajaran bapak ?
4. Menurut bapak kelas berapakah yang dapat dieksperimenkan dengan media *Mind Map* ini, dan apa alasannya ?

Jawaban:

- ① Pembelajaran penjasar yang biasa bapak lakukan teorinya dulu di kelas, mencatat hal penting, itu 1 jam pelajaran dan 1 jam pelajarannya lagi ke lapangan.
- ② Kalanya bapak setuju saja, karena selama bapak mengajar penjasar di MIN Sungai Lulut ini belum pernah lagi diteliti oleh mahasiswa, disini yang banyak diteliti mata pelajaran IPA.
- ③ Belum pernah, media yang biasanya gunakan pada saat praktik ke lapangan saja, seperti bola plastik, paket, speaker untuk senam dan sebagainya.
- ④ Kelas V, karena kalanya kelas VI hendak dipisahkan UN, kelas V ini menurut bapak kira-kira sudah bisa mengingat dan memutarakan bahan pelajaran.

Sungai Lulut, 15 Januari 2016
Guru Mata Pelajaran Pendidikan
Jasmani, Olahraga dan Kesehatan


Muhammad Nasir, S.Pd
NIP. 198611012011011007

LAPORAN HASIL WAWANCARA
DENGAN GURU MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Nama : Muhammad Nasir, S.Pd
NIP. : 198611012011011007
Jabatan : Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tempat : Kantor Guru, MIN Sungai Lulut
Hari dan Tanggal : 2 Mei 2016

Pertanyaan :

1. Apa latar belakang pendidikan bapak ?
2. Sudah berapa lama bapak mengajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di MIN Sungai Lulut ini ?
3. Metode apa yang biasa bapak gunakan dalam mengajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ini ?
4. Kesulitan apa saja yang bapak temukan dalam mengajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ini, khususnya pokok bahasan budaya hidup sehat ?

Jawaban.

1. Latak belakang pendidikan Bapak :
 - SDN Bajayan Lama
 - SLTPN 2 Daha Selatan
 - SMAN 1 Daha Selatan
 - FKIP UNLAM
2. Bapak mengajar penjas ini sudah 5 tahun, semenjak bapak jadi guru, Bapak selalu mengajar penjas
3. Media yang biasanya bapak gunakan tergantung apa materinya, misalnya sepak bola, media bola yang bapak pakai, kacamata bulu tangkis, ya media raket dan sebagainya. Karena penjas ini lebih kepada praktek di lapangan langsung.
4. Untuk materi budaya hidup sehat ini kesulitannya bukan praktek di lapangan langsung tetapi pembelajaran di dalam kelas sehingga anak-anak kurang berminat, karena anak-anak sukanya bermain di lapangan.

Sungai Lutut, 2 Mei 2016
Guru Mata Pelajaran Pendidikan
Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

