

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran 1 Surat Tugas Pembimbing



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

Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

#### **SURAT TUGAS**

Nomor: 18.10/UN48.12.5/PP/2023

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

1. Nama : Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd.  
NIP : 198008112008121001  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Pd.  
NIP : 198003112008121002  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Sebagai : Pembimbing Wakil

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

Nama : I Gede Martika Warmanta  
NIP : 1916011058  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Judul : Pengaruh Model Pembelajaran *Problem based Learning* (PBL) Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai (Roll Depan dan Roll Belakang) Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

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

Singaraja, 9 Oktober 2023  
Ketua Jurusan,



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

## Lampiran 2 Surat Tugas Validasi Instrumen



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

### **SURAT TUGAS**

Nomor: 10.07/UN48.12.5/PP/2023

Merujuk surat rekomendasi Pembimbing Skripsi terkait Pakar/Ahli untuk melakukan validasi instrumen penelitian mahasiswa, maka kami yang bertanda tangan di bawah 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  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Sebagai : Pakar Instrumen
2. Nama : Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or.  
NIP : 198003112008121002  
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha  
Sebagai : Pakar Instrumen

dalam rangka melakukan validasi instrumen penelitian skripsi mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : I Gede Martika Warmanta  
NIM : 1916011058  
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha  
Judul : Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning Berbantuan Media ICT TPACK terhadap Hasil Belajar Senam Lantai (Rol Depan dan Roll Belakang) Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



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

Singaraja, 6 Juli 2023  
Ketua Jurusan,

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

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali  
Telp. (0362) 25571, Fax. (03620) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 6 Juni 2023

No : 93/UN48.12/PP/2023  
Lampiran : -  
Prihal : Melakukan Penelitian

Yth. : Kepala SMP Negeri 7 Singaraja  
di  
Buleleng

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan prihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengijinkan mahasiswa dibawah ini untuk menggunakan obyek penelitian.

Nama : I Gede Martika Warmanta  
NIM : 1916011058  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai (Rol Depan dan Rol Belakang) Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja.

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 4 Surat Telah Melaksanakan Penelitian

**PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG**  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA**  
**SMP NEGERI 7 SINGARAJA**  
Desa Alasangker ,Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng  
Kode Pos. 81119 Telp.(081353542211).  
e-mail : [smpn7singaraja@yahoo.com](mailto:smpn7singaraja@yahoo.com)

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 421.2/ 206/ SMPN.7 SGR / DP.1 /X/ 2023

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

N a m a	: Ni Ketut Santi Heppy, S.Pd.
N I P	: 19790222 200801 2 017
Pangkat, Gol/Ruang	: Pembina, IV/a
Jabatan	: Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa memang benar mahasiswa di bawah ini :

Nama	: I Gede Martika Warmanta
NIM	: 1916011058
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan, UNDIKSHA

Memang benar Mahasiswa tersebut diatas telah melakukan penelitian tentang “Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based (PBL) Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Senam lantai (Roll Depan dan Roll Belakang) Peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja” sebagai syarat penyusunan Skripsi yang dilaksanakan dari Tanggal, 18 Agustus 2023 sampai 18 September 2023.

