



Lampiran 1. Surat Tugas



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: 133.06/UN48.12.5/PP/2024

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

1. Nama : I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
NIP : 198503082019031005
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : Prof. Dr. I G.L.A. Parwata, S.Pd., M.Kes.
NIP : 196906061994121001
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai : Pembimbing Wakil

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

Nama : I Putu Harya Dana Kusuma
NIM : 2116011095
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Judul : Implementasi Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai Roll Depan Pada Peserta Didik Kelas VI di SN Negeri I Sobangan Tahun Ajaran 2024/2025

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



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

Singaraja, 27 Juni 2024
Ketua Jurusan,

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

Lampiran 2. Surat Izin Observasi



**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, 22 Agustus 2024

Nomor : 970/UN48.12.1/PP/2024
Lampiran : -
Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. Kepala Sekolah Dasar Nomor 1 Sobangan
di
Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) diwajibkan untuk melakukan observasi awal tentang proses pembelajaran di sekolah sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi). Kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan observasi di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : I Putu Harya Dana Kusuma
Nomor Induk Mahasiswa : 2116011095
Tahun Akademik : 2023/2024
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

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

a.n. Dekan
Wakil Dekan I,



I Gede Suwiwa.
NIP.198501172008121001



- Catatan :
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
 - Dokumen ini tanda dan tangannya secara elektronik menggunakan sertifikasi elektronik yang diterbitkan BsrE
 - Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

Lampiran 3. Surat Balasan Observasi



PEMERINTAH KABUPATEN BADUNG
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA
SEKOLAH DASAR NO. 1 SOBANGAN
Alamat : Br. Tegalarungan, Sobangan, Mengwi, Badung



SURAT IJIN

Nomor : 423 / 103 / SDNISOBANGN /IX/ 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD No.1 Sobangan dengan ini menyatakan memberi ijin kepada;

Nama : I Putu Harya Dana Kusuma
Nomor Induk Mahasiswa : 2116011095
Tahun Akademik : 2023/2024
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

Untuk melakukan observasi dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA)

Demikian surat ini dibuat untuk dilaksanakan dan digunakan sebagaimana mestinya.

Sobangan, 3 September 2024

Kepala SD No.1 Sobangan


Ni Ketut Purnamiasih, S.Pd

Nip. 19700404 199606 2 002

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Alamat: Jalan Desa Jiwengalewa Singaraja - Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (0362) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 14 Januari 2025

Nomor : 50/UN48.12.1/PP/2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala SD No.1 Sobangan
di

Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan itu kami mohon Bapak/ibu untuk mengizinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : I Putu Harya Dana Kusuma
Nomor Induk Mahasiswa : 2116011095
Prodi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Implementasi Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dalam Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai Guling Depan pada Peserta Didik Kelas VI di SD No. 1 Sobangan Tahun Ajaran 2024/2025

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

a.n. Dekan
Wakil Dekan I,



I Gede Suwiwa,
NIP.198501172008121001



Bali
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tanda dan/atau tanggan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan QR code yang telah tersedia

Lampiran 5. Surat Balasan Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BADUNG
DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN DAN OLAH RAGA
SEKOLAH DASAR NO. 1 SOBANGAN
Alamat : Br. Tegalmartungan, Sobangan, Mengwi, Badung



SURAT IJIN PENELITIAN

Nomor : 423 / 08/ SDN1SOBANGN /II/ 2025

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD No.1 Sobangan dengan ini menyatakan memberi ijin kepada;

Nama : I Putu Harya Dana Kusuma
Nomor Induk Mahasiswa : 2116011095
Tahun Akademik : 2023/2024
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

Untuk melakukan penelitian dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi peyusunan skripsi Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA).

Demikian surat ini dibuat untuk dilaksanakan dan digunakan sebagaimana mestinya.

Sobangan, 3 Februari 2025
Kepala SD No. 1 Sobangan


Ni Ketut Purnamiasih, S.Pd
Nip. 19700404 199606 2 002

Lampiran 6. Dokumentasi Observasi Awal



Lampiran 7. Surat Tugas Uji Pakar



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

SURAT TUGAS

Nomor: 06.01/UN48.12.5/PP/2025

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 : Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd, M.Pd.AIFO-FIT
NIP : 197309262001121001
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
Sebagai : Pakar 1 Instrumen
2. Nama : Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P
NIP : 198410252008121002
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
Sebagai : Pakar 2 Instrumen

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

Nama : I Putu Harya Dana Kusuma
NIM : 2116011095
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
Judul : Implementasi Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai Guling Depan Pada Peserta Didik Kelas VI SD No. 1 Sobangan Tahun Ajaran 2024/2025.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



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

Singaraja, 15 Januari 2025
Ketua Jurusan,

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

Lampiran 9. Uji Validitas Pakar I

INSTRUMEN PENILAIAN UJI AHLI ISI/MATERI PEMBELAJARAN

Judul	: Implementasi Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> (PBL) Dalam Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai Guling Depan Pada Peserta Didik Kelas VI Di SD No. 1 Sobangan Tahun Ajaran 2024/2025
Sasaran	: Peserta Didik Kelas VI SD No. 1 Sobangan
Peneliti	: I Putu Harya Dana Kusuma
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Dosen Pembimbing	: Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes. (Dosen Pembimbing Utama) I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. (Dosen Pembimbing Wakil)
Instansi/Lembaga	: Universitas Pendidikan Ganesha
Nama Validator	: Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT
Instansi/Lembaga	: Universitas Pendidikan Ganesha

A. Petunjuk Pengisian

- 1.) Bacalah dengan teliti kriteria penilaian dan setiap pernyataan penilaian sebelum mengisi instrumen.
- 2.) Berikan tanda checklist (√) pada kolom kriteria penilaian yang paling sesuai dengan penilaian bapak/ibu terhadap setiap pernyataan komponen penilaian.
- 3.) Rentang skor setiap komponen pernyataan penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut:
 - 1 = Sangat Tidak Relevan
 - 2 = Tidak Relevan
 - 3 = Relevan
 - 4 = Sangat Relevan
- 4.) Berikan komentar, saran maupun masukan anda terhadap instrumen yang dinilai

B. Uji Validitas Isi Instrumen Aspek Afektif Pakar Ahli I

Deskripsi Penilaian Aspek Sikap

Aspek Afektif	Deskripsi	Skor validasi				KR	SR
		1	2	3	4		
Percaya Diri	a. Berani membimbing teman yang belum mengerti.			✓			
	b. Berani mengemukakan pendapat			✓			
Kerjasama	a. Mau membantu teman dalam proses pembelajaran.			✓			
	b. Dapat menjaga kekompakan dalam proses pembelajaran.			✓			
Tanggung jawab	a. Mampu mengerjakan tugas yang diberikan dengan baik.			✓			
	b. Mampu menjamin keselamatan diri sendiri dan orang lain.			✓			
Mandiri	a. Mampu mencari pengetahuan dan pengalaman yang baru			✓			
	b. Mampu mengembangkan keterampilan sosial		✓	✓			
Kejujuran	a. Mampu menunjukkan empati terhadap teman - teman			✓			
	b. Mampu meningkatkan penghargaan diri			✓			

Saran / Komentar

Instrumen sudah sesuai dengan isi-isi dan sudah cocok untuk mengukur tentang sikap dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Singaraja, 2 Februari 2025
Pakar I Validasi Instrumen

[Signature]
Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT
NIP.197309262001121001

C. Kisi - kisi Instrumen Aspek Kognitif Pakar Ahli I

Penilaian kognitif dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk objektif dengan materi pembelajaran.

