

## Lampiran. 01



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN**  
**JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA**

Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

**SURAT TUGAS**

Non:or: 08.02 /UN48.12.5/PP/2019

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

1. Nama : Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd.  
 NIP : 197309262001121001  
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Sebagai : Pembimbing I
2. Nama : Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd.  
 NIP : 198705222015042004  
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Sebagai : Pembimbing II

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

Nama : Kadek Pasek Darmawan  
 NIM : 1516011067  
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jurusan : Pendidikan Olahraga  
 Judul : Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Numbered Head Together* (NHT) Terhadap Hasil Pembelajaran Senam Lantai Pada Siswa Kelas X SMA Saraswati Seririt Tahun Pelajaran 2018/2019

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



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

Singaraja, 4 Februari 2019  
 Ketua Jurusan,

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

## Lampiran. 02



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

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

Singaraja, 16 Mei 2019

No : 85/UN48.12/PP/2019  
 Lampiran : -  
 Prihal : Melakukan Penelitian

Yth. : Kepala sekolah SMA Saraswati Seririt  
 di  
 Buleleng

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) UNDIKSHA diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan prihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengijinkan mahasiswa dibawah ini

Nama : Kadek Pasek Darmawan  
 NIM : 1516011067  
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
 Judul Skripsi : Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Numbered Head Together* (NHT) Terhadap Hasil Belajar Berguling (Roll) Senam Lantai Pada Siswa Kelas X SMA Saraswati Seririt Tahun Pelajaran 2018/2019

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

a.n Dekan  
 Wakil Dekan I



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

## Lampiran. 03



PEMERINTAH PROVINSI BALI  
DINAS PENDIDIKAN  
SMA SARASWATI SERIRIT  
Jalan Jendral Sudirman (Tanguwisia) Seririt

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421.73/423/SMA-Srwt/IX/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Nyoman Arjana, M.Pd  
NIP : -  
Jabatan : Kepala SMA Saraswati Seririt

menerangkan bahwa mahasiswa Universitas Pendidikan Ganesha di bawah ini :

Nama : Kadek Pasek Darmawan  
NIM : 1516011067  
Tahun Akademik : 2018/2019  
Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Rekreasi  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

Memang benar nama tersebut di atas telah melakukan Penelitian di SMA Saraswati Seririt.

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

Seririt, 14 Desember 2018  
Kepala SMA Saraswati Seririt  
  
Drs. Nyoman Arjana, M.Pd  
NIP. -

Lampiran. 04

## INSTRUMEN VALIDITAS TAMPANG

### 1. Validitas Tampang (*Face Validity*) Teknik Dasar *Roll* (*berguling*) senam lantai

Instrumen pengukuran hasil belajar teknik dasar *roll* (*berguling*) senam lantai yang telah disusun terdiri dari tes pada 2 (dua) ranah, yaitu ranah kognitif dan psikomotor yang diberikan kepada dua ahli tersebut terdiri dari 2 Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,. Ahli-ahli tersebut akan melakukan analisis (telaah) secara kualitatif terhadap butir tes hasil belajar teknik dasar *roll* (*berguling*) senam lantai. Telaah dimulai dari definisi konseptual, definisi operasional, indikator, sampai dengan butir instrumen.

Analisis kualitatif sering juga disebut dengan validitas logis (*logical validity*). Telaah terhadap butir instrument hasil belajar teknik dasar *passing control* sepak bola secara kualitatif ditinjau dari tiga hal, yaitu segi materi ( berkaitan dengan substansi keilmuan yang ditanyakan dalam soal serta tingkat kemampuan yang sesuai dengan soal) isi kontruksi (berkaitan dengan teknik penulisan soal ) dan editorial/bahasa (berkaitan dengan keseluruhan format dan kejelasan editorial dari soal yang satu ke soal yang lain).

Berdasarkan penilaian para ahli, bahwa tes hasil belajar teknik dasar *roll* (*berguling*) senam lantai yang disusun telah sesuai dengan kemampuan siswa dan sudah sesuai dengan indikator pada kisi-kisi sebelumnya. Namun demikian, ada beberapa butir tes mengalami revisi redaksional.

No	Kode Ahli	Hasil Konsultasi
1	A	Kuis sudah cukup baik bagi siswa-siswa SMA Saraswati Seririt
2	B	Penilaian soal sudah sesuai dengan tes kognitif dan psikomotor.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa instrument hasil belajar teknik dasar *roll* (*berguling*) senam lantai yang disusun peneliti bisa diteruskan untuk dipakai dan diterapkan sebagai instrumen penilaian hasil belajar dalam penelitian.

## 2. Hasil Perhitungan Validitas Isi Tes Hasil Belajar Keterampilan Dan Pengetahuan *Roll* (*berguling*) Senam Lantai

Validitas isi tes hasil belajar teknik dasar *roll* (*berguling*) senam lantai ditentukan dengan menggunakan penilaian rater. Dua orang ahli yang memberikan masukan pada validitas tampilan/muka diminta sebagai rater untuk menilai validitas isi tes. Dalam hal ini yang dimaksud dengan pakar adalah ahli I dan ahli II. Hasil penilaian kedua orang pakar tersebut adalah sebagai berikut.

Penilaian 1		Penilaian 2	
Kurang relevan (skor 1-2)	Sangat relevan (skor 3-4)	Kurang relevan (skor 1-2)	Sangat relevan (skor 3-4)
3	1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,	3,5	1,2,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,

	50,51,52,53,54,dan 55		49,50,51,52,53,54,dan 55
--	-----------------------	--	--------------------------

Untuk menghitung validitas isi digunakan rumus:

$$VI/VK = \frac{D}{A+B+C+D}$$

Keterangan:

- A = Sel yang menunjukkan ketidak setujuan antara kedua penilai.  
 B dan C = Sel menunjukkan perbedaan pandangan antara ahli pertama dan penilaian kedua.  
 D = Sel yang menunjukkan persetujuan yang valid antara kedua penilaian.

Kemudian dibuat tabulasi silang sebagai berikut:

**Tabulasi silang 2x2**

		Penilaian 1	
		Kurang relevan (skor 1-2)	Sangat Relevan (skor 3-4)
Penilaian 2	Kurang Relevan (skor 1-2)	A ( 1 )	B ( 1 )
	sangat relevan (skor 3-4)	C ( 0 )	D ( 53 )

$$\begin{aligned}
 VI/VK &= \frac{D}{A + B + C + D} \\
 &= \frac{53}{1 + 1 + 0 + 53} \\
 &= \frac{51}{55}
 \end{aligned}$$

Jadi, koefisien validitas isi tes hasil belajar *roll (berguling)* senam lantai adalah 0,96

**Simpulan:** Oleh karena koefisien isi (KVI) yang diperoleh melalui perhitungan lebih besar dari pada KVI yang dipersyaratkan oleh Erwin (2001), yaitu  $0,96 > 0,90$ , maka tes hasil belajar *roll (berguling)* senam lantai dapat diujicobakan lebih lanjut.