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

Singaraja, 09 Oktober 2023  
Kepala SMP Negeri 7 Singaraja

  
**Ni Ketut Santi Heppy, S.Pd.**  
Pembina Tk.1, IV-b  
Nip.19790222 200801 2 017



Lampiran 5 Daftar Nama Peserta Didik

Kelompok Eksperimen

No.	Nama	Kelas
1	Gede Aditya Putra	Kelas 8B
2	Guati Kadek Widnyana	Kelas 8B
3	I Gede Budiassa Saputra	Kelas 8B
4	I Kadek Bagus Auttama A P	Kelas 8B
5	I Putu Eka Ditayasa	Kelas 8B
6	Kadek Adi Some Adnyana	Kelas 8B
7	Kadek Alya Pratiwi	Kelas 8B
8	Kadek Ardika Rizky Febrin	Kelas 8B
9	Kadek Danu Arya Wikrantha	Kelas 8B
10	Kadek Desi Wulandari	Kelas 8B
11	Ketut Desika Ambarawati	Kelas 8B
12	Ketut Sri Sumita Dewi	Kelas 8B
13	Ketut Sumarjaya	Kelas 8B
14	Ketut Suriadi	Kelas 8B
15	Komang Agus Reditiawan	Kelas 8B
16	Komang Ayu Anggreni	Kelas 8B
17	Komang Dana Ananta Wijaya	Kelas 8B
18	Komang Hendra Laksmana	Kelas 8B
19	Komang Luai Anggarini	Kelas 8B
20	Luh Belista Purnami	Kelas 8B
21	Luh Intan Pradnya Wati	Kelas 8B
22	Luh Mita Sariani	Kelas 8B
23	Luh Novita Indrayani	Kelas 8B
24	Luh Putu Buda Artini	Kelas 8B
25	Luh Widiastuti	Kelas 8B
26	Ni Kadek Eva Riyani	Kelas 8B
27	Ni Kadek Gita Prita Ananda	Kelas 8B
28	Ni Luh Putu Rani Pusparini	Kelas 8B
29	Putu Andini	Kelas 8B
30	Putu Carma Pratama	Kelas 8B
31	Putu Deva Ambara Putra	Kelas 8B
32	Putu Eka Widianari	Kelas 8B

Kelompok Kontrol

<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>Kelas</b>
1	Gede Sastrawan	Kelas 8C
2	Guati Ayu Kompyang P A	Kelas 8C
3	Guati Ayu Novita Putri	Kelas 8C
4	I Gusti Ngurah Arya Yudistira	Kelas 8C
5	Joshua Nantha Kusuma	Kelas 8C
6	Kadek Agus Sudianta Merta	Kelas 8C
7	Kadek Anggada Putra K	Kelas 8C
8	Kadek Juniara	Kelas 8C
9	Kadek Oktapiani	Kelas 8C
10	Kadek Restu Darmayasa	Kelas 8C
11	Ketut Rita Anggi Yulastini	Kelas 8C
12	Komang Bayu Wibawa L U	Kelas 8C
13	Komang Dhama Cahyani	Kelas 8C
14	Komang Karina Juliani	Kelas 8C
15	Komang Miska Puspita Dewi	Kelas 8C
16	Komang Mulyani	Kelas 8C
17	Komang Putra Wiraguna	Kelas 8C
18	Komang Supala	Kelas 8C
19	Luh Ayu Warta Sunarsini	Kelas 8C
20	Luh Candra Puspitha	Kelas 8C
21	Luh Weni Wulandari	Kelas 8C
22	Made Roi Wijaksana	Kelas 8C
23	Ni Kadek Caniari	Kelas 8C
24	Ni Kadek Rediastuti Dewi	Kelas 8C
25	Ni Komang Rispayanti	Kelas 8C
26	Ni Putu Sintya Sari	Kelas 8C
27	Putu Agus Angga Wijaya	Kelas 8C
28	Putu Gede Sridana D S	Kelas 8C
29	Putu Ria Witasari	Kelas 8C

Lampiran 6 Data Pretest

Kelompok Eksperimen

No.	Nama	Nilai Pretest		Nilai Akhir
		Kognitif 1	Psikomotor 1	
1	Gede Aditya Putra	40	69	55
2	Guati Kadek Widnyana	50	69	59
3	I Gede Budiasa Saputra	45	66	56
4	I Kadek Bagus Auttama A P	40	71	55
5	I Putu Eka Ditayasa	45	69	57
6	Kadek Adi Some Adnyana	50	67	59
7	Kadek Alya Pratiwi	45	67	56
8	Kadek Ardika Rizky Febrian	40	66	53
9	Kadek Danu Arya Wikrantha	50	65	57
10	Kadek Desi Wulandari	40	62	51
11	Ketut Desika Ambarawati	50	67	58
12	Ketut Sri Sumita Dewi	55	64	60
13	Ketut Sumarjaya	50	69	60
14	Ketut Suriadi	55	67	61
15	Komang Agus Reditiawan	55	69	62
16	Komang Ayu Anggreni	50	65	58
17	Komang Dana Ananta Wijaya	45	65	55
18	Komang Hendra Laksmana	40	73	57
19	Komang Luai Anggarini	55	66	61
20	Luh Belista Purnami	50	66	58
21	Luh Intan Pradnya Wati	50	68	59
22	Luh Mita Sariyani	40	63	51
23	Luh Novita Indrayani	45	65	55
24	Luh Putu Buda Artini	50	65	58
25	Luh Widiastuti	55	65	60
26	Ni Kadek Eva Riyani	55	65	60
27	Ni Kadek Gita Prita Ananda	50	65	58
28	Ni Luh Putu Rani Pusparini	60	63	62
29	Putu Andini	50	67	59
30	Putu Carma Pratama	45	65	55
31	Putu Deva Ambara Putra	50	66	58
32	Putu Eka Widiantari	45	62	54