Tabel Kisi-kisi Deskripsi Pertanyaan Aspek Kognitif Berguling Senam Lantai

Kompetensi dasar	Materi	Indikator	Nomor butir soal	Aspek	Jumlah
Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar dominan statis dan dinamis untuk membentuk keterampilan/ teknik dasar senam (seperti: roll, handstand, kayang, meroda, dsb)	Sejarah dan pengertian senam lantai	Mampu mengetahui asal dan pengertian senam lantai	1 2	C1	2
	Sarana dan prasarana senam lantai	Mampu mengetahui sarana dan prasana senam lantai	3 4	C1	2
	Nama lain senam lantai	Mampu mengetahui nama lain senam lantai	5 6 7	C1	3
	Nama atlet senam lantai nasional dan internasional	Mengetahui atlet senam lantai nasional	8 9	C2	2
	Induk organisasi senam lantai nasional dan internasional	Mampu mengetahui Induk organisasi senam lantai nasional dan internasional	10 11	C1	2
	Rangkaian pelaksanaan senam lantai	Mampu mendeskripsikan rangkaian pelaksanaan gerakan senam lantai	12 13 14 15 16 17 18 19 20	C3	9

Kompetensi dasar	Materi	Indikator	Nomor butir soal	Aspek	Jumlah
	Unsur dari senam lantai	Mampu mendeskripsikan unsur dari senam lantai	21 22	C3	2
	Tujuan dan melakukan pertolongan pada gerakan senam lantai	Mampu mendeskripsikan keselamatan dan pertolongan pada gerakan senam lantai	23 24 25	C3	3
JUMLAH					25

PETUNJUK

- a. Tulis terlebih dahulu nama dan nomor absen pada lembar jawaban yang disediakan.
- b. Periksa dan bacalah soal-soal dengan saksama sebelum anda menjawabnya.
- c. Kerjakan pada Lembar Jawaban yang sediakan dengan pulpen atau ballpoint yang bertinta hitam/biru.
- d. Laporkan kepada guru kalau terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang.
- e. Dahulukan menjawab soal-soal yang Anda anggap mudah.
- f. Jumlah soal sebanyak 20 butir pilihan ganda .
- g. Berilah tanda silang (X) pada salah satu huruf pada Lembar Jawaban yang Anda anggap paling benar.
- h. Apabila ada jawaban yang Anda anggap salah dan Anda ingin memperbaikinya, coretlah dengan dua garis lurus mendatar pada jawaban Anda yang salah, kemudian beri tanda silang (X) pada huruf yang Anda anggap benar.

D. Uji Validitas Penilaian Aspek Kognitif Pakar I

Lembar penilaian aspek kognitif ini dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan dalam bentuk isian yang sesuai dengan materi pembelajaran PJOK materi senam lantai roll depan

No	Pertanyaan	Pilihan	Skor validasi					KR	SR
			1	2	3	4	5		
1	<i>Gymnastic</i> berasal dari bahasa.....	a. Yunani b. Inggris c. Amerika d. China				✓			
2	Salah satu cabang olahraga yang dilakukan di atas permukaan lantai/lapangan yang menggunakan alas berupa matras dinamakan	a. Senam Aerobik b. Senam Kebugaran c. Senam Lantai d. Senam Irama					✓		
3	Alat yang digunakan untuk berlatih senam lantai adalah.....	a. Matras b. Gelang-gelang c. Kuda-kuda pelana d. Palang sejajar					✓		
4	Tempat untuk berlatih senam lantai dinamakan	a. Ring b. Velodrom c. Padepokan d. Gymnasium					✓		
5	Istilah lain senam lantai adalah	a. Senam artistik b. Senam irama c. Senam ritmik d. SKJ				✓			
6	Istilah lain gerakan mengguling senam lantai adalah	a. Round off b. Crawl c. Meroda d. Roll					✓		
7	Salah satu atlet pesenam lantai dari Indonesia yang menorehkan prestasi di Sea Games adalah	a. Evan Dimas b. Komang Arik c. Jonathan Sianturi d. Jonathan Christie					✓		
8	Induk organisasi senam di Indonesia adalah	a. PERSANI b. PBSI					✓		

No	Pertanyaan	Pilihan	Skor Validasi					KR	SR
			1	2	3	4	5		
9	Induk organisasi senam di Dunia adalah	c. PERPANI d. PASI a. FIBA b. IAAF e. FIG d. FIFA					✓		
10	Jongkok dan kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu merupakan	a. Awalan senam lantai roll depan b. Awalan senam lantai roll belakang c. Gerakan senam lantai roll depan d. Gerakan senam lantai roll belakang					✓		
11	Sikap badan saat melakukan guling sebaiknya	a. Seperti limas b. Seperti bulatan c. Segaris d. lurus					✓		
12	Gerakan berguling ke depan setelah kepala dimasukkan diantara dua tangan, bagian tubuh yang menyentuh matras adalah	a. Dahi b. Tengkuk c. Kepala d. Punggung					✓		
13	Sikap awal berguling ke depan senam lantai adalah	a. Berdiri dan telungkup b. Jongkok dan berdiri c. Duduk dan berbaring d. Tidur dan berdiri					✓		
14	Ketika akan melakukan <i>roll</i> depan, posisi badan yang benar adalah	a. Di sebelah kanan matras b. Di samping matras c. Membelakangi matras d. Di depan matras					✓		
15	Sikap yang harus diperhatikan pada saat sikap pelaksanaan berguling adalah	a. Sikap kepala b. Sikap leher c. Sikap kaki d. Sikap tangan					✓		
16	Dalam melakukan senam lantai berguling ke depan memiliki sikap akhir. Di bawah ini yang termasuk	a. Sikap jongkok b. Sikap terlentang c. Sikap berbaring d. Sikap telungkup					✓		