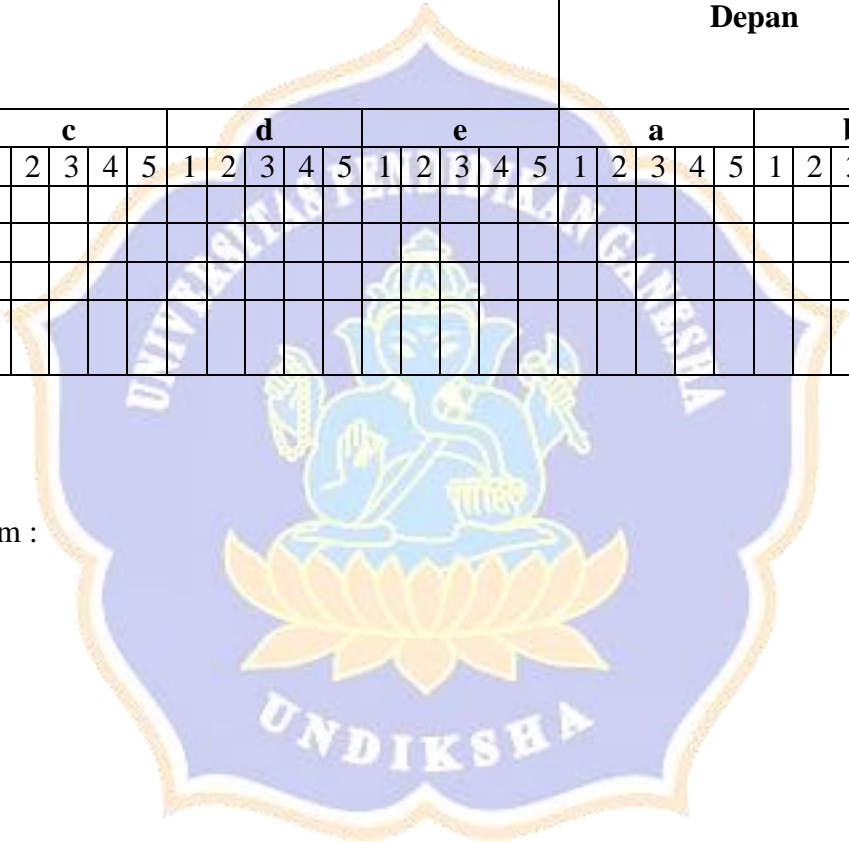


**Tabel**  
**Format asesmen Penilaian Aspek Psikomotor Teknik Dasar Roll Depan Senam Lantai**

No	Nama	Sikap Awal Roll Depan																									Sikap Pelaksanaan Roll Depan										Sikap Akhir Roll Depan										Skor	Nilai Praktik								
		a					b					c					d					e					a					b					a					b														
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
1																																																								
2																																																								
3																																																								
Dst																																																								

Keterangan :

1. Berikan skor 1-5 pada tiap kolom :
2. Sangat Baik :5  
Baik :4  
Cukup : 3  
Kurang : 2  
Sangat Kurang : 1
3. Jumlah skor minimal = 45





**Tabel**  
**Format asesmen Penilaian Aspek Psikomotor Teknik Dasar Roll Depan Senam Lantai**

No	Nama	Sikap Awal Back Roll					Sikap Pelaksanaan Back Roll															Sikap Akhir Back Roll					Skor	Nilai Praktik					
		a					b					a					b					c							a				
1		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
2																																	
3																																	
Dst																																	

Keterangan :

1. Berikan skor 1-5 pada tiap kolom :
2. Sangat Baik : 5  
Baik : 4  
Cukup : 3  
Kurang : 2  
Sangat Kurang : 1
3. Jumlah skor minimal = 30

## Lampiran. 05

## 1. Kisi-Kisi Penilaian Aspek Keterampilan.

Dimensi	Indikator	Deskriptor	Nomor Butir	Jumlah
1.Forward Roll	Sikap Awal Roll Depan Senam Lantai	a. Sikap permulaan berdiri kaki rapat.	1	5
		b. Kemudian letakkan kedua tangan menumpu selebar bahu didepan ujung kaki sejauh kurang lebih 60 cm.	1	
		c. Bengkokkan tangan.	1	
		d. Letakkan pundak pada matras.	1	
		e. Kepala dilipat sampai dagu mengenai dada.	1	
	Sikap Pelaksanaan roll depan senam lantai	a. Dilanjutkan berguling kedepan. b. Ketika panggul menyentuh matras lipatlah kaki.	1 1	2
	Sikap Akhir Roll Depan Senam Lantai	a. Peganglah tulang kering. b. Dengan tangan menuju ke posisi jongkok.	1 1	2
2.Back Roll	Sikap Awal Back Roll Senam Lantai	a. Sikap permulaan jongkok,tangan dilipat disamping telinga, kaki rapat.	1	2
		b. Kepala dirundukkan, kaki menolak ke belakang.	1	
	Sikap Pelaksanaan Back Roll Senam Lantai	a. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan di lipat di samping telinga. b. Telapak tangan menghadap ke atas siap untuk menumpu. c. Kaki diayunkan ke belakang melewati kepala, tangan menumpu di matras.	1 1 1	3
	Sikap Akhir Back Roll Senam Lantai	a. Kaki dilipat sampai ujung kaki mendarat ke sikap jongkok.	1	1
Jumlah				15

### INSTRUMEN VALIDITAS

Instrumen : Teknik Dasar Berguling (*Roll*) Senam Lantai  
 Sasaran : Peserta Didik SMA Saraswati Seririt  
 NamaPeneliti : Kadek Pasek Darmawan  
 Prodi : S1 Penjaskesrek

#### PETUNJUK PENGISIAN KUISIONER

1. Berikan skor 4-3 apabila setiap soal sangat relevan pada kolom skor yang paling sesuai dengan penampilan bapak/ibu terhadap setiap pertanyaan komponen penilaian, dan berikan skor 2-1 setiap soal kurang relevan.
2. Mohon untuk memberikan tanda (√) pada setiap skor yang dipilih.
3. Komentar dan saran bapak/ibu terhadap masing-masing komponen penilaian mohon dituliskan pada kolom yang tersedia.

Aspek Psikomotor

No	Soal	Nilai			
		4	3	2	1
1	Bagaimana langkah-langkah forward roll senam lantai ?				
	1. Sikap Awal forward roll senam lantai				
	a. Sikap permulaan berdiri kaki rapat.				
	b. Kemudian letakkan kedua tangan menumpu selebar bahu didepan ujung kaki sejauh kurang lebih 60 cm.				
	c. Bengkokkan tangan.				
	d. Letakkan pundak pada matras.				
	e. Kepala dilipat sampai dagu mengenai dada.				
	2. Sikap Pelaksanaan forward roll senam lantai				
	a. Dilanjutkan berguling kedepan.				
	b. Ketika panggul menyentuh matras lipatlah kaki.				
3. Sikap Akhir forward roll Senam Lantai					
a. Peganglah tulang kering.					

	b. Dengan tangan menuju ke posisi jongkok.				
No	Soal	Nilai			
		4	3	2	1
2	Bagaimana langkah-langkah Back roll senam lantai ?				
	1. Sikap Awal Back Roll Senam Lantai				
	a. Sikap permulaan jongkok,tangan dilipat disamping telinga, kaki rapat.				
	b. Kepala dirundukkan, kaki menolak ke belakang.				
	2. Sikap Pelaksanaan Back Roll Senam Lantai				
	a. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan di lipat di samping telinga.				
	b. Telapak tangan menghadap ke atas siap untuk menumpu.				
	c. Kaki diayunkan ke belakang melewati kepala, tangan menumpu di matras.				
	3. Sikap Akhir Back Roll Senam Lantai				
	a. Kaki dilipat sampai ujung kaki mendarat ke sikap jongkok.				

Keterangan :

1-2 = Kurang Relevan

3-4 = Sangat Relevan

#### Tabulasi Silang

		Penilai 1	
		Kurang Relevan (skor 1-2)	Sangat relevan (3-4)
Penilai 2	Kurang Relevan (1-2)	A	B
	Sangat Relevan (3-4)	C	D

Rumus untuk menghitung validitas isi adalah :

$$VI/VK = \frac{D}{A+B+C+D}$$

Keterangan :

A = Sel yang menunjukkan ketidak setujuan antara kedua penialain.

B dan C = Sel yang menunjukkan perbedaan pandangan antara ahli pertama dan penilai kedua.

D = Sel yang menunjukkan persetujuan yang valid antara kedua peneliti.

Kriteria validitas isi :

0,80-1,00 : validasi isi sangat tinggi.

0,60-0,79 : validasi isi tinggi.

0,40-0,59 : validasi isi sedang.

0,20-0,39 : validasi rendah.

0,00-0,19 : validasi sangat rendah.

Validitas yang digunakan pada penelitian ini berada pada kategori validitas isi tinggi (0,60-0,79).