Kelompok Kontrol

No.	Nama	Nilai <i>Pretest</i>		Nilai Akhir
		Kognitif 1	Psikomotor 1	
1	Gede Sastrawan	50	64	57
2	Guati Ayu Kompyang P A	45	65	55
3	Guati Ayu Novita Putri	45	62	54
4	I Gusti Ngurah Arya Yudistira	40	64	52
5	Joshua Nantha Kusuma	40	65	53
6	Kadek Agus Sudianta Merta	50	63	57
7	Kadek Anggada Putra K	40	63	52
8	Kadek Juniara	45	62	54
9	Kadek Oktapiani	40	63	52
10	Kadek Restu Darmayasa	50	63	57
11	Ketut Rita Anggi Yuliastini	60	62	61
12	Komang Bayu Wibawa L U	45	64	55
13	Komang Dhama Cahyani	45	62	54
14	Komang Karina Juliani	45	63	54
15	Komang Miska Puspita Dewi	40	63	52
16	Komang Mulyani	45	63	54
17	Komang Putra Wiraguna	50	64	57
18	Komang Supala	40	66	53
19	Luh Ayu Warta Sunarsini	55	62	59
20	Luh Candra Puspitha	50	62	56
21	Luh Weni Wulandari	45	64	55
22	Made Roi Wijaksana	40	62	51
23	Ni Kadek Caniari	40	65	52
24	Ni Kadek Rediastuti Dewi	40	65	53
25	Ni Komang Rispayanti	55	65	60
26	Ni Putu Sintya Sari	45	63	54
27	Putu Agus Angga Wijaya	50	63	57
28	Putu Gede Sridana D S	45	67	56
29	Putu Ria Witasari	50	65	57



Lampiran 7 Data Posttest

Kelompok Eksperimen

No.	Nama	Nilai <i>Posttest</i>		Nilai Akhir
		Kognitif 2	Psikomotor 2	
1	Gede Aditya Putra	70	84	77
2	Guati Kadek Widnyana	75	84	80
3	I Gede Budiasa Saputra	65	83	74
4	I Kadek Bagus Auttama A P	70	91	80
5	I Putu Eka Ditayasa	75	84	80
6	Kadek Adi Some Adnyana	80	85	82
7	Kadek Alya Pratiwi	75	85	80
8	Kadek Ardika Rizky Febrian	60	86	73
9	Kadek Danu Arya Wikrantha	75	83	79
10	Kadek Desi Wulandari	70	81	76
11	Ketut Desika Ambarawati	80	83	81
12	Ketut Sri Sumita Dewi	85	88	87
13	Ketut Sumarjaya	70	87	79
14	Ketut Suriadi	80	82	81
15	Komang Agus Reditiawan	80	92	86
16	Komang Ayu Anggreni	75	81	78
17	Komang Dana Ananta Wijaya	70	80	75
18	Komang Hendra Laksmana	70	97	84
19	Komang Luai Anggarini	75	83	79
20	Luh Belista Purnami	70	85	77
21	Luh Intan Pradnya Wati	80	89	84
22	Luh Mita Sariyani	70	83	77
23	Luh Novita Indrayani	65	85	75
24	Luh Putu Buda Artini	80	82	81
25	Luh Widiastuti	80	81	80
26	Ni Kadek Eva Riyani	75	81	78
27	Ni Kadek Gita Prita Ananda	80	84	82
28	Ni Luh Putu Rani Pusparini	85	82	84
29	Putu Andini	80	83	82
30	Putu Carma Pratama	75	84	80
31	Putu Deva Ambara Putra	75	84	80
32	Putu Eka Widiantari	75	81	78