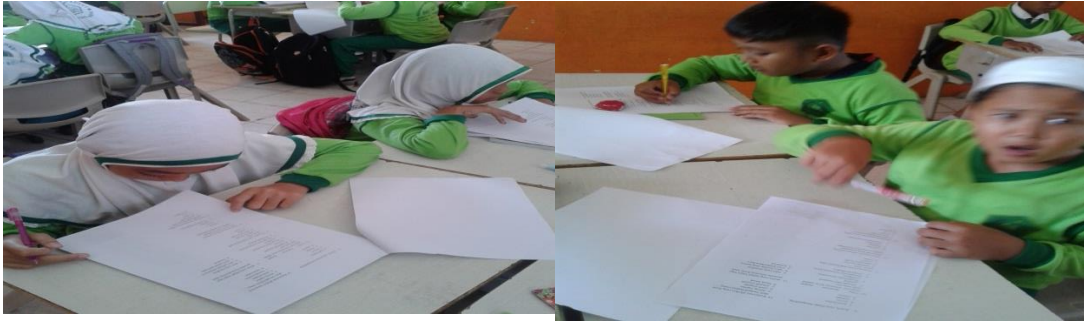
M. Wasir, S.Pd

FOTO DOKUMENTASI PENELITIAN

Uji Coba Instrumen Tes di Kelas V A



Pembelajaran di Kelas Kontrol



Peserta Didik Mengerjakan Tes Awal



Pembelajaran dengan Menggunakan Media Brosur yang Berisi Materi Pembelajaran



Peserta Didik Mengerjakan Tes Akhir

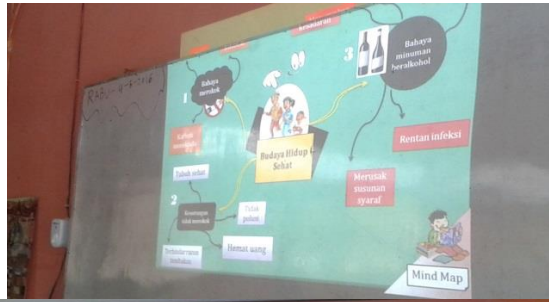
Pembelajaran di Kelas Eksperimen



Peneliti Mengobservasi Kegiatan Pembelajaran



Peserta Didik Mengerjakan Tes Awal



Pembelajaran dengan Menggunakan Media *Mind Map*



Peserta Didik Mengerjakan Tes Akhir



Foto Bersama Peserta Didik



Foto Bersama Guru Pendidikan
Jasmani Olahraga dan Kesehatan



Foto Bersama Kepala Sekolah MIN
Sungai Lutut

Lampiran 36

**JADWAL PENGUMPULAN DATA PENELITIAN DI MIN SUNGAI
LULUT KECAMATAN SUNGAI TABUK KABUPATEN BANJAR**

No	Tahapan	Hari dan Tanggal
1.	Wawancara 1	Rabu, 13 Januari 2016
	Wawancara 2	Senin, 2 Mei 2016
2.	Uji Coba Instrumen Tes	Sabtu, 30 April 2016
3.	Observasi, Mengumpulkan Data Tes Awal dan Tes Akhir serta Dokumentasi Photo	
	a. Kelas Kontrol	Senin, 2 Mei 2016
	b. Kelas Eksperimen	Rabu, 4 Mei 2016
4.	Dokumentasi Data Sekolah	Sabtu, 7 Mei 2016



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN
Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin
Telepon (0511) 3253939 Faksimile (0511) 3274492
Email: fk.antasari@gmail.com Web: www.fk.iain-antasari.ac.id

Nomor: In.04./IL.2/PP.00.9/1576/2015

Banjarmasin, 11 Desember 2015

Lamp : -

Hal : Persetujuan Judul Skripsi

Kepada Yth.
Sdr (i) Muhammad Rusma
NIM. 1201291188
Mahasiswa (i) Prodi PGMI
di -
Banjarmasin

Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

Berdasarkan hasil sidang tanggal 2 Desember 2015 tentang Persetujuan Judul Skripsi, demikian pula setelah kami mengadakan penelitian dan peninjauan seperlunya terhadap Proposal Skripsi Sdr (i), dengan ini kami menyatakan dapat menyetujui judul skripsi Sdr (i) yang berbunyi:

**PENGARUH MEDIA MIND MAP PADA PEMBELAJARAN
PENJASKES DI MIN SUNGAI LULUT KECAMATAN SUNGAI TABUK
KABUPATEN BANJAR (STUDI EKSPERIMEN PADA KELAS V
MATERI TENTANG LARI)**

Menunjuk Drs. Muhammad Yuseran, M.Pd sebagai Pembimbing.
Demikian agar Sdr (i) segera menghubungi pembimbing untuk konsultasi selanjutnya.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.



Dekan Bidang Akademik
Prodi PGMI

Hj. Rusdiana Husaini, M.Ag.
NIP. 196904211994032004

TEMBUSAN:

1. Pembimbing
2. Mahasiswa (i) bersangkutan
3. Prodi PGMI



**KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PROGRAM STUDI PGMI**

Jalan Jenderal Ahmad Yani KM 4.5 Banjarmasin
Telepon (0511) 3253939 Faksimile (0511) 3274192
Email: ftk.antasari@gmail.com Web: www.ftk.iain-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: In.04/IL.2.7/PP.00.9/779/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini, menerangkan bahwa,