Lampiran. 06

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**KELOMPOK EKSPERIMEN**

**Satuan Pendidikan** : SMA SARASWATI SERIRIT  
**Kelas/Semester** : X/Genap  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Materi Pokok** : Senam Lantai (Roll)  
**Alokasi Waktu** : 2 x 2x45 menit (2 kali pertemuan)

**A. Kompetensi Inti**

- KI-3** : Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah
- KI-4** : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator**

<b>Kompetensi Dasar (KD)</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)</b>
3.2 Menganalisis teknik dasar salah satu aktifitas olahraga senam lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	3.2.1 Mampu menganalisis teknik dasar senam lantai
4.2 mempraktikkan hasil analisis teknik dasar salah satu aktifitas senam lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	4.2.1 Mampu mempraktikkan teknik dasar roll senam lantai dengan baik

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu:

1. Aspek Pengetahuan

Peserta didik mampu menganalisis teknik dasar senam lantai (forward roll dan back roll) menggunakan instrumen terstandar dengan baik

2. Aspek Keterampilan

Peserta didik mampu mempraktikkan teknik dasar senam lantai (forward roll dan back roll) menggunakan instrumen terstandar dengan disiplin

### D. Materi Pembelajaran

1. Sejarah senam lantai
2. Pengertian senam lantai
3. Teknik Dasar Roll

### E. Model, Pendekatan dan Metode Pembelajaran

Model	:	Kooperatif Tipe NHT
Metode	:	Diskusi kelompok
Pendekatan	:	Saintifik

### F. Media Pembelajaran

➤ **Media :**

- a. Gambar : Cara melakukan gerakan forward roll dan back roll
- b. Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan

➤ **Sarana :**

Matras, Peluit, Stopwatch.

➤ **Prasarana :**

Lapangan.

### G. Sumber Belajar

- a. Sayuti Sahara. 1998. Senam Dasar. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah

Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan SD Setara D-II Jakarta.

- b. Buku referensi lain yang sesuai dengan materi yang diajarkan dan Internet.

### H. Langkah-langkah Pembelajaran

Perlakuan 1			
No.	Kegiatan Pembelajaran		Alokasi Waktu
	Kegiatan Peneliti	Kegiatan Siswa	
1.	<p><b>Pendahuluan</b> Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh peneliti berikut ini.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam atau selamat sore kepada siswa.</li> <li>2. Sebelum melaksanakan pembelajaran seluruh siswa dan guru berdoa</li> <li>3. Melaksanakan Presensi</li> <li>4. Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.</li> </ol> <p>Fase 1 : Menyampaikan tujuan dan memotivasi siswa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan keterampilan roll senam lantai.</li> </ol> <p>Fase 2 : Menyampaikan informasi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Menyampaikan garis besar cakupan materi keterampilan roll senam lantai dan kegiatan yang akan dilakukan.</li> <li>7. Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan saat membahas keterampilan roll senam lantai.</li> <li>8. Mengkondisikan suasana</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa berbaris dan mengucapkan salam kepada guru</li> <li>2. Siswa berdoa bersama</li> <li>3. Presensi Siswa</li> <li>4. Siswa melaporkan kepada guru, jika merasa dirinya sedang sakit.</li> <li>5. Memahami kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan keterampilan roll senam lantai.</li> <li>6. Mengetahui garis besar cakupan materi keterampilan roll senam lantai dan kegiatan yang akan dilakukan.</li> <li>7. Mengetahui metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan saat membahas keterampilan roll senam lantai</li> <li>8. Suasana belajar menyenangkan</li> <li>9. Melakukan warming up dan membagi kelompok</li> </ol>	20 menit



	<p>belajar menyenangkan</p> <p>Fase 3 : Mengorganisasikan siswa kedalam kelompok kooperatif</p> <p>9. Memimpin warming up dan membagi kelompok</p>		
<b>2.</b>	<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <p>1. Peneliti mengajukan pertanyaan tentang materi roll senam lantai.</p> <p>2. Peneliti mengawasi kerja masing-masing kelompok dan membimbing siswa untuk berpikir bersama dalam kelompoknya untuk mendiskusikan terkait materi roll senam lantai.</p> <p>Fase 4 : Membimbing kelompok kerja dan belajar</p> <p>3. Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.</p> <p>4. Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peserta didik.</p> <p>Fase 5 : Evaluasi</p> <p>5. Melakukan evaluasi dan memanggil salah satu nomor secara acak untuk mempresentasikan hasil diskusi dengan kelompoknya.</p> <p>Fase 6 : Memberikan penghargaan</p> <p>6. Peneliti memberikan penghargaan baik upaya maupun hasil belajar individu dan kelompok</p>	<p>1. Siswa mencatat pertanyaan dari peneliti.</p> <p>2. Berdiskusi mengenai materi roll senam lantai dan saling bertukar pikiran dan pendapat dengan rekan satu kelompok.</p> <p>3. Siswa melakukan kegiatan pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.</p> <p>4. Melakukan gerakan sesuai dengan yang telah didemonstrasikan sebelumnya</p> <p>5. Siswa yang nomornya dipanggil, mempresentasikan hasil diskusi yang sudah dipelajari dalam kelompok masing-masing.</p> <p>6. Melakukan cooling down</p>	60 menit
<b>3.</b>	<b>Penutup</b>		20 menit

	<ol style="list-style-type: none"> <li>Memfasilitasi siswa dalam menemukan kesimpulan dan melakukan tanya jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi teknik dasar roll senam lantai yang telah diberikan.</li> <li>Menginformasikan kepada peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya</li> <li>Melakukan presensi dan mengecek keadaan siswa</li> <li>Berdoa dan memberi salam</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa mendengarkan dan memperbaiki hasil evaluasi yang telah diberikan oleh guru, dan bertanya jika masih ada yang belum dipahami dalam pembelajaran yang sudah dilakukan</li> <li>Mencatat informasi terkait materi yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya</li> <li>Presensi</li> <li>Berdoa dan memberi salam kepada guru</li> </ol>	
<b>Perlakuan 2</b>			
	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>		
<b>No.</b>	<b>Kegiatan Guru</b>	<b>Kegiatan Siswa</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
<b>1.</b>	<p><b>Pendahuluan</b> Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru berikut ini.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mengucapkan salam atau selamat sore kepada siswa.</li> <li>Sebelum melaksanakan pembelajaran seluruh siswa dan guru berdoa</li> <li>Melaksanakan Presensi</li> <li>Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.</li> </ol> <p>Fase 1 : Menyampaikan tujuan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan keterampilan roll senam lantai.</li> <li>Menyampaikan garis besar cakupan materi keterampilan roll senam lantai dan kegiatan yang</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa berbaris dan mengucapkan salam kepada guru</li> <li>Siswa berdoa bersama</li> <li>Presensi Siswa</li> <li>Siswa melaporkan kepada guru, jika merasa dirinya sedang sakit.</li> <li>Memahami kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan keterampilan roll senam lantai.</li> <li>Mengetahui garis besar cakupan materi keterampilan roll senam lantai dan kegiatan yang akan dilakukan.</li> </ol>	20 menit

	<p>akan dilakukan.</p> <p>7. Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan saat membahas keterampilan roll senam lantai.</p> <p>8. Mengkondisikan suasana belajar menyenangkan</p> <p>9. Memimpin warming up dan membagi kelompok</p>	<p>7. Memahami metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan saat membahas keterampilan roll senam lantai.</p> <p>8. Suasana belajar menyenangkan</p> <p>9. Melakukan warming up dan membagi kelompok</p>	
<p><b>2.</b></p>	<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <p>Fase 2 : menyajikan informasi</p> <p>1. Peneliti menyajikan informasi kepada siswa dengan menggunakan saran dan prasarana yang tersedia dengan materi berguling (roll) senam lantai.</p> <p>Fase 3 : penomoran (NHT)</p> <p>2. Peneliti membagi siswa kedalam kelompok belajar yang terdiri dari 5-6 orang siswa dan masing-masing siswa di dalam anggota kelompok diberikan nomor yang berbeda sesuai dengan jumlah anggota kelompok.</p> <p>Pemberian pertanyaan (NHT)</p> <p>3. Peneliti mengajukan pertanyaan kepada siswa agar didiskusikan di kelompoknya.</p> <p>Membimbing kelompok</p> <p>4. Peneliti mengawasi kerja masing-masing kelompok agar dapat diketahui partisipasi masing-masing anggota kelompok dan tetap memberikan bimbingan kepada siswa apabila ada yang mengalami kesulitan.</p> <p>Berfikir bersama (NHT)</p>	<p>1. Siswa mencatat pertanyaan dari peneliti.</p> <p>2. Berdiskusi mengenai materi roll senam lantai dan saling bertukar pikiran dan pendapat dengan rekan satu kelompok.</p> <p>3. Siswa melakukan kegiatan pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.</p> <p>4. Melakukan gerakan sesuai dengan yang telah didemonstrasikan sebelumnya</p> <p>5. Siswa yang nomornya dipanggil, mempresentasikan hasil diskusi yang sudah dipelajari dalam kelompok masing-masing.</p> <p>6. Melakukan cooling down</p>	<p>60 menit</p>