Kelompok Kontrol

No.	Nama	Nilai <i>Posttest</i>		Nilai Akhir
		Kognitif 2	Psikomotor 2	
1	Gede Sastrawan	75	85	80
2	Guati Ayu Kompyang P A	70	78	74
3	Guati Ayu Novita Putri	80	73	77
4	I Gusti Ngurah Arya Yudistira	70	75	72
5	Joshua Nantha Kusuma	60	79	70
6	Kadek Agus Sudianta Merta	70	79	74
7	Kadek Anggada Putra K	65	79	72
8	Kadek Juniara	60	74	67
9	Kadek Oktapiani	60	71	65
10	Kadek Restu Darmayasa	60	71	66
11	Ketut Rita Anggi Yuliastini	65	73	69
12	Komang Bayu Wibawa L U	60	73	66
13	Komang Dhama Cahyani	60	75	67
14	Komang Karina Juliani	60	73	67
15	Komang Miska Puspita Dewi	60	74	67
16	Komang Mulyani	60	74	67
17	Komang Putra Wiraguna	60	74	67
18	Komang Supala	65	74	70
19	Luh Ayu Warta Sunarsini	65	71	68
20	Luh Candra Puspitha	60	75	67
21	Luh Weni Wulandari	60	74	67
22	Made Roi Wijaksana	60	75	67
23	Ni Kadek Caniari	60	73	67
24	Ni Kadek Rediastuti Dewi	60	77	68
25	Ni Komang Rispayanti	60	75	67
26	Ni Putu Sintya Sari	60	74	67
27	Putu Agus Angga Wijaya	60	74	67
28	Putu Gede Sridana D S	65	76	71
29	Putu Ria Witasari	70	69	70

Lampiran 8 Data Rangkuman Hasil Penelitian

No.	Kelompok	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Gain Score</i> Ternormalisasi
1	Eksperimen	55	77	0.49
2	Eksperimen	59	80	0.50
3	Eksperimen	56	74	0.42
4	Eksperimen	55	80	0.56
5	Eksperimen	57	80	0.53
6	Eksperimen	59	82	0.57
7	Eksperimen	56	80	0.55
8	Eksperimen	53	73	0.43
9	Eksperimen	57	79	0.51
10	Eksperimen	51	76	0.50
11	Eksperimen	58	81	0.55
12	Eksperimen	60	87	0.67
13	Eksperimen	60	79	0.47
14	Eksperimen	61	81	0.51
15	Eksperimen	62	86	0.63
16	Eksperimen	58	78	0.48
17	Eksperimen	55	75	0.44
18	Eksperimen	57	84	0.62
19	Eksperimen	61	79	0.46
20	Eksperimen	58	77	0.46
21	Eksperimen	59	84	0.62
22	Eksperimen	51	77	0.52
23	Eksperimen	55	75	0.45
24	Eksperimen	58	81	0.55
25	Eksperimen	60	80	0.51
26	Eksperimen	60	78	0.45
27	Eksperimen	58	82	0.57
28	Eksperimen	62	84	0.57
29	Eksperimen	59	82	0.56
30	Eksperimen	55	80	0.55
31	Eksperimen	58	80	0.51
32	Eksperimen	54	78	0.53
33	Kontrol	57	80	0.53
34	Kontrol	55	74	0.42
35	Kontrol	54	77	0.49
36	Kontrol	52	72	0.42
37	Kontrol	53	70	0.36
38	Kontrol	57	74	0.41
39	Kontrol	52	72	0.42
40	Kontrol	54	67	0.29
41	Kontrol	52	65	0.28

42	Kontrol	57	66	0.21
43	Kontrol	61	69	0.21

No.	Kelompok	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Gain Score</i> Ternormalisasi
44	Kontrol	55	66	0.26
45	Kontrol	54	67	0.30
46	Kontrol	54	67	0.27
47	Kontrol	52	67	0.32
48	Kontrol	54	67	0.28
49	Kontrol	57	67	0.23
50	Kontrol	53	70	0.35
51	Kontrol	59	68	0.22
52	Kontrol	56	67	0.26
53	Kontrol	55	67	0.27
54	Kontrol	51	67	0.33
55	Kontrol	52	67	0.30
56	Kontrol	53	68	0.33
57	Kontrol	60	67	0.19
58	Kontrol	54	67	0.28
59	Kontrol	57	67	0.24
60	Kontrol	56	71	0.33
61	Kontrol	57	70	0.29



Lampiran 9 Output IBM SPSS 26.0 for Windows Hasil Analisis Deskriptif

**Statistics**

		Hasil_Belajar_K elompok_Ekspe rimen	Hasil_Belajar_K elompok_Kontro l
N	Valid	32	29
	Missing	29	32
Mean		.5231	.3134
Std. Deviation		.06130	.08406
Minimum		.42	.19