Nama : Muhammad Rusma
NIM : 1201291188
Jurusan/Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Alamat : Jl. Ratu Zaicha, Gg. Galuh Sari I, No. 6A
RT. 12, RW. 02, Kel. Karang Mekar
Kec. Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin

adalah benar telah melaksanakan Semnat Desam Operasional Skripsi yang berjudul:


**PENGARUH MEDIA MIND MAP TERHADAP HASIL BELAJAR PADA
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN
KESEHATAN DI MIN SUNGAI LULUT KECAMATAN SUNGAI TABUK
KABUPATEN BANJAR**

Pada Hari/Tanggal : Semn. 1 Februari 2016

Tempat : Ruang 125 PGRA

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 12 Februari 2016
Ketua,


Dra. Hj. Rusdiana Husaini, M.Ag.
NIP. 196904211994032004



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin
Telepon (0511) 3253939 Faksimile (0511) 3274492
Email: fk.antasari@gmail.com Web: www.fk.iain-antasari.ac.id

Nomor : In.04/II.2/IL.00/425/2016 Banjarmasin, 7 April 2016
Sifat : Penting
Lampiran : 1 (satu) lembar
Hal : Riset Dalam Rangka Penyusunan Skripsi

K e p a d a.

Yth. **Kepala Kantor Kementerian Agama**
Kabupaten Banjar
di - Martapura

Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Dengan hormat, sehubungan rencana penelitian yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa (i) dalam rangka penyusunan skripsi, maka dengan ini kami mohon izin serta bantuan Bapak/Ibu agar kiranya berkenan memberikan informasi/data yang diperlukan oleh :

Nama : Muhammad Rusma
NIM : 1201291188
Jurusan : PGMI
Alamat : Jl. Rato Zaleha Gg. Galuh Sari 1 RT.12 RW.02 No.6A
Kelurahan Karang Mekar Banjarmasin Timur

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan perkenan Bapak/Ibu serta kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Drs. Abdul Hayat, M.Pd
NIP. 196602251993031003

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasri;
2. Kepala MIN Sungai Lulut Kabupaten Banjar



**KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS TARBIAH DAN KEGURUAN**

Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin
Telepon (0511) 3253939 Faksimile (0511) 3274492
Email: ftk.antasari@gmail.com Web: www.ftk.iain-antasari.ac.id

SURAT RISET

No : In.04/II.2/TL.00/405/2016

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari, dengan ini menugaskan kepada :

Nama : Muhammad Rusma
Nomor Induk Mahasiswa : 1201291188
Semester : VIII (Delapan)
Alamat : Jl. Ratu Zaleha Gg. Galuh Sari 1 RT.12 RW.02
No.6A Kelurahan Karang Mekar Banjarmasin Timur
Tugas : Melakukan Riset / Penelitian Ilmiah dalam rangka pengumpulan data untuk penyusunan Skripsi Sarjana dengan Judul :

**PENGARUH MEDIA MEND MAP TERHADAP HASIL BELAJAR PADA
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHIRAGA DAN KESEHATAN
DI MIN SUNGAI LULUT KECAMATAN SUNGAI TABUK
KABUPATEN BANJAR**

Tempat yang dituju : MIN Sungai Lulut Kabupaten Banjar
Barang yang dibawa : Seperangkat alat riset
Lamanya Riset : 2 (Dua) bulan
Dari tanggal : 20 April 2016
Sampai dengan tanggal : 20 Juni 2016

Demikian Surat Riset ini diberikan kepada ybs, agar pihak-pihak yang berkepentingan dapat memberikan bantuan seperlunya.

Banjarmasin, 07 April 2016



R. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Dr. Abdul Hayat, M.Pd
NIP. 196602251993031003

Mahasiswa yang bersangkutan,

Muhammad Rusma
NIM. 1201291188



**KEMENTERIAN AGAMA
KANTOR KABUPATEN BANJAR**

Jalan Sekumpul Nomor 72-73 Kelurahan Jawa Martapura Kab. Banjar 70614
Telp-Fax (0511) 4721249 e-mail banjarkalsel@kemenag.go.id

Nomor : Kd.17.03/ITL.00/ 259 /2016
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Martapura, 11 April 2016

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
IAIN Antasari
Di-
Banjarmasin.