	<p>5. Siswa berfikir secara bersama-sama dengan anggota kelompoknya untuk memecahkan masalah atau mendiskusikan terkait materi yang dipelajari.</p> <p>Fase 5 : Evaluasi</p> <p>6. Peneliti mengevaluasi tugas siswa dengan menunjuk siswa secara acak untuk mempersentasikan hasil diskusi kelompoknya di depan kelas sedangkan anggota kelompok lain yang tidak di tunjuk tidak boleh membantu temannya.</p> <p>Fase 6 : memberikan penghargaan</p> <p>7. Peneliti memberikan penghargaan baik upaya maupun hasil belajar individu dan kelompok.</p>		
<p><b>3. Penutup</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memfasilitasi siswa dalam menemukan kesimpulan dan melakukan tanya jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi teknik dasar roll senam lantai yang telah diberikan.</li> <li>2. Menginformasikan kepada peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya</li> <li>3. Melakukan presensi dan mengecek keadaan siswa</li> <li>4. Berdoa dan memberi salam</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mendengarkan dan memperbaiki hasil evaluasi yang telah diberikan oleh guru, dan bertanya jika masih ada yang belum dipahami dalam pembelajaran yang sudah dilakukan</li> <li>2. Mencatat informasi terkait materi yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya</li> <li>3. Presensi</li> <li>4. Berdoa dan memberi salam kepada guru</li> </ol>	<p>10 menit</p>

## I. Penilaian, Pembelajaran Remedial, dan Pengayaan

### Lampiran Penilaian

#### 1. Penilaian Kognitif (N1)

#### INSTRUMEN PENILAIAN KOGNITIF (PENGETAHUAN) (DAFTAR PERTANYAAN)

##### A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian kompetensi pengetahuan berupa daftar pertanyaan.
2. Instrumen ini diisi oleh peserta didik.

##### B. Petunjuk Pengisian

Kerjakan soal berikut dengan benar!

##### C. Soal

Penilaian pengetahuan dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan materi pembelajaran. Adapun pertanyaan, jawaban, serta skor masing-masing pertanyaan sebagai berikut (terlampir).

Tabel 01.  
Format Lembar Penilaian Kompetensi Pengetahuan Senam Lantai

NO	Nama	Pertanyaan																				Skor	Total Skor		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1																									
2																									
3																									
dst																									

Keterangan :

1. Pada kriteria terpenuhi beri tanda centang (√) yang berarti skor 1.
2. Pada kriteria tidak terpenuhi dikosongkan.
3. Tiap pertanyaan diberi bobot 1.
4. Jumlah skor maksimal = 20

Rumusan Penilaian Pengetahuan

$$N1 = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh oleh peserta didik}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

## 2. Penilaian Psikomotor (N2)

### INSTRUMEN PENILAIAN PSIKOMOTOR (KETERAMPILAN)

#### (UNJUK KERJA SISWA)

#### A. Petunjuk Umum

1. Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awalan, sikap pelaksanaan, dan sikap akhiran melakukan proses gerak teknik dasar roll senam lantai.

#### B. Lembar Observasi

#### (UNJUK KERJA SISWA)

Kelas : X  
 Semester : Genap  
 TahunPelajaran : 2018/2019  
 Aspek yang diamati : Menganalisis keterampilan gerak teknik dasar roll senam lantai.

Penilaian aspek keterampilan dilakukan oleh 2 evaluator berdasarkan unjuk kerja siswa dalam melakukan teknik dasar roll senam lantai.

Tabel 02.

Format Asesmen Hasil Belajar Teknik Dasar *Forward Roll* Senam Lantai

No.	Nama	Sikap awal					Sikap Pelaksanaan		Sikap Akhir		Skor	Nilai Praktik
		a	b	c	d	e	a	b	a	b		
1												
2												
3												
dst.												

Keterangan:

1. Memberikan nilai 1,2 dan 3 sesuai gerakan yang dilakukan
2. Jumlah skor maksimal = 9

Tabel 03.  
Format Asesmen Hasil Belajar Teknik Dasar *Back Roll* Senam Lantai

No.	Nama	Sikap awal		Sikap pelaksanaan			Sikap akhir	Skor	Nilai psikomotor
		a	b	a	b	c	a		
1									
2									
3									
dst.									

Keterangan:

1. Memberikan nilai 1,2 dan 3 sesuai gerakan yang dilakukan
2. Jumlah skor maksimal = 6

Tabel 04.  
Format Rekapitulasi Lembar Penilaian Kompetensi Keterampilan Teknik Dasar *Roll* Senam Lantai

No.	Nama	Jumlah skor psikomotor <i>Forward Roll</i>	Jumlah skor psikomotor <i>Back Roll</i>	Total skor	Nilai psikomotor (N2)	Ket.
1						
2						
3						
dst.						

Keterangan:

- a. *Forward Roll* : 9  
 b. *Back Roll* : 6  
 Jumlah : 15

Rumus penilaian Psikomotor:

$$\frac{\text{Jumlah skor siswa}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Mengetahui  
Guru PJOK

Singaraja, 12 April 2019  
Peneliti

Kadek Mas Roi,S.Pd  
NIP.

Kadek Pasek Darmawan  
NIM. 1516011067

Lampiran. 07

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**KELOMPOK KONTROL**

**Satuan Pendidikan** : SMA SARASWATI SERIRIT  
**Kelas/Semester** : X/Genap  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Materi Pokok** : Senam Lantai (Roll)  
**Alokasi Waktu** : 2 x 2x45 menit (2 kali pertemuan)

**A. Kompetensi Inti**

- KI-3** : Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah
- KI-4** : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator**

<b>Kompetensi Dasar (KD)</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)</b>
3.1 Menganalisis teknik dasar salah satu aktifitas olahraga senam lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	3.1.1 Mampu menganalisis teknik dasar roll senam lantai
4.1 Mempraktikkan hasil analisis teknik dasar salah satu aktifitas senam lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	4.1.1 Mampu mempraktikkan teknik dasar roll senam lantai dengan baik



### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu:

1. Aspek Pengetahuan

Peserta didik mampu menganalisis teknik dasar senam lantai (Forward Roll Dan Back roll) menggunakan instrumen terstandar dengan baik

2. Aspek Keterampilan

Peserta didik mampu mempraktikkan teknik dasar senam lantai (Forward Roll Dan Back roll) menggunakan instrumen terstandar dengan disiplin

### D. Materi Pembelajaran

1. Sejarah senam lantai
2. Pengertian senam lantai
3. Teknik Dasar Roll

### E. Model, Pendekatan dan Metode Pembelajaran

Model : Pembelajaran Langsung  
 Metode : Ceramah, Penugasan  
 Pendekatan : Saintifik

### F. Media Pembelajaran

➤ **Media :**

- a. Gambar : Cara melakukan gerakan forward roll dan back roll
- b. Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan

➤ **Sarana :**

Matras, Peluit, Stopwatch.