Lampiran 10 Output IBM SPSS 26.0 for Windows Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil_Belajar	Eksperimen	.097	32	.200 <sup>*</sup>	.971	32	.525
	Kontrol	.150	29	.095	.931	29	.060

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

a. Lilliefors Significance Correction



*Lampiran 11* Output IBM SPSS 26.0 for Windows Hasil Uji Homogenitas Varians

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil_Belajar	Based on Mean	2.146	1	59	.148
	Based on Median	1.239	1	59	.270
	Based on Median and with adjusted df	1.239	1	48.966	.271
	Based on trimmed mean	1.891	1	59	.174



Lampiran 12 Output IBM SPSS 26.0 for Windows Hasil Uji t

**T-Test**

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil_Belajar	Eksperimen	32	.5231	.06130	.01084
	Kontrol	29	.3134	.08406	.01561

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Hasil_Belajar	Equal variances assumed	2.146	.148	11.204	59	.000	.20968	.01871	.17223	.24712
	Equal variances not assumed			11.034	50.828	.000	.20968	.01900	.17152	.24783



## Lampiran 13 Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran

**RANCANGAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Sekolah	: SMP Negeri 7 Singaraja
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Kelas	: VIII
Materi Pokok	: Senam Lantai
Alokasi Waktu	: 3 Jampel (3 X 40 Menit) 2X Pertemuan
Tahun Pelajaran	: 2023/2024

**A. Kompetensi Inti**

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

**B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR :**

NO	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
1.	1.1 Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</li> <li>2. Dalam melakukan aktivitas isik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik isik ataupun psikis</li> </ol>
2.	2.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi rangkaian guling depan pada senam lantai.</li> <li>2. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi rangkaian guling belakang pada senam lantai.</li> </ol>

3.	3.1 Mempraktikkan variasi gerak dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mempraktikkan gerak spesifik variasi rangkaian guling depan pada senam lantai.</li> <li>2. Mempraktikkan gerak spesifik variasi rangkaian guling depan pada senam lantai.</li> </ol>
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## B. Tujuan Pembelajaran.

Melalui proses mengamati, menanyakan, mengeksplorasi, mengasosiasi dan mengkombinasikan (Pendekatan Saintifik) peserta didik dapat:

KI.2 Menunjukkan sikap sadar diri dalam menerima kekalahan dan dapat bersikap tidak berlebihan pada saat mendapat kemenangan.

KI.3 Menyebutkan konsep kombinasi gerak.

KI.4 Mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik gerakan.

## C. Materi Pembelajaran

### I. Roll Depan

#### a. Sikap awal:

- 1) Posisi jongkok.
- 2) Kedua kaki rapat dan tumit diangkat.
- 3) Pandangan ke depan menghadap ke arah gerakan.
- 4) Kedua telapak tangan menumpu pada matras.
- 5) Jari-jari tangan menghadap ke depan dengan kedua lengan lurus sejajar bahu.

#### b. Sikap pelaksanaan:

- 1) Kedua pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada padakedua tangan.
- 2) Tundukkan kepala dengan memasukkan di antara kedua tangan sambil menekuk.
- 3) Kepala bagian belakang (tengkuk) diletakkan di atas matras sampai seluruh pundak menyentuh matras.
- 4) Gulingkan badan ke depan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras.
- 5) Saat punggung menyentuh matras segera kedua lutut dilipat dengan kedua tangan memeluk lutut.

#### c. Sikap akhir:

- 1) Kedua kaki mendarat bersama.
- 2) Posisi jongkok kembali.
- 3) Kedua lengan lurus ke depan.
- 4) Tangan menghadap ke bawah.

- 5) Pandangan ke depan.

## II. Roll Belakang

### a. Sikap awal:

- 1) Sikap awal jongkok membelakangi matras.
- 2) Kedua kaki rapat.
- 3) Badan bulat.
- 4) Daggu rapat ke dada.
- 5) Kedua telapak tangan menghadap ke atas siap di samping telinga.

### b. Sikap pelaksanaan:

- 1) Jatuhkan pinggul ke belakang dengan pandangan ke arah perut.
- 2) Kedua lutut ditarik ke atas belakang sehingga badan berguling ke belakang menyusur pada punggung.
- 3) Kaki diayun ke belakang melewati kepala sampai kedua kaki menyentuh matras di belakang kepala.
- 4) Kedua telapak tangan menolak pada matras hingga kedua lengan, badan, dan kepala terangkat ke atas.
- 5) Bertumpu pada kedua ujung kaki.