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

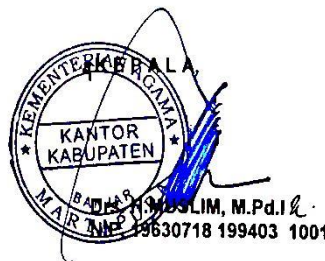
Sehubungan dengan surat saudara Nomor : In.04/It.2/TL.00/ 425 /2016
tanggal, 7 April 2016 tentang Penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi :

N a m a : MUHAMMAD RUSMA
N I M : 1201291188
Jurusan : PGMI
Alamat : JL. Ratu Zaleha Gg. Galuh Sari I Rt.12 Rw.02 No.6 A Kel
Karang Mekar Banjarmasin Timur
Judul Skripsi : PENGARUH MEDIA MEND MAP TERHADAP HASIL
BELAJAR PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI,OLAH RAGA DAN KESEHATAN DI MIN SUNGAI
LULUT KECAMATAN SUNGAI TABUK KABUPATEN
BANJAR

Pada prinsipnya kami dapat menyetujui penelitian tersebut dengan ketentuan
sebagai berikut :

1. Tidak mengganggu proses belajar siswa.
2. Menyampaikan laporan hasil penelitian pada Kantor Kementerian Agama
Kabupaten Banjar

Demikian izin penelitian ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana
mestinya.



Tembusan :

1. Kepala Kanwil Kementerian Agama Prop.Kal-Sel
2. Kepala MIN Sungai Lulut Kec.Sungai Tabuk
3. Mahasiswa yang bersangkutan.



**KEMENTERIAN AGAMA
MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI (MIN)
SUNGAI LULUT KABUPATEN BANJAR**

Alamat: Jl. Masjid Al- Kautsar Sungai Lulut RT. 4 No. 221 Kecamatan Sungai Tabuk
Telp. (0511) 270065 Kabupaten Banjar 70653

SURAT KETERANGAN

Nomor : 089/M.i.17.03-18/PP.004/06/2016


Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala MIN Sungai Lulut dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Muhammad Rusma
NIM : 1201291188
Fakultas /Jurusan : Tarbiyah dan Keguruan/PGMI
Alamat : Jl. Ratu Zaleha Gg. Galuh Sari I Rt.12 Rw.02 No. 6A Kel. Karang
Mekar Banjarmasin Timur

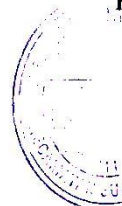
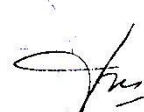
Telah melaksanakan Penelitian Penyusunan Skripsi di Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) Sungai Lulut Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar ,mulai 20 April 2016 s/d 20 Juni 2016 dengan judul: **"PENGARUH MEDIA MIND MAP TERHADAP HASIL BELAJAR PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI MIN SUNGAI LULUT KECAMATAN SUNGAI TABUK KABUPATEN BANJAR"**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mahasiswa yang bersangkutan,


Muhammad Rusma

Sungai Lulut, 20 Juni 2016
Kepala Madrasah,



Dardiansyah. S.Ag
NIP.197111181997031005

RIWAYAT HIDUP PENULIS

1. Nama Lengkap : Muhammad Rusma
2. Tempat Tanggal Lahir : Negara, 11 April 1994
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Jenis Kelamin : Laki-laki
6. Status Perkawinan : Belum kawin
Alamat : Jl. Pelayar Desa Parigi RT.03 RW.II No.42,
Kec. Daha Selatan Kab. Hulu Sungai Selatan

7. Pendidikan : a. TK Raudhatul Atfal 2000
b. MIN Habirau Tengah Tahun 2006
c. MTSN Habirau Negara Tahun 2009
d. MAN Negara Tahun 2012
e. IAIN Antasari Banjarmasin Jurusan
Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Tahun 2016

9. Organisasi : HMI dan Antasari Cendekia

10. Orang Tua
Ayah : M. Yusuf. D
Pekerjaan : Pedagang
Alamat : Jl. Pelayar Desa Parigi
Ibu : Jamsiah
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Jl. Pelayar Desa Parigi

11. Saudara : Anak ke Empat dari Empat Bersaudara



Banjarmasin, 6 Juni 2016
Penulis,

Muhammad Rusma