➤ **Prasarana :**

Lapangan

### G. Sumber Belajar

- a. Sayuti Sahara. 1998. Senam Dasar .Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan SD Setara D-II Jakarta.
- b. Buku referensi lain yang sesuai dengan materi yang diajarkan dan
- c. Internet.

### H. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 1			
No.	Langkah-langkah Pembelajaran		Alokasi waktu
	Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa	
1.	<p><b>Pendahuluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi salam kepada siswa dan melakukan doa bersama sebelum memulai pembelajaran</li> <li>2. Melakukan presensi</li> </ol> <p><b>Fase 1 : menyampaikan tujuan dan menyiapkan siswa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Menyampaikan garis besar cakupan materi keterampilan roll swnam lantai dan kegiatan yang akan dilakukan</li> <li>4. Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang digunakan</li> <li>5. Memimpin siswa melakukan warming up</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi salam kepada guru dan melakukan doa bersama sebelum memulai pembelajaran</li> <li>2. Presensi</li> <li>3. Memahami dan mengetahui cakupan materi roll senam lantai dan kegiatan yang akan dilakukan</li> <li>4. Mengetahui metode pembelajaran dan teknik penilaian yang digunakan</li> <li>5. Melakukan warming up</li> </ol>	20 menit
2.	<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <p><b>Fase 2 : mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti mendemonstrasikan keterampilan teknik dasar roll senam lantai.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperhatikan demonstrasi dari guru terkait materi teknik dasar roll senam lantai.</li> <li>2. Melakukan latihan awal teknik dasar roll senam lantai</li> </ol>	60 menit

	<p>2. Peneliti merencanakan dan memberi bimbingan pelatihan awal.</p> <p><b>Fase 3 : Membimbing pelatihan</b></p> <p>3. Membimbing siswa dalam pemantapan keterampilan roll senam lantai.</p> <p><b>Fase 4 : Mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik.</b></p> <p>4. Mengecek apakah siswa berhasil melakukan tugas dengan baik, memberikan umpan balik.</p> <p><b>Fase 5 : Memberikan kesempatan untuk pelatihan lanjutan dan penerapan</b></p> <p>5. Peneliti mempersiapkan kesempatan melakukan pelatihan lanjutan, dengan perhatian khusus pada penerapan kepada situasi lebih kompleks dan kehidupan sehari-hari.</p>	<p>3. Melakukan pemantapan keterampilan roll senam lantai</p> <p>4. Melakukan cooling down</p>	
<b>3.</b>	<p><b>Penutup</b></p> <p>1. Menginformasikan kepada peserta didik materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya</p> <p>2. Presensi siswa</p> <p>3. Berdoa dan memberi salam menutup pelajaran</p>	<p>1. Mendengarkan dan mencatat materi yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya</p> <p>2. Presensi</p> <p>3. Berdoa dan mengucapkan salam kepada guru</p>	10 menit
<b>Pertemuan 2</b>			
	<b>Langkah-langkah Pembelajaran</b>		
<b>No.</b>	<b>Kegiatan Guru</b>	<b>Kegiatan Siswa</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
<b>1.</b>	<b>Pendahuluan</b>		20 menit

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi salam kepada siswa dan melakukan doa bersama sebelum memulai pembelajaran</li> <li>2. Melakukan presensi</li> </ol> <p><b>Fase 1 : Menyampaikan tujuan dan menyiapkan siswa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Menyampaikan garis besar cakupan materi roll senam lantai dan kegiatan yang akan dilakukan</li> <li>4. Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang digunakan</li> <li>5. Memimpin siswa melakukan warming up</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi salam kepada guru dan melakukan doa bersama sebelum memulai pembelajaran</li> <li>2. Presensi</li> <li>3. Memahami dan mengetahui cakupan materi roll senam lantai dan kegiatan yang akan dilakukan</li> <li>4. Mengetahui metode pembelajaran dan teknik penilaian yang digunakan</li> <li>5. Melakukan warming up</li> </ol>	
2.	<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <p><b>Fase 2 : Mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti mendemonstrasikan keterampilan teknik dasar roll senam lantai</li> <li>2. Membimbing siswa dalam melakukan latihan awal teknik dasar roll senam lantai</li> </ol> <p><b>Fase 3 : Membimbing pelatihan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Membimbing siswa dalam pemantapan keterampilan roll senam lantai</li> </ol> <p><b>Fase 4 : Mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Mengecek apakah siswa berhasil melakukan tugas dengan baik, memberikan umpan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperhatikan demonstrasi dari guru terkait materi teknik dasar roll senam lantai</li> <li>2. Melakukan latihan awal teknik dasar roll senam lantai</li> <li>3. Melakukan pemantapan keterampilan roll senam lantai</li> <li>4. Melakukan cooling down</li> </ol>	

	balik. <b>Fase 5 : Memberikan kesempatan untuk pelatihan lanjutan dan penerapan</b> 5. Peneliti mempersiapkan kesempatan melakukan pelatihan lanjutan, dengan perhatian khusus pada penerapan kepada situasi lebih kompleks dan kehidupan sehari-hari.		
<b>3.</b>	<b>Penutup</b> 1. Menginformasikan kepada peserta didik materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya 2. Presensi siswa 3. Berdoa dan memberi salam menutup pelajaran	1. Mendengarkan dan mencatat materi yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya 2. Presensi 3. Berdoa dan mengucapkan salam kepada guru	

## **I. Penilaian, Pembelajaran Remedial, dan Pengayaan**

### **Lampiran Penilaian**

#### **1. Penilaian Kognitif (N1)**

#### **INSTRUMEN PENILAIAN KOGNITIF (PENGETAHUAN) (DAFTAR PERTANYAAN)**

##### **A. Petunjuk Umum**

1. Instrumen penilaian kompetensi pengetahuan berupa daftar pertanyaan.
2. Instrumen ini diisi oleh peserta didik.

##### **B. Petunjuk Pengisian**

Kerjakan soal berikut dengan benar!

##### **C. Soal**

Penilaian pengetahuan dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan materi pembelajaran. Adapun pertanyaan, jawaban, serta skor masing-masing pertanyaan (terlampir).

Tabel 01.  
Format Lembar Penilaian Kompetensi Pengetahuan Senam lantai

NO	Nama	Pertanyaan																				Skor	Total Skor		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1																									
2																									
3																									
dst																									

Keterangan :

1. Pada kriteria terpenuhi beri tanda centang (√) yang berarti skor 1.
2. Pada kriteria tidak terpenuhi dikosongkan.
3. Tiap pertanyaan diberi bobot 1.
4. Jumlah skor maksimal = 20

Rumusan Penilaian Pengetahuan

$$N1 \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh oleh peserta didik}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

## 2. Penilaian Psikomotor (N2)

### INSTRUMEN PENILAIAN PSIKOMOTOR (KETERAMPILAN)

#### (UNJUK KERJA SISWA)

#### A. Petunjuk Umum

1. Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awalan, sikap pelaksanaan, dan sikap akhiran melakukan proses gerak teknik dasar roll senam lantai.

#### B. Lembar Observasi

##### (UNJUK KERJA SISWA)

Kelas : X  
Semester : Genap  
TahunPelajaran : 2018/2019  
Aspek yang diamati : Menganalisis keterampilan gerak teknik dasar roll senam lantai

Penilaian aspek keterampilan dilakukan oleh 2 evaluator berdasarkan unjuk kerja siswa dalam melakukan teknik dasar roll senam lantai.

Tabel 02.

Format Asesmen Hasil Belajar Teknik Dasar *Forward Roll* Senam Lantai

No.	Nama	Sikap awal					Sikap Pelaksanaan		Sikap Akhir		Skor	Nilai Praktik
		a	b	c	d	e	a	b	a	b		
1												
2												
3												
dst.												

Keterangan:

- Memberikan nilai 1,2 dan 3 sesuai gerakan yang dilakukan
- Jumlah skor maksimal = 9

Tabel 03.

Format Asesmen Hasil Belajar Teknik Dasar *Back Roll* Senam Lantai

No.	Nama	Sikap awal		Sikap pelaksanaan			Sikap akhir	Skor	Nilai psikomotor
		a	b	a	b	c	a		
1									
2									
3									
dst.									