No	Pertanyaan	Pilihan	Skor Validasi					KR	SR
			1	2	3	4	5		
	sikap akhir berguling ke depan senam lantai adalah								
17	Saat melakukan gerakan mengguling ke depan memerlukan	a. Kelincahan b. Kelentukan c. Daya tahan d. Kecepatan					✓		
18	Unsur dari senam lantai adalah	a. Kelentukan b. Daya tahan c. Kecepatan d. Kelincahan					✓		
19	Bagian tubuh yang lebih diregangkan pada saat pemanasan dalam melakukan guling depan dan guling belakang adalah	a. Otot-otot kaki, tangan, leher b. Otot-otot perut, dada, pinggul c. Otot-otot lengan, pantat, bahu d. Otot-otot perut, bahu, paha					✓		
20	Memberikan pertolongan pada roll belakang dengan cara mengangkat.....pesenam	a. Tangan b. Panggul c. Pinggang d. Tengkuik					✓		

Kunci Jawaban

1. A	6. D	11. B	16. A
2. C	7. C	12. B	17. B
3. A	8. A	13. B	18. A
4. D	9. C	14. D	19. A
5. A	10. A	15. A	20. B

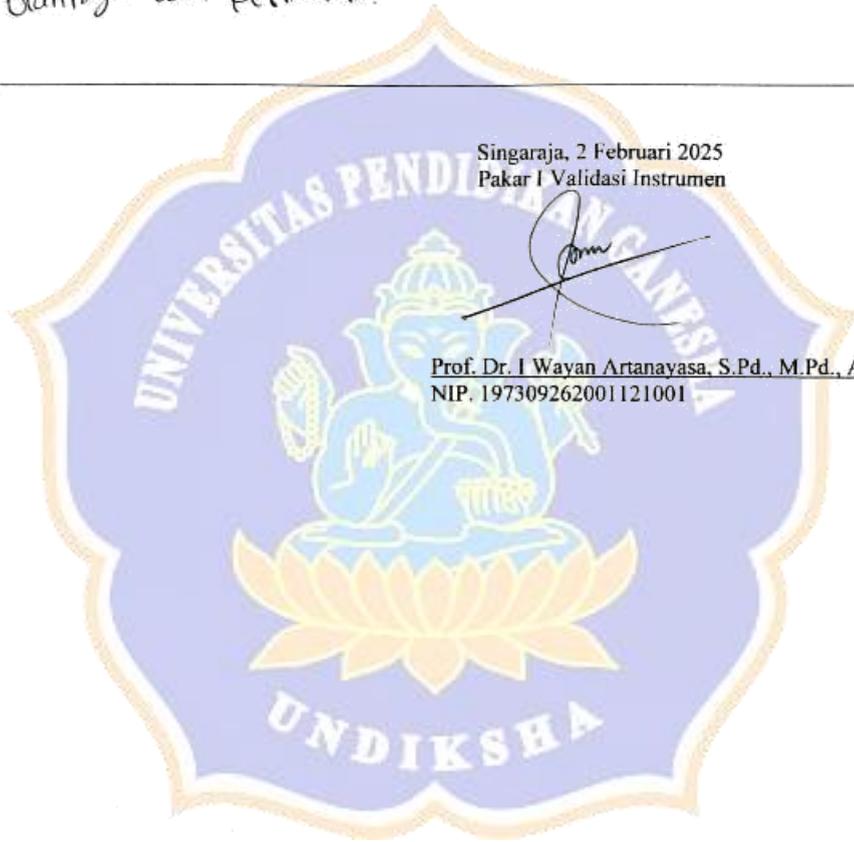
Saran / Komentar

Instrumen sudah sesuai dengan isi-isi dan sudah Cocok untuk untuk mengukur tentang aspek pengetahuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Singaraja, 2 Februari 2025
Pakar I Validasi Instrumen



Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT
NIP. 197309262001121001



E. Tabel Kisi-kisi Ranah Psikomotor Senam Lantai *Roll Depan*

Dimensi	Indikator	Jumlah
1. Berguling ke depan	1. Sikap Awal	5
	2. Sikap Pelaksanaan	5
	3. Sikap Akhir	5
2. Berguling ke depan	1. Sikap Awal	5
	2. Sikap Pelaksanaan	5
	3. Sikap Akhir	5
Jumlah		30

F. Tabel Rubrik Kinerja Ranah Psikomotor Berguling Senam Lantai Pakar I

Komponen	Deskriptor	Nilai					Skor validasi				KR	SR	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4			
1. Sikap Awal	a. Posisi jongkok										✓		
	b. Kedua kaki rapat dan tumit diangkat										✓		
	c. Pandangan ke depan menghadap ke arah gerakan										✓		
	d. Kedua telapak tangan menumpu pada matras										✓		
	e. Jari-jari tangan menghadap ke depan dengan kedua lengan lurus sejajar bahu										✓		
2. Sikap Pelaksanaan	a. Kedua pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan.										✓		
	b. Tundukkan kepala dengan memasukkan di antara kedua tangan sambil menekuk siku.										✓		
	c. Kepala bagian belakang (tengkuk) diletakkan di atas matras sampai seluruh pundak menyentuh matras										✓		

Komponen	Deskriptor	Nilai					Skor validasi				KR	SR
		1	2	3	4	5	1	2	3	4		
	d. Gulingkan badan ke depan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras									√		
	e. Saat punggung menyentuh matras segera kedua lutut dilipat dengan kedua tangan memeluk lutut.									√		
3. Sikap Akhir	a. Kedua kaki mendarat bersama									√		
	b. Posisi jongkok kembali									√		
	c. Kedua lengan lurus ke depan									√		
	d. Tangan menghadap ke bawah									√		
	e. Pandangan ke depan.									√		

Keterangan:

√ = Terpenuhi

- = Tidak terpenuhi

Nilai Kualitas Gerak 5 = Sangat Baik

Nilai Kualitas Gerak 4 = Baik

Nilai Kualitas Gerak 3 = Cukup Baik

Nilai Kualitas Gerak 2 = Kurang Baik

Nilai Kualitas Gerak 1 = Sangat Tidak Baik

Saran / Komentar

Instrumen sudah sesuai dengan kriteria-kriteria dan sudah
cocok untuk fungsi psikometris dalam pembelajaran
pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Singaraja, 2 Februari 2025
Pakar I Validasi Instrumen


Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT
NIP. 197309262001121001



Lampiran 9. Uji Validitas Pakar II

INSTRUMEN PENILAIAN UJIAHLI ISI/MATERI PEMBELAJARAN

Judul	: Implementasi Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> (PBL) Dalam Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai Gulung Depan Pada Peserta Didik Kelas VI Di SD No. 1 Sobangan Tahun Ajaran 2024/2025
Sasaran	: Peserta Didik Kelas VI SD No. 1 Sobangan
Peneliti	: I Putu Harya Dana Kusuma
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Dosen Pembimbing	: Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes. (Dosen Pembimbing Utama) I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. (Dosen Pembimbing Wakil)
Instansi/Lembaga	: Universitas Pendidikan Ganesha
Nama Validator	: Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P
Instansi/Lembaga	: Universitas Pendidikan Ganesha

A. Petunjuk Pengisian

- 1.) Bacalah dengan teliti kriteria penilaian dan setiap pernyataan penilaian sebelum mengisi instrumen.
- 2.) Berikan tanda checklist (√) pada kolom kriteria penilaian yang paling sesuai dengan penilaian bapak/ibu terhadap setiap pernyataan komponen penilaian.
- 3.) Rentang skor setiap komponen pernyataan penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut:
 - 1 = Sangat Tidak Relevan
 - 2 = Tidak Relevan
 - 3 = Relevan
 - 4 = Sangat Relevan
- 4.) Berikan komentar, saran maupun masukan anda terhadap instrumen yang dinilai

B. Uji Validitas Isi Instrumen Aspek Sikap Pakar Ahli I

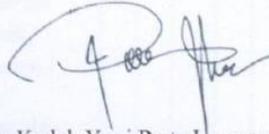
Deskripsi Penilaian Aspek Sikap

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi sikap yang dinilai	Skor Validasi				KR	SR
			1	2	3	4		
1	Percaya Diri	a. Berani membimbing teman yang belum			√			
		b. Berani memberikan pendapat.				√		
		c. Berani memimpin teman dalam belajar				√		
2	Kerjasama	a. Mau membantu teman dalam proses pembelajaran.				√		
		b. Dapat menjaga kekompakan belajarnya.			√			
		c. Mampu bekerja sama dalam rekan satu team.				√		
3	Tanggung Jawab	a. Mampu mengerjakan tugas dengan baik.				√		
		b. Mampu menjamin keselamatan diri sendiri dan orang lain.			√			
		c. Bisa bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan dengan baik.				√		
4	Menghargai Teman	a. Menerima pendapat dan masukan yang diberikan oleh teman.				√		
		b. Mampu menunjukkan empati terhadap teman - teman.				√		
		c. Mau membantu teman dalam proses pembelajaran.				√		
5	Menjaga Keselamatan	a. Tidak mengganggu saat melakukan gerakan.			√			
		b. Tidak melakukan gerakan-gerakan yang berbahaya.			√			
		c. Mampu menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.				√		

Saran / Komentar

Instrument sudah sesuai dengan kisi-kisi dan sudah cocok untuk mengukur tentang sikap dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Singaraja, 21 Januari 2025
Validator II



Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P
NIP. 198410252008121002

C. Uji Validitas Isi Instrumen Aspek Pengetahuan Pakar Ahli I

Deskripsi Pertanyaan Aspek Pengetahuan

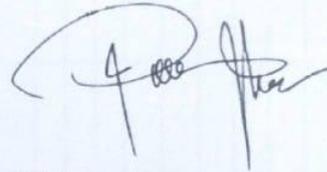
No	Pertanyaan	Jawaban	Skor Validasi				KR	SR
			1	2	3	4		
1	Jelaskan pengertian senam lantai?	Senam lantai merupakan latihan fisik yang dilakukan di lantai dengan menggunakan matras. Senam ini bertujuan untuk melatih kekuatan, kelincahan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh.				√		
2	Jelaskan pengertian gerakan guling depan pada materi senam lantai?	Guling depan adalah gerakan senam lantai di mana tubuh berguling ke depan secara membulat, seperti roda. Gerakan ini dimulai dari posisi awal tertentu (jongkok atau berdiri), kemudian tubuh mengguling ke depan dengan memanfaatkan bagian belakang tubuh, mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, hingga panggul.				√		

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor Validasi				KR	SR
			1	2	3	4		
3	Jelaskan bagaimana cara melakukan gerakan sikap awal jongkok pada senam lantai guling depan?	<p>a. Posisi jongkok kedua kaki dibuka,</p> <p>b. Kedua tumit diangkat,</p> <p>c. Kedua telapak tangan di buka sejajar selebar dengan bahu dan di letakan pada matras.</p> <p>d. Jari – jari tangan menghadap ke depan dengan kedua lengan lurus sejajar bahu.</p>				√		
4	Jelaskan bagaimana cara melakukan sikap pelaksanaan dengan gerakan awalan berdiri guling depan?	<p>a. Kedua pinggul keatas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan.</p> <p>b. Tundukkan kepala dengan masukkan diantara kedua tangan sambil menekuk siku.</p> <p>c. Kepala bagian belakang diletakkan diatas matras sampai seluruh pundak meyentuh matras.</p>				√		
5	Apa saja kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan senam lantai guling depan ?	<p>a. Tumpuan tangan salah (tidak tepat dan/atau kurang kuat).</p> <p>b. Bahu tidak menempel di matras.</p> <p>c. Tangan tidak melakukan tolakan.</p> <p>d. Kaki tidak menekuk.</p> <p>e. Tidak mendorong badan ke depan dengan maksimal.</p> <p>f. Tidak menekuk siku ke samping.</p>				√		

Saran / Komentar

Instrument sudah sesuai dengan kisi-kisi dan sudah cocok untuk mengukur tentang aspek pengetahuan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Singaraja, 21 Januari 2025
Validator II



Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P
NIP. 198410252008121002

D. Uji Validitas Isi Instrumen Aspek Keterampilan Pakar Ahli I

Rubrik Instrumen Hasil Belajar Keterampilan Senam Lantai Guling Depan

Komponen	Diskriptor	Nilai					Skor Validasi				KR	SR	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4			
1. Sikap Awal	a. Posisi jongkok kedua kaki dibuka										√		
	b. Kedua tumit diangkat.										√		
	c. Kedua telapak tangan di buka sejajar selebar dengan bahu dan di letakan pada matras										√		
	d. Jari – jari tangan menghadap ke depan dengan kedua lengan lurus sejajar bahu.										√		
	e. Kedua pinggul keatas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan.										√		
2. Sikap Pelaksanaan	a. Dilanjutkan berguling kedepan										√		
	b. Panggul menyentuh matras lipatlah kaki										√		
3. Sikap Akhir	a. Tangan memegang tulang kering pada kaki										√		
	b. Posisi jongkok tangan lurus kedepan										√		
	c. Posisi berdiri tangan di angkat										√		

Nilai Kualitas Gerak 5 = Sangat Baik

Nilai Kualitas Gerak 4 = Baik

Nilai Kualitas Gerak 3 = Cukup Baik

Nilai Kualitas Gerak 2 = Kurang Baik

Nilai Kualitas Gerak 1 = Sangat Tidak Baik

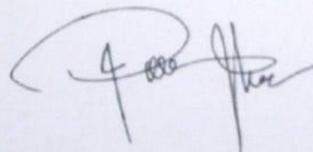
Format Asesmen Penilaian Aspek Keterampilan

No.	Nama	Sikap Awal					Sikap Pelaksanaan		Sikap Akhir			Perolehan Nilai	Skor Akhir	Ket
		1	2	3	4	5	1	2	1	2	3			
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
Jumlah Skor Maksimal														

Saran / Komentar

Instrument sudah sesuai dengan kisi-kisi dan sudah cocok untuk mengukur tentang aspek keterampilan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Singaraja, 21 Januari 2025
Validator II



Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P
NIP. 198410252008121002

Lampiran 10. Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus I

No	Nama	Jumlah Skor	Nilai	Keterangan
1	Desak Made Pica Artayeni	6	60	Tidak tuntas
2	Desak Made Prisa Adnyani	7	70	Tuntas
3	Desak Nyoman Permata Dewi	7	70	Tuntas
4	Desak Putu Eka Darmayanti	6	60	Tidak tuntas
5	Dewa Putu Satya Aditya Putra	6	60	Tidak tuntas
6	Dewa Putu Satya Aditya Putra	7	70	Tuntas
7	I Dewa Putu Sanjun Pertama Putra	7	70	Tuntas
8	I Kadek Arvin Virguna Jaya	7	70	Tuntas
9	I Komang Candra Adi Wiguna	6	60	Tidak tuntas
10	I Made Beckham Sugiarta	6	60	Tidak tuntas
11	I Made Bagus Brandy Ganendra Putra	7	70	Tuntas
12	I Made Sabda Yoga	6	60	Tidak tuntas
13	I Nyoman Yana Arta Guna	7	70	Tuntas
14	I Putu Andra Wijaya Kusuma	7	70	Tuntas
15	I Wayan Bagus Adi Suryawan	6	60	Tidak tuntas
16	Made Catherine Puspasari	7	70	Tuntas
17	Ni Kadek Rai Sumiasih	7	70	Tuntas
18	Ni Made Angeline Asha Putri	7	70	Tuntas
19	Ni Made Yogiari Oktavia	7	70	Tuntas
20	Ni Nyoman Trisna Puspa Sari	6	60	Tidak tuntas
21	Ni Putu Amira Kirana	6	60	Tidak tuntas
22	Ni Putu Kanika Pinatih	6	60	Tidak tuntas
23	Ni Wayan Vira Lestari	7	70	Tuntas
24	Putu Degus Suardita	6	60	Tidak tuntas
25	Putu Juna Surya Ganendra	6	60	Tidak tuntas
Total			1630	
Rata – rata			65,2	

Lampiran 11. Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus I

No	Sikap Awalan	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhiran	Jumlah Skor	Nilai	Keterangan
1	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
2	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
3	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
4	3	2	2	7	70	Tuntas
5	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
6	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
7	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
8	3	2	2	7	70	Tuntas
9	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
10	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
11	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
12	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
13	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
14	3	2	2	7	70	Tuntas
15	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
16	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
17	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
18	3	2	2	7	70	Tuntas
19	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
20	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
21	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
22	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
23	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
24	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
25	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
Total					1540	
Rata – rata					61,6	

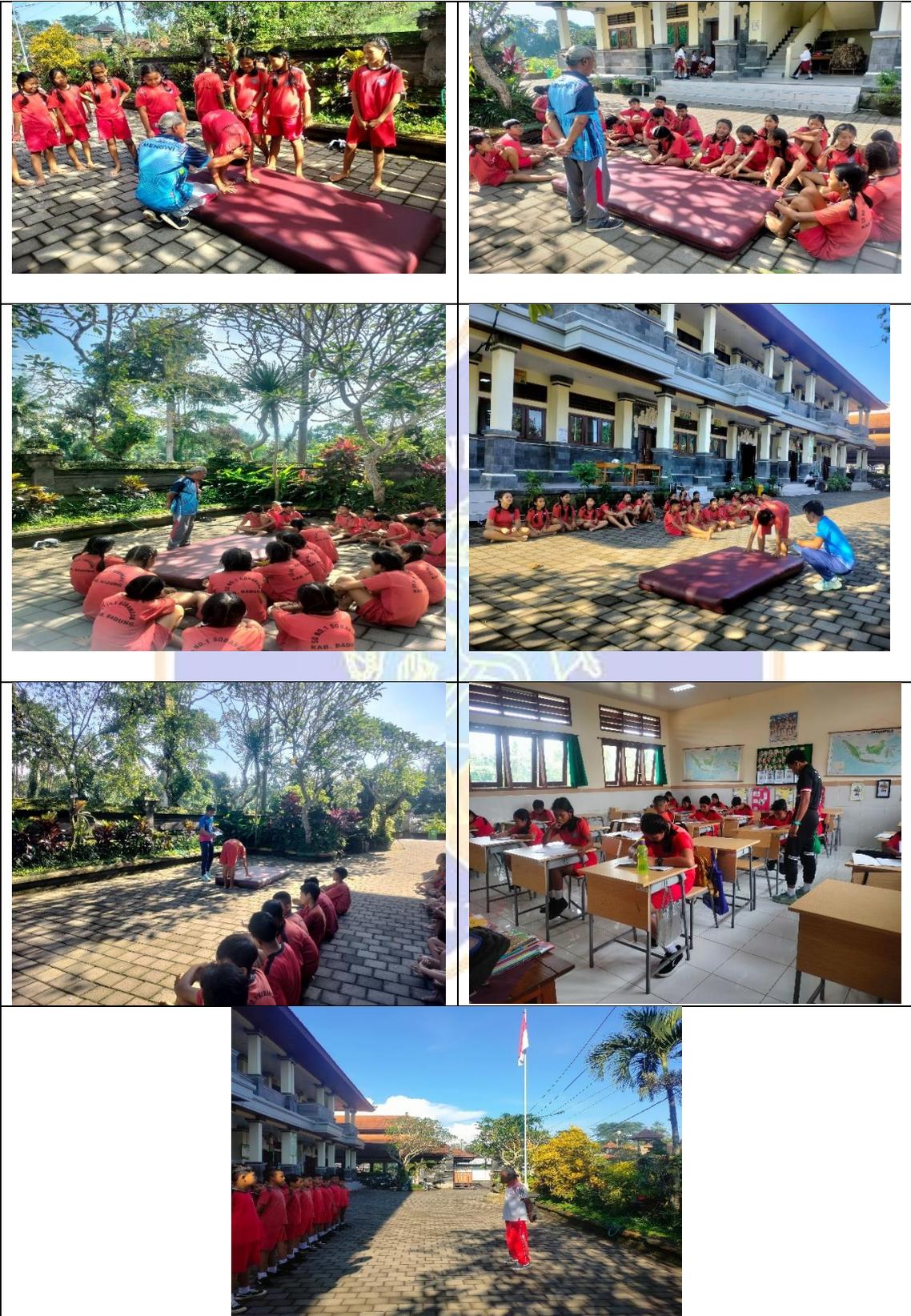
Lampiran 12. Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus II

No	Nama	Jumlah Skor	Nilai	Keterangan
1	Desak Made Pica Artayeni	9	90	Tuntas
2	Desak Made Prisa Adnyani	9	90	Tuntas
3	Desak Nyoman Permata Dewi	9	90	Tuntas
4	Desak Putu Eka Darmayanti	6	60	Tidak tuntas
5	Dewa Putu Satya Aditya Putra	9	90	Tuntas
6	Dewa Putu Satya Aditya Putra	9	90	Tuntas
7	I Dewa Putu Sanjun Pertama Putra	8	80	Tuntas
8	I Kadek Arvin Virguna Jaya	9	90	Tuntas
9	I Komang Candra Adi Wiguna	9	90	Tuntas
10	I Made Beckham Sugiarta	6	60	Tidak tuntas
11	I Made Bagus Brandy Ganendra Putra	9	90	Tuntas
12	I Made Sabda Yoga	9	90	Tuntas
13	I Nyoman Yana Arta Guna	8	80	Tuntas
14	I Putu Andra Wijaya Kusuma	9	90	Tuntas
15	I Wayan Bagus Adi Suryawan	9	90	Tuntas
16	Made Catherine Puspasari	9	90	Tuntas
17	Ni Kadek Rai Sumiasih	9	90	Tuntas
18	Ni Made Angeline Asha Putri	9	90	Tuntas
19	Ni Made Yogiari Oktavia	9	90	Tuntas
20	Ni Nyoman Trisna Puspa Sari	9	90	Tuntas
21	Ni Putu Amira Kirana	9	90	Tuntas
22	Ni Putu Kanika Pinatih	6	60	Tidak tuntas
23	Ni Wayan Vira Lestari	9	90	Tuntas
24	Putu Degus Suardita	6	60	Tidak tuntas
25	Putu Juna Surya Ganendra	9	90	Tuntas
Total			2110	
Rata – rata			84,4	

Lampiran 13. Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus II

No	Sikap Awalan	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhiran	Jumlah Skor	Nilai	Keterangan
1	3	2	2	8	80	Tuntas
2	3	2	2	8	80	Tuntas
3	5	2	2	9	90	Tuntas
4	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
5	5	2	2	9	90	Tuntas
6	4	2	2	8	80	Tuntas
7	3	2	2	8	80	Tuntas
8	4	3	2	9	90	Tuntas
9	3	2	2	8	80	Tuntas
10	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
11	4	3	2	9	90	Tuntas
12	5	2	2	9	90	Tuntas
13	4	2	3	9	90	Tuntas
14	5	2	2	9	90	Tuntas
15	4	2	2	8	80	Tuntas
16	4	2	2	8	80	Tuntas
17	4	2	2	8	80	Tuntas
18	5	2	2	9	90	Tuntas
19	4	2	2	8	80	Tuntas
20	4	2	2	8	80	Tuntas
21	4	3	2	9	90	Tuntas
22	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
23	5	2	2	9	90	Tuntas
24	2	2	2	6	60	Tidak tuntas
25	4	2	3	9	90	Tuntas
Total					2030	
Rata – rata					81,2	

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 15. Modul Ajar PJOK Materi Senam Lantai Guling Depan

Modul Ajar Siklus I

Senam Lantai Guling Depan

A. INFORMASI UMUM

1. Identitas

Nama : I Putu Harya Dana Kusuma

Sekolah : SD No. 1 Sobangan

Tahun : 2025

Fase	Jenjang	Kelas	Jumlah Siswa	Moda Pembelajaran	Alokasi Waktu
B	SD	VI	25	Tatap Muka	2 x 35 Menit

2. Profil Pelajar Pancasila

- Bernalar Kritis: mengidentifikasi, mengklarifikasi, dan menganalisis informasi yang relevan serta memprioritaskan beberapa gagasan tertentu.
- Mandiri: mengelola pikiran, perasaan, dan tindakannya agar tetap optimal untuk mencapai tujuan pengembangan diri dan prestasinya.
- Bergotong royong: Memiliki kemampuan kolaborasi, bekerja sama dengan orang lain disertai perasaan senang dan menunjukkan sikap positif, memahami perspektif orang lain.

3. Informasi Umum

Tujuan Pembelajaran	Pertemuan ke-	Sarana dan Prasarana	Target Peserta Didik	Metode/Model Pembelajaran
<p>Siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas pembelajaran merancang keterampilan Gerak senam lantai guling depan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan / ruangan kelas • Pluit • Matras 	<p>Peserta didik regular: Tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar. Peserta didik dengan kesulitan belajar: memiliki gaya belajar yang terbatas hanya satu gaya. Memiliki kesulitan dengan pemahaman materi ajar, kurang percaya diri, kesulitan berkonsentrasi jangka panjang.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Model: Problem Based Learning (Pembelajaran Berbasis Masalah) • Metode: Diskusi Tanya jawab, Praktek Gerakan latihan.

B. KOMPONEN INTI

4. Pengetahuan Prasyarat

Sebelum mempelajari materi ini, peserta didik diharapkan sudah memahami materi mengenai guling depan.

5. Pemahaman Bermakna

- Peserta didik dapat mendeskripsikan dan menjelaskan materi senam lantai guling depan.
- Peserta didik dapat mempraktekan gerakan guling depan

6. Pertanyaan Pemantik

Guru memberikan pertanyaan pemantik kepada siswa seperti:

- Mengapa siswa perlu memahami dan menguasai keterampilan guling depan?

7. Kegiatan Pembelajaran

A. Persiapan Pembelajaran

Sebelum memulai pembelajaran, peserta didik sudah membaca dan mempelajari materi senam lantai guling depan

B. Kegiatan Pembelajaran

Pembukaan (15 menit)

1. Guru meminta salah satu siswa untuk menyiapkan barisan kelasnya di lapangan / ruangan kelas
2. Guru meminta salah satu siswa untuk memimpin doa sesuai dengan agama masing-masing
3. Guru akan menanyakan kepada seluruh peserta didik apakah ada yang sakit atau kurang fit, maka guru akan meminta peserta didik tidak mengikuti pembelajaran
4. Guru melakukan absensi dengan tujuan untuk mengetahui kehadiran peserta didik
5. Guru memberikan motivasi kepada siswa agar aktif dalam pembelajaran
6. Guru mengajak peserta didik untuk melakukan sesi tanya jawab terkait materi guling depan
7. Guru meminta siswa untuk melakukan pemanasan

Kegiatan Inti (60 menit)

A. Penjelasan tentang pengertian dan cara melakukan guling depan (15 menit) dan penerapan *problem based learning*

- Guru menjelaskan pengertian gerakan guling depan dalam senam lantai.
- Guru menjelaskan sejarah gerakan guling depan.
- Guru menunjukkan langkah - langkah gerakan guling depan.
- Guru memberikan permasalahan yang dimana 1 kelompok berisikan 4 orang sampai 5 orang yang dimana guru memberikan gambar gerakan guling depan yang akan di kerjakan oleh peserta didik.
- Selanjutnya peserta didik akan bekerja sama mencari tau jawaban dari permasalahan selanjutnya peserta didik mempresentasikan gerakan guling depan.

B. Demonstrasi teknik dasar gerakan guling depan (15 menit)

- Guru mendemonstrasikan teknik dasar gerakan guling depan dengan benar.
- Guru menjelaskan poin-poin penting dalam teknik dasar gerakan guling depan.
- Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya.

C. Latihan gerakan guling depan (30 menit)

- Guru membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok kecil.
- Guru memberikan instruksi kepada peserta didik untuk melakukan latihan gerakan guling depan secara bergantian.
- Guru mengamati dan membimbing peserta didik selama latihan. Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik tentang performanya.

Penutup (15 menit)

1. Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
2. Guru dan siswa melakukan refleksi apa yang telah dicapai
3. dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
4. Guru menginformasikan kepada siswa, siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas gerak senam.
5. Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak gerak berdiri dengan guling depan, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
6. Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.
7. Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

C. Perangkat Asesmen

Asesmen: Asesmen dilakukan ketika proses pembelajaran bab atau kompetensi tertentu berlangsung (Observasi).

D. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Kegiatan remedial diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai Tujuan Pembelajaran, untuk membantu mereka dalam mencapainya. Dalam kegiatan remedial, beberapa hal yang dapat dilakukan adalah:

- a. Pendidik melakukan diskusi dengan peserta didik untuk menanyakan hambatan belajarnya, meningkatkan motivasi belajarnya.
- b. Memberikan tugas bagi siswa yang belum sama sekali dalam melakukan Roll depan berupa mengerjakan lembar kerja siswa yang di berikan guru
- c. Memberikan pendampingan kepada peserta didik yang mengalami kesulitan belajar, yaitu dengan cara mengajak untuk memahami kembali materi dan memberikan step by step cara melakukan Roll depan dengan benar.

2. Pengayaan

Kegiatan pembelajaran pengayaan dapat diberikan kepada peserta didik

yang telah menguasai materi pelajaran sesuai dengan capaian tujuan pembelajaran. Bentuk pengayaan yang dapat diberikan adalah:

- a. Peserta didik diberikan tugas lanjutan yang sesuai dengan topik untuk dipelajari, peserta didik membuat video atau power point dengan materi guling depan secara berkelompok yang dimana masing- masing kelompok berjumlah 4-6 orang.
- b. Membantu peserta didik lain yang belum mencapai tujuan pembelajaran, sehingga sesama peserta didik dapat saling membantu untuk mencapai tujuan pembelajaran.

E. Penilaian :

Penilaian dilakukan secara observasi selama latihan.

Aspek penilaian meliputi:

- a. Keakuratan teknik
- b. Kelincahan
- c. Kekuatan
- d. Keindahan

F. Lembar Kerja Siswa:

1. Apa yang dimaksud dengan gerakan guling depan dalam senam lantai?
2. Bagaimana sejarah gerakan guling depan?
3. Jelaskan sikap awal gerakan guling depan?
4. Bagaimana cara melakukan ayunan kaki dalam gerakan guling depan?
5. Jelaskan teknik tolakan dalam gerakan guling depan?

Mengetahui/Menyetujui,
Guru Olahraga

Singaraja 11 Februari 2025
Peneliti

I Wayan Sujana, S.Pd.

I Putu Harya Dana Kusuma
NIM. 2116011095

Lampiran 16. Modul Ajar PJOK Materi Senam Lantai Guling Depan

Modul Ajar Siklus II Senam Lantai Guling Depan

A. INFORMASI UMU

1. Identitas

Nama : I Putu Harya Dana Kusuma

Sekolah : SD No. 1 Sobangan

Tahun : 2025

Fase	Jenjang	Kelas	Jumlah Siswa	Moda Pembelajaran	Alokasi Waktu
B	SD	VI	25	Tatap Muka	2 x 35 Menit

2. Profil Pelajar Pancasila

- Bernalar Kritis: mengidentifikasi, mengklarifikasi, dan menganalisis informasi yang relevan serta memprioritaskan beberapa gagasan tertentu.
- Mandiri: mengelola pikiran, perasaan, dan tindakannya agar tetap optimal untuk mencapai tujuan pengembangan diri dan prestasinya.
- Bergotong royong: Memiliki kemampuan kolaborasi, bekerja sama dengan orang lain disertai perasaan senang dan menunjukkan sikap positif, memahami perspektif orang lain.

3. Informasi Umum

Tujuan Pembelajaran	Pertemuan ke-	Sarana dan Prasarana	Target Peserta Didik	Metode/Model Pembelajaran
<p>Siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas pembelajaran merancang keterampilan Gerak senam lantai guling depan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan / ruangan kelas • Pluit • Matras 	<p>Peserta didik regular: Tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar. Peserta didik dengan kesulitan belajar: memiliki gaya belajar yang terbatas hanya satu gaya. Memiliki kesulitan dengan pemahaman materi ajar, kurang percaya diri, kesulitan berkonsentrasi si jangka panjang.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Model: Problem Based Learning (Pembelajaran Berbasis Masalah) • Metode: Diskusi Tanya jawab, Praktek Gerakan latihan.

B. KOMPONEN INTI

4. Pengetahuan Prasyarat

Sebelum mempelajari materi ini, peserta didik diharapkan sudah memahami materi mengenai guling depan.

5. Pemahaman Bermakna

- Peserta didik dapat mendeskripsikan dan menjelaskan materi senam lantai guling depan.
- Peserta didik dapat mempraktekan gerakan guling depan

6. Pertanyaan Pemantik

Guru memberikan pertanyaan pemantik kepada siswa seperti:

- Mengapa siswa perlu memahami dan menguasai keterampilan guling depan?

7. Kegiatan Pembelajaran

A. Persiapan Pembelajaran

Sebelum memulai pembelajaran, peserta didik sudah membaca dan mempelajari materi senam lantai guling depan

B. Kegiatan Pembelajaran

Pembukaan (15 menit)

1. Guru meminta salah satu siswa untuk menyiapkan barisan kelasnya di lapangan / ruangan kelas
2. Guru meminta salah satu siswa untuk memimpin doa sesuai dengan agama masing-masing
3. Guru akan menanyakan kepada seluruh peserta didik apakah ada yang sakit atau kurang fit, maka guru akan meminta peserta didik tidak mengikuti pembelajaran
4. Guru melakukan absensi dengan tujuan untuk mengetahui kehadiran peserta didik
5. Guru memberikan motivasi kepada siswa agar aktif dalam pembelajaran
6. Guru mengajak peserta didik untuk melakukan sesi tanya jawab terkait materi guling depan
7. Guru meminta siswa untuk melakukan pemanasan

Kegiatan Inti (60 menit)

A. Penjelasan tentang pengertian dan cara melakukan guling depan (15 menit) dan penerapan *Problem Based Learning*

- Guru menjelaskan pengertian gerakan guling depan dalam senam lantai.
- Guru menjelaskan sejarah gerakan guling depan.
- Guru menunjukkan langkah - langkah gerakan guling depan.
- Guru memberikan permasalahan yang dimana 1 kelompok berisikan 4 orang sampai 5 orang yang dimana guru memberikan gambar gerakan guling depan yang akan di kerjakan oleh peserta didik.
- Selanjutnya peserta didik akan bekerja sama mencari tau jawaban dari pemasalahan selanjutnya peserta didik mempresentasikan gerakan guling depan.

B. Demonstrasi teknik dasar gerakan guling depan (15 menit)

- Guru mendemonstrasikan teknik dasar gerakan guling depan dengan benar.
- Guru menjelaskan poin-poin penting dalam teknik dasar gerakan guling depan.
- Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya.

C. Latihan gerakan guling depan (30 menit)

- Guru membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok kecil.
- Guru memberikan instruksi kepada peserta didik untuk melakukan latihan gerakan guling depan secara bergantian.
- Guru mengamati dan membimbing peserta didik selama latihan.
- Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik tentang performanya.

Penutup (15 menit)

1. Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
2. Guru dan siswa melakukan refleksi apa yang telah dicapai
3. dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
4. Guru menginformasikan kepada siswa, siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas gerak senam.
5. Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak gerak berdiri dengan guling depan, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
6. Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.
7. Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

B. Perangkat Asesmen

Asesmen: Asesmen dilakukan ketika proses pembelajaran bab atau kompetensi tertentu berlangsung (Observasi).

C. Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

Kegiatan remedial diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai Tujuan Pembelajaran, untuk membantu mereka dalam mencapainya. Dalam kegiatan remedial, beberapa hal yang dapat dilakukan adalah:

- i. Pendidik melakukan diskusi dengan peserta didik untuk menanyakan hambatan belajarnya, meningkatkan motivasi belajarnya.
- ii. Memberikan tugas bagi siswa yang belum sama sekali dalam melakukan Roll depan berupa mengerjakan lembar kerja siswa yang di berikan guru
- iii. Memberikan pendampingan kepada peserta didik yang mengalami kesulitan belajar, yaitu dengan cara mengajak untuk memahami kembali materi dan memberikan step by step cara melakukan Roll depan dengan benar.

b. Pengayaan

Kegiatan pembelajaran pengayaan dapat diberikan kepada peserta didik yang telah menguasai materi pelajaran sesuai dengan capaian tujuan pembelajaran.

Bentuk pengayaan yang dapat diberikan adalah:

- i. Peserta didik diberikan tugas lanjutan yang sesuai dengan topik untuk dipelajari, peserta didik membuat video atau power point dengan materi guling depan secara berkelompok yang dimana masing- masing kelompok berjumlah 4-6 orang.
- ii. Membantu peserta didik lain yang belum mencapai tujuan pembelajaran, sehingga sesama peserta didik dapat saling membantu untuk mencapai tujuan pembelajaran.

D. Penilaian :

Penilaian dilakukan secara observasi selama latihan.

Aspek penilaian meliputi:

- a. Keakuratan teknik
- b. Kelincahan
- c. Kekuatan
- d. Keindahan

E. Lembar Kerja Siswa:

- a. Apa yang dimaksud dengan gerakan guling depan dalam senam lantai?
- b. Bagaimana sejarah gerakan guling depan?
- c. Jelaskan sikap awal gerakan guling depan?
- d. Bagaimana cara melakukan ayunan kaki dalam gerakan guling depan?
- e. Jelaskan teknik tolakan dalam gerakan guling depan?

Mengetahui/Menyetujui,
Guru Olahraga

Singaraja 11 Februari 2025
Peneliti

I Wayan Sujana, S.Pd.

I Putu Harya Dana Kusuma
NIM. 2116011095

RIWAYAT HIDUP



I Putu Harya Dana Kusuma, lahir di Mengwi, 31 Maret 2003. Peneliti merupakan anak kedua dari pasangan suami istri, bapak I Made Purba dan Ni Nyoman Mudiati. Peneliti berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Peneliti beralamat di Banjar Tegalnarungan, Desa Sobangan, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Peneliti menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar di SD No. 1 Sobangan dan lulus pada tahun 2015. Kemudian Peneliti melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Mengwi dan lulus pada tahun 2018, selanjutnya Peneliti melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 1 Marga dan lulus pada tahun 2021 lalu melanjutkan pendidikan sarjana di Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha. Pada tahun 2025 Peneliti menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Implementasi Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Dalam Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai Guling Depan Pada Peserta Didik Kelas VI di SD No. 1 Sobangan Tahun Ajaran 2024/2025”.