### c. Sikap akhir:

- 1) Kedua kaki rapat mendarat bersamaan.
- 2) Posisi jongkok kembali.
- 3) Pandangan ke depan.
- 4) Kedua lengan lurus ke depan.
- 5) Kedua telapak tangan menghadap ke bawah.

## D. Model/Pendekatan Pembelajaran

1. Pendekatan Saintifik (pendekatan ilmiah).
2. Model Pembelajaran *Problem Based Learning*

### E. Kegiatan Pembelajaran

	Persiapan Guru sebelum melakukan pembelajaran PJOK, yaitu: 1. Menyiapkan perangkat pembelajaran (Silabus, RPP, lembar presensi, lembar pengamatan, dan instrumen penilaian)	
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>		
	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan mengajak peserta didik untuk berdoa Bersama.</li><li>2) Melakukan presensi, dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum serta kesiapan dalam mengikuti pembelajaran hari ini</li><li>3) Mengaitkan materi pembelajaran dengan pengalaman peserta didik serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat materi</li><li>4) Menyampaikan motivasi dan arahan tentang manfaat dan tujuan mempelajari materi senam lantai.</li><li>5) Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta model pembelajaran yang akan digunakan.</li></ol>	15 Menit
<b>Kegiatan Inti</b>		
	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Orientasi peserta didik pada masalah. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran, menjelaskan logistik yang di perlukan, pengajuan masalah, memotivasi siswa terlibat dalam aktivitas pemecahan masalah yang dipilihnya.</li><li>2) Mengorganisasikan siswa untuk belajar. Guru membantu peserta didik mendefenisikan dan mengorganisasikan tugas belajar yang berhubungan dengan masalah tersebut dalam bentuk videopembelajaran</li><li>3) Membimbing penyelesaian individual maupun kelompok. Guru mendorong peserta didik untuk</li></ol>	85 Menit

	<p>mengumpulkan informasi yang sesuai dengan pengamatan yang peserta didik lihat berdasarkan video pembelajaran senam lantai roll depan dan roll belakang yang di tampilkan oleh guru, melaksanakan eksperimen, untuk mendapatkan penjelasan pemecahan masalah.</p> <p>4) mengembangkan dan menyajikan hasil belajar. Guru membagi peserta didik dalam kelompok dan membantu peserta didik dalam merencanakan dan menyiapkan hasil belajar yang sesuai seperti laporan dalam bentuk video dan peserta didik menjadi model dalam proses pembelajaran senam lantai</p> <p>5) Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. guru membantu peserta didik melakukan refleksi atau evaluasi terhadap penyelidikan mereka dalam proses-proses yang mereka gunakan.</p>	
<b>Kegiatan Penutup</b>		
	<p>1) Memberikan apresiasi kepada peserta didik karena telah mengikuti pembelajaran dengan baik dan bersungguh-sungguh.</p> <p>2) Mengakhiri pembelajaran dengan doa bersama dan mengucapkan salam.</p>	Menit
Jumlah		120 Menit

#### **F. Sarana, Prasarana dan Sumber Belajar**

1. Sarana:

- Peluit
- *stopwatch*
- Matras

2. Prasarana:

- Lapangan yang luas atau datar (sesuai fasilitas sekolah)

3. Sumber Belajar:

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

**G. Penilaian Hasil Belajar**

**I. Instrumen Penilaian Aspek Kognitif**

Aspek kognitif dalam pengumpulan data *pretest* dan *posttest* dilakukan dengan cara yang sama, yaitu menjawab soal yang disediakan dalam bentuk soal pilihan ganda untuk materi senam lantai *roll* depan dan *roll* belakang.