Keterangan:

- Memberikan nilai 1,2 dan 3 sesuai gerakan yang dilakukan
- Jumlah skor maksimal = 6

Tabel 07.

Format Rekapitulasi Lembar Penilaian Kompetensi Keterampilan Teknik Dasar *Roll* Senam Lantai

No.	Nama	Jumlah skor psikomotor <i>Forward Roll</i>	Jumlah skor psikomotor <i>Back Roll</i>	Total skor	Nilai psikomotor (N2)	Ket.
1						
2						
3						
dst.						

Keterangan:

c. <i>Forward Roll</i>	: 9
d. <i>Back Roll</i>	: 6
<hr/> Jumlah	: 15

Rumus penilaian Psikomotor:

$$\frac{\text{Jumlah skor siswa}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$



Mengetahui  
Guru PJOK

Singaraja, 12 April 2019  
Peneliti

Kadek Mas Roi, S.Pd.  
NIP.

Kadek Pasek Darmawan  
NIM. 1516011067



## LAMPIRAN RPP

### A. Materi Pembelajaran

#### 1. Sejarah Senam Lantai

- a. Sejarah senam lantai: Kegiatan-kegiatan jasmani yang dipimpin dan teratur dipandang sebagai suatu pendidikan yang baik untuk mengembangkan jasmani dan rohani. oleh Johan Bernhard Guts Muths (1759-1839).

#### 2. Pengertian Senam Lantai

Senam adalah merupakan suatu cabang olahraga, berbeda dengan Volley yang merupakan bagian dari cabang olahraga permainan, lempar cakram merupakan bagian dari Atletik, Yudo merupakan bagian dari cabang Beladiri, Loncat Indah merupakan bagian dari cabang olahraga Renang dan sebagainya.

#### 3. Teknik Dasar Senam lantai

##### a. Teknik dasar *Forward Roll*:

- (1) Sikap awal teknik dasar *Forward Roll* senam lantai
  - (a) Sikap Permulaan Berdiri kaki rapat
  - (b) Kemudian letakkan kedua tangan menumpu selebar bahu di depan ujung kaki sejauh kurang lebih 60 cm.
- (2) Pelaksanaan gerakan teknik dasar *Forward Roll* senam lantai
  - (a) Bengkokkan tangan
  - (b) Letakkan pundak pada matras
  - (c) Kepala dilipat sampai dagu mengani dada
- (3) Sikap akhir teknik dasar *Forward Roll* senam lantai (gambar 1)
  - (a) Dilanjutkan berguling kedepan,
  - (b) Ketika panggul menyentuh matras lipatlah kaki
  - (c) Peganglah tulang kering dengan tangan
  - (d) Kemudian menuju ke posisi jongkok



Gambar 1.  
Sikap awalan, Pelaksanaan dan Akhiran *Forward Roll* senam lantai

b. Teknik Dasar Back Roll senam lantai

- (1) Sikap awal teknik dasar *back roll* senam lantai
  - (a) Sikap permulaan jongkok
  - (b) Tangan dilipat disamping telinga
  - (c) Kaki rapat
  - (d) Kepala dirundukan
  - (e) Kaki menolak kebelakang
- (2) Pelaksanaan gerak teknik dasar *back roll* senam lantai
  - (a) Pada saat panggul mengenai matras
  - (b) Kedua tangan dilipat di samping telinga
  - (c) Pandangan lurus kedepan
  - (d) Telapak tangan menghadap ke atas
  - (e) Siap untuk menumpu
- (3) Sikap akhir teknik dasar *back roll* senam lantai
  - (a) Kaki diayunkan ke belakang
  - (b) Melewati kepala
  - (c) Tangan menumpu di matras
  - (d) Tangan menolak kuat
  - (e) Kaki dilipat sampai ujung kakimendarat sampai sikap jongkok.(gambar 2)



Gambar 2.  
Sikap awalan, Pelaksanaan dan Akhiran *Back Roll* Senam Lantai



Mengetahui  
Guru PJOK

Singaraja, 12 April 2019  
Peneliti

Kadek Mas Roi,S.Pd  
NIP.

Kadek Pasek Darmawan  
NIM. 1516011067

Lampiran. 08

**Rekapitulasi Data Hasil Belajar kelas X IIS 2 (Kelompok Eksperimen)  
Teknik Dasar *Roll (berguling) senam lantai (Forward roll dan Back roll)***

**Nilai *Pretest* (Kelompok Eksperimen)**

No	Kode Siswa	Psikomotor (N1)	Nilai Akhir
1	IIS 1	53	53
2	IIS 2	54	54
3	IIS 3	53	53
4	IIS 4	53	53
5	IIS 5	57	57
6	IIS 6	60	60
7	IIS7	53	53
8	IIS 8	62	62
9	IIS 9	62	62
10	IIS 10	57	57
11	IIS 11	62	62
12	IIS 12	60	60
13	IIS 13	57	57
14	IIS 14	62	62
15	IIS 15	48	48
16	IIS 16	51	51
17	IIS 17	62	62
18	IIS 18	47	47
19	IIS 19	48	48
20	IIS 20	57	57
21	IIS 21	77	77
22	IIS 22	60	60
23	IIS 23	48	48
24	IIS 24	53	53
25	IIS 25	53	53
26	IIS 26	57	57
27	IIS 27	57	57
28	IIS 28	48	48
29	IIS 29	55	55
30	IIS 30	57	57
31	IIS 31	57	57

32	IIS 32	53	53
33	IIS 33	54	54
34	IIS 34	53	53
35	IIS 35	53	53
Jumlah			1953
Rata-rata			55,8



**Rekapitulasi Data Hasil Belajar kelas X IIS 2 (Kelompok Eksperimen)**  
**Teknik Dasar Roll (*berguling*) Senam Lantai (*Forward roll dan Back roll*)**

**Nilai Postest (Kelompok Eksperimen)**

No	Kode Siswa	Psikomotor (N1)	Nilai Akhir
1	IIS 1	80	80
2	IIS 2	80	80
3	IIS 3	75	75
4	IIS 4	86	86
5	IIS 5	77	77
6	IIS 6	75	75
7	IIS 7	80	80
8	IIS 8	77	77
9	IIS 9	80	80
10	IIS 10	75	75
11	IIS 11	77	77
12	IIS 12	84	84
13	IIS 13	80	80
14	IIS 14	75	75
15	IIS 15	77	77
16	IIS 16	77	77
17	IIS 17	77	77
18	IIS 18	82	82
19	IIS 19	82	82
20	IIS 20	93	93
21	IIS 21	84	84
22	IIS 22	82	82
23	IIS 23	80	80
24	IIS 24	80	80
25	IIS 25	73	73
26	IIS 26	77	77
27	IIS 27	77	77
28	IIS 28	80	80
29	IIS 29	80	80
30	IIS 30	82	82
31	IIS 31	73	73
32	IIS 32	77	77

33	IIS 33	77	77
34	IIS 34	77	77
45	ISS 35	77	77
Jumlah			2765
Rata-rata			79



**Rekapitulasi Data Hasil Belajar kelas X IIS 3 (Kelompok Kontrol) Teknik Dasar Berguling(Roll)Senam Lantai (Forward roll dan Back roll)**

**Nilai Pretest (Kelompok Kontrol)**

No	Kode Siswa	Psikomotor (N1)	Nilai Akhir
1	IIS 1	57	58
2	IIS 2	60	65
3	IIS 3	51	50
4	IIS 4	48	44
5	IIS 5	53	61
6	IIS 6	46	58
7	IIS 7	44	47
8	IIS 8	40	35
9	IIS 9	48	59
10	IIS 10	55	47
11	IIS 11	53	51
12	IIS 12	46	48
13	IIS 13	40	40
14	IIS 14	42	41
15	IIS 15	40	50
16	IIS 16	40	55
17	IIS 17	48	49
18	IIS 18	42	51
19	IIS 19	44	57
20	IIS 20	44	42
21	IIS 21	51	45
22	IIS 22	44	47
23	IIS 23	40	45
24	IIS 24	42	51
25	IIS 25	46	48
26	IIS 26	48	49
27	IIS 27	46	43
28	IIS 28	42	51
29	IIS 29	55	57
30	IIS 30	44	57
31	IIS 31	42	46
32	IIS 32	53	56



33	IIS 33	53	56
34	IIS 34	53	56
35	IIS 35	53	56
Jumlah			1771
Rata-rata			50,6



**Rekapitulasi Data Hasil Belajar kelas X IIS 3 (Kelompok Kontrol) Teknik Dasar Berguling (Roll) Senam Lantai (Forward roll dan Back roll)**

**Nilai Postest (Kelompok Kontrol)**

No	Kode Siswa	Psikomotor (N1)	Nilai Akhir
1	IIS 1	80	80
2	IIS 2	80	80
3	IIS 3	75	75
4	IIS 4	80	80
5	IIS 5	77	77
6	IIS 6	75	75
7	IIS 7	75	75
8	IIS 8	77	77
9	IIS 9	80	80
10	IIS 10	75	75
11	IIS 11	77	77
12	IIS 12	84	84
13	IIS 13	70	70
14	IIS 14	75	75
15	IIS 15	77	77
16	IIS 16	77	77
17	IIS 17	60	60
18	IIS 18	48	48
19	IIS 19	46	46
20	IIS 20	48	48
21	IIS 21	53	53
22	IIS 22	48	48
23	IIS 23	46	46
24	IIS 24	46	46
25	IIS 25	53	53
26	IIS 26	51	51
27	IIS 27	51	51
28	IIS28	46	46
29	IIS 29	57	57
30	IIS 30	48	48
31	IIS 31	46	46
32	IIS 32	60	60

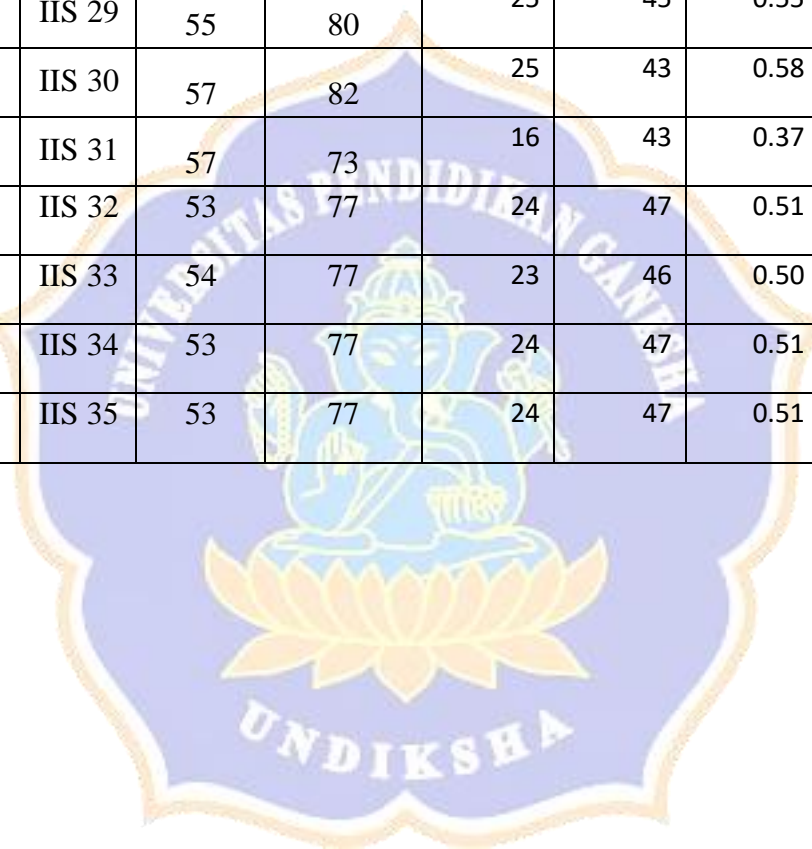
33	IIS 33	60	60
34	IIS 34	60	60
35	IIS 35	60	60
Jumlah			2233
Rata-rata			63,8



**Gian Skor Kelompok Eksperimen**

No	Kode Siswa	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gian Skor</i>	Maks-pretest	Gsn
1	IIS 1	53	80	27	47	0.57
2	IIS 2	54	80	26	46	0.56
3	IIS 3	53	75	22	47	0.46
4	IIS 4	53	86	33	47	0.70
5	IIS 5	57	77	20	43	0.46
6	IIS 6	60	75	15	40	0.37
7	IIS 7	53	80	27	47	0.57
8	IIS 8	62	77	15	38	0.39
9	IIS 9	62	80	18	38	0.47
10	IIS 10	57	75	18	43	0.41
11	IIS 11	62	77	15	38	0.39
12	IIS 12	60	84	24	40	0.60
13	IIS 13	57	80	23	43	0.53
14	IIS 14	62	75	13	38	0.34
15	IIS 15	48	77	29	52	0.55
16	IIS 16	51	77	26	49	0.53
17	IIS 17	62	77	15	38	0.39
18	IIS 18	47	82	35	53	0.66
19	IIS 19	48	82	34	52	0.65
20	IIS 20	57	93	36	43	0.83
21	IIS 21	77	84	7	23	0.30
22	IIS 22	60	82	22	40	0.55

23	IIS 23	48	80	32	52	0.61
24	IIS 24	53	80	27	47	0.57
25	IIS 25	53	73	20	47	0.42
26	IIS 26	57	77	20	43	0.46
27	IIS 27	57	77	20	43	0.46
28	IIS 28	48	80	32	52	0.61
29	IIS 29	55	80	25	45	0.55
30	IIS 30	57	82	25	43	0.58
31	IIS 31	57	73	16	43	0.37
32	IIS 32	53	77	24	47	0.51
33	IIS 33	54	77	23	46	0.50
34	IIS 34	53	77	24	47	0.51
35	IIS 35	53	77	24	47	0.51



## Lampiran. 09

**Gian Skor Kelompok Kontrol**

No	Kode Siswa	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gian Skor</i>	Maks-pretest	Gsn
1	IIS 1	58	80	22	42	0.52
2	IIS 2	65	80	15	35	0.42
3	IIS 3	50	75	25	50	0.50
4	IIS 4	44	80	36	64	0.56
5	IIS 5	61	77	16	39	0.41
6	IIS 6	58	75	17	42	0.40
7	IIS 7	47	75	28	72	0.38
8	IIS 8	35	77	42	65	0.64
9	IIS 9	59	80	21	41	0.51
10	IIS 10	47	75	28	53	0.52
11	IIS 11	51	77	26	49	0.53
12	IIS 12	48	84	36	52	0.69
13	IIS 13	40	70	30	70	0.42
14	IIS 14	41	75	34	59	0.57
15	IIS 15	50	77	27	50	0.54
16	IIS 16	55	77	22	45	0.48
17	IIS 17	49	60	11	89	0.12
18	IIS 18	51	70	19	49	0.38
19	IIS 19	57	70	13	43	0.30
20	IIS 20	42	48	6	58	0.10
21	IIS 21	45	53	8	55	0.14
22	IIS 22	47	70	23	53	0.43

23	IIS 23	45	70	25	55	0.45
24	IIS 24	51	70	19	49	0.38
25	IIS 25	48	70	22	52	0.42
26	IIS 26	49	70	21	51	0.41
27	IIS 27	43	51	8	57	0.14
28	IIS 28	51	75	24	49	0.48
29	IIS 29	57	70	13	43	0.30
30	IIS 30	57	70	13	43	0.30
31	IIS 31	46	75	29	54	0.53
32	IIS 32	56	70	14	44	0.31
33	IIS 33	56	70	14	44	0.31
34	IIS 34	56	70	14	44	0.31
35	IIS 35	56	70	14	44	0.31



Lampiran. 10

**Perbandingan Nilai Kelompok  
Eksperimen Dan Kelompok Kontrol**

Variabel	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Banyak Siswa	35 orang	35 orang
Rata-rata <i>Pretest</i>	55,8	50,6
Rata-rata <i>Posttest</i>	79	63,8
Rata-rata <i>Gian Score</i> Normalisasi		





## Lampiran. 11

Daftar Nama Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen (Kelas X IIS 2) SMA Saraswati  
Seririt Tahun Pelajaran 2018/2019

No	Nama	L/P
1	Adi Suijaya, Gede	L
2	Agus Putra Sanjaya, Putu	L
3	Agus Triawan, Komang	L
4	Angga Pratama, Putu	L
5	Anggik Febriyanti, Kadek	P
6	Aria Sena, Kadek	L
7	Astina Widhi Putra, Kadek	P
8	Ayu Sumadi, Putu	P
9	Dana, Putu	L
10	Dony Parwata, Kadek	L
11	Edi Cahyadi, Komang	L
12	Elsa Ayunda, Kadek	P
13	Indra Wangsa, Ida Kade	L
14	Indrayani, Komang	P
15	Kari Mas Sasono, Ketut	L
16	Lanang Budiarta, Made	L
17	Legiani, Putu	P
18	Linda Desi Purnama Sari, Luh	P
19	Mas Darmawan, Kadek	L
20	Nova Juliana, Ketut	P
21	Oka Lesmana, I Gusti Agung	L
22	Pasek Ariadi, Made	L
23	Priantini, Made	P
24	Rika Dwi Payana, Kadek	P
25	Rio Karyadi, Kadek	L
26	Risma Dewi, Luh	P
27	Sanjaya Ade Putra, Kadek	L
28	Sri Haryati, Ni Komang	P
29	Sukadana, Ketut	L
30	Sumerta Yasa, Putu	L
31	Wahyu Wanda Wiguna, Kadek	L
32	Widi Wiana, Kadek	L
33	Widiada, Kadek	L
34	Wulan Purnama Dewi, Komang	P
35	Yoga Sedana, Putu	L

Daftar Nama Subjek Penelitian Kelompok Kontrol (Kelas X IIS 3) SMA Saraswati Seririt  
Tahun Pelajaran 2018/2019

No	Nama	L/P
1	Adi Darmayasa, Putu	L
2	Agus Erik Ariasa, I Gusti	L
3	Agus Purwanto, Putu	L
4	Agus Suarjoni, Kadek	L
5	Angga Krisna Saputra, Putu	L
6	Ari Sedanayasa, Kadek	L
7	Bayu Prastia, Gede	L
8	Bintang Ratna Suari, Desak Ayu	P
9	Darmaya Suta, I Komang	L
10	Darmayasa, Komang	L
11	Dharma Raka Syaputra, Gede	L
12	Ekayanti, Putu	P
13	Eko Ardi Ardika, Kadek	L
14	Era Ayuni, Komang	P
15	Hendi Parijata, Komang	L
16	Kari Mas Sasono, Ketut	L
17	Krisna Adi Putra, Putu	L
18	Nevi Ariatika, Kadek	P
19	Ngurah Mahendra Putra, Kadek	L
20	Ngurah Says Ariasa, Komang	L
21	Nia Susianti	P
22	Perdi Indrawan, Kadek	L
23	Pungky Ayu Saraswati, Ni Luh	P
24	Purnama Dewi, Ketut	P
25	Putri Ayu Ardhiandini, Ni Made	P
26	Raniasih, Luh Putu	P
27	Rasmini, Gusti Ayu Ketut	P
28	Semundaka, Nyoman	L
29	Sujana, Kadek	L
30	Sukerta Esa Saputra, Komang	L
31	Ujang Jainuri	L
32	Wahyu Saputra, Komang	L
33	Winda, I Gusti Ayu	P
34	Wiria Adi Wiguna, Komang	L
35	Yudistira, Kadek	L

## Lampiran. 12

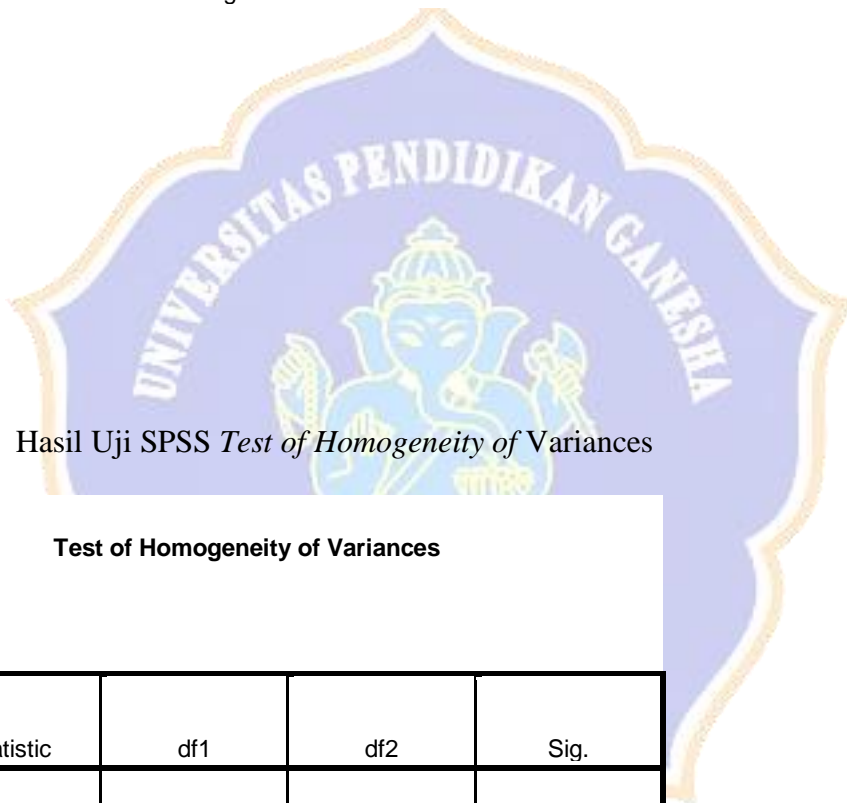
Hasil Uji SPSS Normalitas *Shapiro-Wilk*

## Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Gianskor IIS 2	.075	35	.200*	.975	35	.594
IIS 3	.106	35	.200*	.958	35	.197

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Hasil Uji SPSS *Test of Homogeneity of Variances*

## Test of Homogeneity of Variances

Gianskor

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.489	1	68	.227

## Hasil Uji SPSS Independent Samples Test

## 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
Gianskor	Equal variances assumed	1.489	.227	3.50284 E0	68	.001	.10657	.03042	.04586	.16728
	Equal variances not assumed			3.50284 E0	6.424E 1	.001	.10657	.03042	.04580	.16735



Lampiran. 13



Proses pembelajaran kelompok eksperimen



Pemanasan sebelum melakukan kegiatan pembelajaran



Berdoa sebelum melakukan pembelajaran



Pengambilan nilai kelompok eksperimen



Siswa melakukan pendinginan

Lampiran. 14



Pelaksanaan kelompok kontrol



Proses pembelajaran kelompok kontrol



Pengambilan nilai kelompok kontrol





Pengambilan nilai kelompok kontrol



Siswa melakukan pendinginan

## RIWAYAT HIDUP



Kadek Pasek Darmawan lahir di Babakan tanggal 9 September 1996. Penulis lahir dari pasangan Bapak Nyoman Ardika dan Ibu Putu Arini Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Desa Babakan-Sambangan, Kabupaten Buleleng Provinsi Bali.

Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 3 Sambangan lulus pada tahun 2009, kemudian penulis melanjutkan di SMP Negeri 4 Singaraja dan lulus pada tahun 2012, pada tahun 2015 penulis lulus dari SMK Negeri 1 Sukasada jurusan Keramik dan melanjutkan ke S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2019 penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Numbering Head Together* (NHT) Terhadap Hasil Belajar *Roll* (berguling) Senam Lantai Pada Siswa Kelas X SMA Saraswati Seririt Tahun Pelajaran 2018/2019”