*Kisi-kisi Tes Pengetahuan Hasil Belajar Senam Lantai*

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Aspek	Jumlah
Mempraktikkan keterampilan guling depan dan guling belakang senam lantai secara sederhana serta nilai kerjasama, menghargai, semangat dan percaya diri	Guling depan senam lantai	Melakukan teknik dasar guling depan senam lantai	C4	10
			C4	
			C4	
			C4	
			C4	
			C5	
			C5	
			C5	
			C5	
			C5	
	Guling belakang senam lantai	Melakukan teknik dasar guling belakang senam lantai	C4	10
			C4	
			C4	
			C4	
			C4	
			C5	
			C5	
			C5	
			C5	
			C5	
Jumlah				20

Keterangan:

Jumlah Skor Maksimal: 20

Rumus penilaian aspek Kognitif (N1):

$$N = \frac{\text{Jumlah Skor Siswa}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

## II. Instrumen Penilaian Aspek Psikomotor

Aspek psikomotor dalam pengumpulan data *pretest* dan *posttest* dilakukan dengan cara yang sama, menggunakan lembar unjuk kerja aspek psikomotor guling depan dan guling belakang senam lantai berupa penilaian sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir.

### Asesmen Penilaian Aspek Psikomotor Senam Lantai Roll Depan

Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor				
		1	2	3	4	5
Sikap awal	Posisi jongkok					
	Kedua kaki rapat dan tumit diangkat					
	Pandangan ke depan menghadap ke arah Gerakan					
	Kedua telapak tangan menumpu pada matras					
	Jari-jari tangan menghadap ke depan dengan kedua lengan lurus sejajar bahu					
Sikap pelaksanaan	Kedua pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua Tangan					
	Tundukkan kepala dengan memasukkan di antara kedua tangan sambil menekuk siku					
	Kejala bagian belakang (tengkuk) diletakkan di atas matras sampai seluruh pundak menyentuh matras					
	Gulingkan badan ke depan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras					
	Saat punggung menyentuh matras segera kedua lutut dilipat dengan kedua tangan memeluk lutut					
Sikap akhir	Kedua kaki mendarat bersama					
	Posisi jongkok kembali					
	Kedua lengan lurus ke depan					
	Tangan menghadap ke bawah					
	Pandangan ke depan					

Keterangan :

Nilai 1 = sangat tidak baik

Nilai 2 = kurang baik

Nilai 3 = cukup baik

Nilai 4 = baik

Nilai 5 = sangat baik

### Asesmen Penilaian Aspek Psikomotor Senam Lantai Roll Belakang

Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor				
		1	2	3	4	5
Sikap awal	Sikap awal jongkok membelakangi matras					
	Kedua kaki rapat					
	Badan bulat					
	Dagu rapat ke dada					
	Kedua telapak tangan menghadap ke atas siap di samping telinga					
Sikap pelaksanaan	Jatuhkan pinggul ke belakang dengan pandangan ke arah perut					
	Kedua lutut ditarik ke atas belakang sehingga badan berguling ke belakang menyusur pada Punggung					
	Kaki diayun ke belakang melewati kepala sampai kedua kaki menyentuh matras di belakang kepala					
	Kedua telapak tangan menolak pada matras hingga kedua lengan, badan, dan kepala terangkat ke atas					
	Bertumpu pada kedua ujung kaki					
Sikap akhir	Kedua kaki rapat mendarat bersamaan					
	Posisi jongkok kembali					
	Pandangan ke depan					
	Kedua lengan lurus ke depan					
	Kedua telapak tangan menghadap ke bawah					

Keterangan :

Nilai 1 = sangat tidak baik

Nilai 2 = kurang baik

Nilai 3 = cukup baik

Nilai 4 = baik

Nilai 5 = sangat baik



## Format Asesmen Hasil Belajar Psikomotor Senam Lantai

No.	Nama	Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir	Skor	Nilai Psikomotor
1						
2						
3						
Dst.						

Keterangan:

1. Memberikan nilai 1 sampai 5 sesuai gerakan yang dilakukan
2. Jumlah skor maksimal *Senam Lantai Roll Depan* = 75
3. Jumlah skor maksimal *Senam Lantai Roll Belakang* = 75

## Format Rekapitulasi Lembar Penilaian Aspek Psikomotor Senam Lantai

No.	Nama	Jumlah skor psikomotor senam lantai <i>roll</i> depan	Jumlah skor psikomotor senam lantai <i>roll</i> belakang	Total skor	Nilai psikomotor (N2)	Ket.
1						
2						
3						
Dst.						

Keterangan:

a) *Roll* depan : 75

b) *Roll* belakang : 75

Jumlah : 150

Rumus penilaian Psikomotor

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

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = (N1+N2)/2$$

Singaraja, Agustus 2023

Guru PJOK SMP Negeri 7 Singaraja

Ketut Budiassa Sastrawan, S.Pd

NIP. 196806072008011015

Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian

