

## LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Pembelajaran Siklus I

Dokumentasi Tes Pengetahuan Siklus I



Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Siklus I Pertemuan Pertama



Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Siklus I Pertemuan Pertama



Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Siklus I Pertemuan Kedua



Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Siklus I Pertemuan Kedua

## Lampiran 2 Dokumentasi Pembelajaran Siklus II



Dokumentasi Kegiatan Tes Pengetahuan Siklus II



Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Siklus II Pertemuan Pertama



Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Siklus II Pertemuan Pertama



Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Siklus II Pertemuan Kedua  
(Pembuatan proyek yang sudah dirancang)



Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Siklus II Pertemuan Kedua  
(Pembuatan proyek yang sudah dirancang)



UNDIKSHA

## Lampiran 3 Surat Tugas Penelitian



**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: 134.06/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 Putu Darmayasa, S.Pd., M.For.  
 NIP : 196902061996011001  
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.  
 NIP : 198503082019031005  
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Sebagai : Pembimbing Wakil

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

Nama : Gede Agus Merta  
 NIM : 2116011097  
 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 VIII di SMP Negeri 3 Singaraja.

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 4 Surat Observasi Awal



**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, 12 September 2024

Nomor : 1092/UN48.12.1/PP/2024  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. Kepala SMP Negeri 4 Singaraja

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 : Gede Agus Merta  
Nomor Induk Mahasiswa : 2116011097  
Tahun Akademik : 2024/2025  
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



Balai  
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 tertanda dan ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Sertifikasi Elektronik yang diakui dan diakui secara nasional
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan QR code yang telah tersedia

## Lampiran 5 Surat Penelitian Skripsi



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

Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (03620 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 6 Februari 2025

Nomor : 130/UN48.12.1/PP/2025  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala SMP Negeri 4 Singaraja  
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 : Gede Agus Merta  
Nomor Induk Mahasiswa : 2116011097  
Prodi : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Implementasi Model Pembelajaran Project Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai Roll Depan Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 4 Singaraja

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

a.n. Dekan  
Wakil Dekan I,



I Gede Suwiwa.  
NIP.198501172008121001

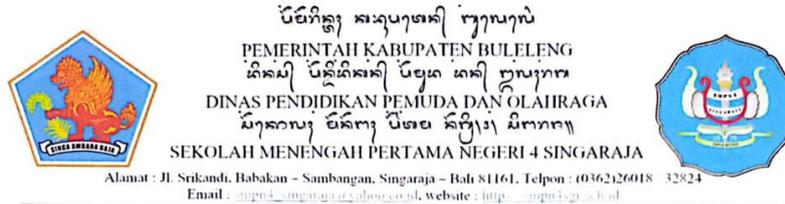


Balai  
Sertifikasi  
Elektronik

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 tertandatangan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR E
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

## Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian



**SURAT KETERANGAN**  
 No : 224/SMPN.4/LL/ V /2025

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMP Negeri 4 Singaraja  
 Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Gede Agus Merta  
 NIM : 2116011097  
 Jurusan : Pendidikan Olahraga  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
 Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Ganesha

Memang benar yang bersangkutan telah melaksanakan Penelitian di  
 SMP Negeri 4 Singaraja untuk penyusunan Skripsi yang berjudul  
 "Implementasi Model Pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL)  
 Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai Roll  
 Depan Pada Peserta Didik Kelas VIII Soekarno Di SMP Negeri 4  
 Singaraja " berlangsung pada tanggal 13 Februari s/d 13 Maret 2025.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan  
 sebagai mana mestinya.

Singaraja, 06 Mei 2025  
 Kepala SMP Negeri 4 Singaraja



## Lampiran 7 Silabus Pembelajaran

**SILABUS PEMBELAJARAN**

Sekolah	: SMP Negeri 4 Singaraja
Kelas	: VIII
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Standar Kompetensi	: Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kompetensi Dasar</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</li> <li>2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</li> </ol> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Materi Pembelajaran</b> Guling ke depan, guling ke belakang, dan melenting</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kegiatan Pembelajaran</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengamati           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya</li> <li>b. Mengamati peragaan guru/teman tentang berbagai latihan variasi dan kombinasi keterampilan gerak rangkai senam lantai secara langsung/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak rangkai senam lantai.</li> </ol> </li> <li>2. Menanya           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai bentuk rangkai senam dasar.</li> </ol> </li> </ol> </li> </ul>

- b. Mempertanyakan dampak latihan senam lantai terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh
3. Mengumpulkan Informasi
  - a. Melakukan gerak guling ke depan dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap percaya diri.
  - b. Melakukan gerak guling ke belakang dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap percaya diri.
  - c. Melakukan gerakan guling lenting dengan berbagai variasi secara perseorangan dan berpasangan dengan menunjukkan sikap percaya diri dan kerjasama.
  - d. Melakukan kombinasi gerak gerakan guling ke depan dengan gerakan melenting secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.
4. Menalar/Mengasosiasi
  - a. Menemukan hubungan variasi posisi awalan dengan sikap akhir serta menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam (guling depan, belakang, dan guling)
5. Mengomunikasikan
  - a. Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak berguling ke depan dan ke belakan serta mengkombinasikan keterampilan gerak berguling dan melenting dalam permainan dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, dan percaya diri.
  - b. Bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
  - c. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
  - d. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan
  - e. Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Penilaian</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengetahuan Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.</li> <li>2. Keterampilan Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</li> <li>3. Sikap Memuat tentang tentang: berdoa, berusaha maksimal, berperilaku baik, menunjukkan antusiasme selama pembelajaran, saling kerjsama dan membantu, mengikuti intruksi dengan baik selama pembelajaran, menunjukkan sikap positif terhadap pembelajaran.</li> </ol> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Nilai Karakter</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Religius</li> <li>2. Mandiri</li> <li>3. Gotong Royong</li> <li>4. Kejujuran</li> <li>5. Kerja Sama</li> <li>6. Percaya Diri</li> <li>7. Kerja Sama</li> </ol> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alokasi Waktu</b> 12 JP</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sumber Belajar</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sumber Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII</li> <li>2. Gambar peraga gerak dasar fundamental senam lantai</li> </ol> </li> </ul>

3. Video, internet

Lampiran 8 Modul Ajar Siklus 1

**MODUL AJAR SIKLUS 1**  
**PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI**

**1. Informasi umum**

Identitas sekolah	: SMP Negeri 4 Singaraja
Tahun	: 2024
Fase/kelas	: D/VII
Alokasi waktu	: 2 x 45 Menit
Kompetensi awal	: Siswa sudah memahami teknik dasar senam lantai
Profil Pelajar Pancasila	: Kerja sama dan Gotong royong
Sarana dan prasarana	: Peluit, video pembelajaran dan matras
Target peserta didik	: Jumlah peserta didik terdiri dari 32 siswa dalam satu kelas
Model Pembelajaran	: <i>Project based learning</i>

**2. Komponen inti**

**a. Tujuan pembelajaran**

Melalui pembelajaran menggunakan model pembelajaran *project based learning* peserta didik dapat :

1. Menganalisis gerakan *roll* depan yang diawali dari sikap berdiri, mencakup sikap awalan, sikap pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir..
2. Sikap, mengembangkan sikap disiplin dan percaya diri dalam melaksanakan senam lantai *roll* depan, serta menghargai kerja keras dan usaha dalam proses pembelajaran yang mana mampu meningkatkan hasil belajar PJOK.
3. Pengetahuan, mampu memahami teori dan juga teknik dasar senam lantai *roll* depan yang benar, termasuk Langkah Langkah *roll* depan seperti sikap awal, sikap pelaksanaan, sikap akhir.
4. Keterampilan, mampu meningkatkan keterampilan praktis dalam melakukan senam lantai *roll* depan dengan benar, mulai dari sikap awal,

siakp pelaksanaan hingga sikap akhir yang mana mampu meningkatkan hasil belajar PJOK.

**b. Pertanyaan pemantik**

1. Sebutkan posisi awal yang benar sebelum melakukan gerakan *roll* depan ?
2. Sebutkan posisi sikap pelaksanaan yang tepat dalam melakukan *roll* depan ?
3. Sebutkan posisi akhiran yang benar setelah melakukan *roll* depan ?
4. Apa saja manfaat dari gerakan *roll* depan ?
5. Gerakan awalan apa saja yang terdapat pada senam lantai *roll* depan ?

**3. Prosedur kegiatan pembelajaran**

**a. Persiapan mengajar**

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1. Memahami dan membaca kembali modul ajar yang telah disiapkan guru sebelumnya
2. Membaca kembali berbagai buku sumber yang relevan dan berhubungan dengan aktivitas gerakan senam lantai untuk memperdalam pemahaman.
3. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - 1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas)
  - 2) Matras senam lantai atau sejenisnya.
  - 3) Peluit dan stopwatch.

Lembar Kerja peserta didik (student work sheet) yang memuat instruksi dan indikator untuk tugas gerakan.

**b. Kegiatan pengajaran**

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

**a. Kegiatan pendahuluan (10 menit)**

- 1) Peneliti meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Peneliti meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Peneliti memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Peneliti mendorong peserta didik untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan mengenai manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Peneliti memeriksa pemahaman kompetensi yang telah dipelajari sebelumnya melalui sesi tanya jawab.
- 6) Peneliti menjelaskan kompetensi yang perlu dikuasai oleh peserta didik setelah proses pembelajaran, (sesuai dengan indikator ketercapaian kompetensi), serta menjelaskan manfaat dari aktivitas senam lantai. Misalnya, aktivitas senam dapat meningkatkan kebugaran fisik dan prestasi dalam cabang olahraga senam.
- 7) Peneliti menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: senam lantai roll depan.
- 8) Peneliti menjelaskan teknik penilaian untuk kompetensi dalam aktivitas senam, termasuk kompetensi sikap spiritual melalui observasi yang dicatat dalam jurnal, seperti keseriusan dalam berdoa dan usaha maksimal. Untuk kompetensi sikap sosial, ditentukan nilai-nilai karakter seperti gotong royong dan kemandirian. Sedangkan untuk kompetensi pengetahuan, siswa diminta mengidentifikasi gerakan *roll* depan dalam senam lantai melalui tugas atau tes lisan dan tertulis. Terakhir, untuk kompetensi keterampilan, siswa diharapkan dapat melakukan gerakan *roll* depan dalam senam lantai dalam rangkaian yang sederhana.
- 9) Dilanjutkan dengan sesi pemanasan untuk membantu peserta didik merasa siap dan nyaman dengan materi yang akan diajarkan.
- 10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat 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.

**b. Kegiatan inti (70 menit)**

- 1) Peneliti terlebih dahulu memberikan informasi dan peragaan materi senam lantai roll depan kepada peserta didik melalui video pembelajaran, gambar maupun peragaan guru dan peserta didik.
- 2) Peneliti memberikan pertanyaan kepada peserta didik yang mana pertanyaan tersebut muncul disaat peserta didik mendengarkan dan melihat informasi dan peragaan materi senam lantai roll depan . Contoh pertanyaan nya " bagaimana sikap awal, sikap pelaksanaan, sikap akhir senam lantai roll depan yang baik dan benar " .
- 3) Setelah diberikan pertanyaan mendasar peneliti mengarahkan peserta didik untuk membentuk kelompok yang mana dalam kelompok tersebut merencanakan proyek akan melibatkan dalam tujuan pembelajaran yang dibuat berupa video , gambar dan peragaan senam lantai roll depan.
- 4) Peserta didik secara berkelompok membuat *timeline* atau jadwal dari proses perencanaan sampai pelaporan proyek , yang mana peserta didik belajar untuk disiplin dan bertanggung jawab atas kemajuan proyek mereka.
- 5) Peneliti bertanggung jawab untuk melakukan monitor terhadap aktivitas peserta didik selama menyelesaikan proyek, peneliti juga memberikan kesempatan setiap kelompok untuk melakukan konsultasi kemajuan proyek yang mereka kerjakan.
- 6) Setelah proyek selesai dikerjakan peneliti memberikan waktu kepada peserta didik untuk menguji hasil hal ini bisa dilakukan melalui presentasi, demonstrasi, atau pembuatan proyek akhir dan peneliti akan menilai hasil proyek tersebut secara formatif.
- 7) Peneliti memberikan saran terhadap hasil proyek yang telah dipresentasikan peserta didik. Peneliti juga melakukan refleksi kegiatan pembelajaran secara keseluruhan. Peserta didik dapat mendiskusikan apa yang dihadapi , tantangan yang dihadapi, dan bagaimana mereka dapat memperbaiki proses di masa depan.

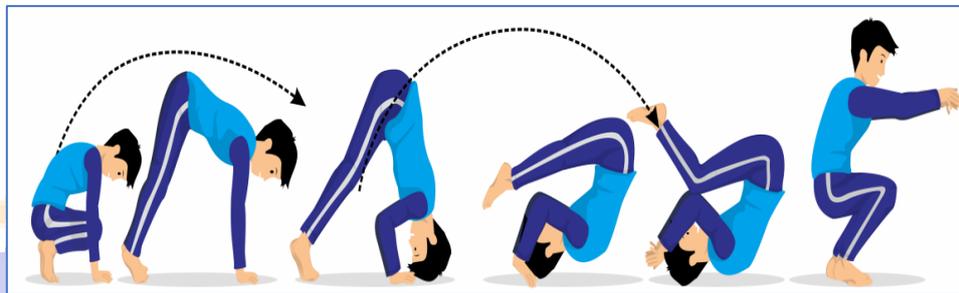
### **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak roll ke depan**

- a) Peneliti membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak *roll* ke depan.

Gerakan *roll* depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan *roll* depan gerakan tubuh harus dibulatkan. Pembelajaran *roll* depan dapat terbagi atas dua bagian yaitu: *roll* depan dengan sikap awal jongkok dan *roll* depan dengan sikap awal berdiri.

Cara melakukannya :

- (1) Sikap permulaan berjongkok menghadap arah gerakan.
- (2) Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.
- (3) Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.
- (4) Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel matras.
- (5) Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.
- (6) Kembali pada sikap jongkok.



- b) Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang berbagai gerak keseimbangan, roll ke depan.
- c) Seluruh berbagai gerak keseimbangan, *roll* ke depan, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.
- d) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan berbagai gerak keseimbangan, roll ke depan secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

### c. Kegiatan Penutup (10 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Peneliti dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Peneliti menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas gerak senam.

- 4) Peneliti menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang gerak *roll* depan yang dimana hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

**Guru Pamong**

**Peneliti/Mahasiswa**

**Made Relo Wirahadi Putra, S.Pd**  
**NIP. 199005042023211023**

**Gede Agus Merta**  
**NIM. 2116011097**

**Kepala SMP Negeri 4 Singaraja**

**Putu Budiastana, S. Pd. M. Pd**  
**NIP. 19721008 199802 1 002**



## Lampiran 9 Instrumen Hasil Belajar

**INSTRUMEN PENILAIAN****UJI AHLI ISI/MATERI PEMBELAJARAN**

Judul	: Implementasi Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i> (PJBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai <i>Roll</i> Depan Pada Peserta Didik Kelas VIII Soekarno Di SMP Negeri 4 Singaraja
Sasaran	: Peserta Didik Kelas VIII SMP Ngeri 4 Singaraja
Peneliti	: Gede Agus Merta
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Dosen Pembimbing	: I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For.,AIFO-FIT. (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 Lesmawan, S.Pd.,M.Pd.,AIFO-P
Instansi/Lembaga	: Universitas Pendidikan Ganesha

**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 pernyataan komponen penilaian
3. Rentang skor setiap komponen 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 dan saran Bapak/Ibu terhadap masing-masing aspek penilaian, nilai tuliskan pada kolom yang telah tersedia.

### Aspek Afektif

NO	NAMA	Aspek yang dinilai										Jumlah	Nilai
		Percaya Diri		Kerjasama		Tanggung Jawab		Mandiri		Kejujuran			
		a	b	a	b	a	b	a	b	a	b		
1													
2													
3													

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

#### Keterangan

- Pada kriteria terpenuhi beri tanda (✓) yang berarti nilai 1

- Pada kolom penilaian aspek afektif/sikap terdapat huruf (a dan b) dapat diartikan sebagai pola evaluasi yang menunjukkan dua kategori penilaian yang berulang, yang dapat mencerminkan dua aspek afektif dalam proses pembelajaran senam lantai *roll* depan Kategori penilaian
  - a. Sikap Positif (antusiasme dan keinginan belajar).
  - b. Sikap Negatif (rasa takut atau ketidakpercayaan diri).
- Pada kriteria tidak terpenuhi dikosongkan
- Jumlah skor maksimal = 10

1. Percaya diri	: 2
2. Kerjasama	: 2
3. Tanggungjawab	: 2
4. Disiplin	: 2
5. Keberanian	: 2
Jumlah	: 10

Rumus penilaian aspek afektif (N2)

$$N2 = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

SARAN DAN MASUKAN PERBAIKAN



Singaraja, 20 Januari 2025

Pakar I Validasi Instrumen

Dr. Kadek Yogi Parta Lesmawan, S.Pd., M.Pd., AIFO-P

NIP.198410251008121002

### Aspek Kognitif

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

#### Kisi – kisi Deskripsi Pertanyaan Aspek Kognitif 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 prasarana senam lantai	3 4	C1	2
	Nama dan senam lantai	Mengetahui nama lain dari senam lantai	5 6 7	C1	3
	Nama atlet senam lantai nasional dan internasional	Mengetahui nama atlet senam lantai	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
	Unsur dari senam lantai	Mampu mendeskripsikan unsur dari senam lantai	21 22	C3	2



2.	<p>Salah satu cabang olahraga yang dilakukan di atas permukaan lantai/lapangan yang menggunakan alas berupa matras dinamakan .....</p> <p>a. Senam Aerobik b. Senam Kebugaran <b>c. Senam Lantai</b> d. Senam Irama</p>										
3.	<p>Alat yang digunakan untuk berlatih senam lantai adalah...</p> <p><b>a. Matras</b> b. Gelang-gelang c. Kuda-kuda pelana d. Palang sejajar</p>										
4.	<p>Tempat untuk berlatih senam dinamakan .....</p> <p>a. Ring b. Velodrom c. Padepokan <b>d. Gymnasium</b></p>										
5.	<p>Istilah lain senam lantai adalah...</p> <p><b>a. Senam artistik</b> b. Senam irama c. Senam ritmik d. SKJ</p>										
6.	<p>Istilah lain gerakan mengguling senam lantai adalah .....</p> <p>a. Round off</p>										





	c. Kecepatan d. Kelincahan									
19.	Bagian tubuh yang lebih diregangkan pada saat pemanasan dalam melakukan guling depan dan guling belakang adalah ... <b>a. Otot-otot kaki, tangan, leher</b> 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 <b>a. Tangan</b> <b>b. Panggul</b> c. Pinggang d. Tengkul									

## 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

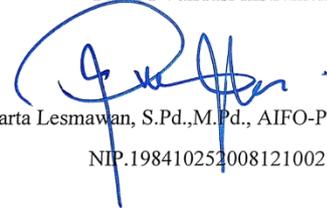
Rumus penilaian kognitif :  $\frac{\text{Skor peserta didik}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$

## SARAN DAN MASUKAN PERBAIKAN

--

Singaraja, 20 Januari 2025

Pakar I Validasi Instrumen



Dr. Kadek Yogi Parta Lesmawan, S.Pd.,M.Pd., AIFO-P

NIP.198410252008121002



### Aspek Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor berdasarkan unjuk kerja peserta didik dalam melakukan teknik dasar senam lantai. Asesmen Penilaian Teknik dasar senam lantai *roll* depan.

#### Lembar Validasi Penilaian Aspek Psikomotor Senam Lantai Roll Depan

Aspek yang dinilai	Deskripsi	SKOR				
		1	2	3	4	5
Sikap Awal	c. Posisi berdiri kedua tangan lurus ke atas					
	d. Pandangan depan, kaki dibuka selebar bahu					
	e. Posisi tangan menyentuh matras, lutut sedikit ditebuk dan pandangan ke matras					
Sikap Pelaksanaan	a. Dilanjutkan dengan meletakkan bagian tengkuk (bagian bawah leher)					
	b. Badan bulat dengan posisi dagu menempel pada dada					
	c. Dorong pinggul depan, dilanjutkan dengan berguling.					
	d. Telapak tangan menjaga tekanan berat badan saat terdorong,					
	e. lalu tangan memegang kaki agar tetap berbentuk bulat					

<b>Sikap Akhir</b>	a. Posisi pendaratan kedua kaki setengah berjongkok					
	b. Kedua lengan lurus kedepan					
	c. Berdiri dengan lurus seperti awalan dengan kedua tangan ke atas					
	d. Lalu tangan di letakkan di samping badan					

Penilaian Aspek Psikomotor Senam Lantai Roll Depan

NO	NAMA	Sikap Awal			Sikap Pelaksanaan					Sikap Akhir			
		a	b	c	a	b	c	d	e	a	b	c	d
1													
2													
3													
4													
5													

**Keterangan :**

Nilai 5 = Sangat Baik

Nilai 4 = Baik

Nilai 3 = Cukup

Nilai 2 = Kurang

Nilai 1 = Sangat Kurang

**Keterangan :**

- a. Pada kriteria yang terpenuhi beri tanda centang (✓)
- b. Pada kriteria yang tidak terpenuhi kosongkan

Keterangan skor :

1. Sikap Awal	: 3
2. Sikap Pelaksanaan	: 4
3. Sikap Akhir	: 3
<hr/>	
Jumlah	: 10

Rumus penilaian aspek psikomotor

$$N2 = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

SARAN DAN MASUKAN PERBAIKAN



Singaraja, 20 Januari 2025

Pakar I Validasi Instrumen

Dr. Kadek Yogi Parta Lesmawan, S.Pd., M.Pd., AIFO-P

NIP.198410252008121002

## INSTRUMEN PENILAIAN

### UJI AHLI ISI/MATERI PEMBELAJARAN

Judul	: Implementasi Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i> (PJBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai <i>Roll</i> Depan Pada Peserta Didik Kelas VIII Soekarno Di SMP Negeri 4 Singaraja
Sasaran	: Peserta Didik Kelas VIII SMP Ngeri 4 Singaraja
Peneliti	: Gede Agus Merta
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Dosen Pembimbing	: I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For.,AIFO-FIT. (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

#### **Petunjuk Pengisian:**

1. Bacalah dengan teliti kriteria penilaian dan setiap pernyataan penilaian sebelum mengisi instrument
2. Berikan tanda checklist (√) pada kolom kriteria penilaian yang paling sesuai dengan penilaian bapak/ibu terhadap pernyataan komponen penilaian
3. Rentang skor setiap komponen 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 dan saran Bapak/Ibu terhadap masing-masing aspek penilaian, nilai tuliskan pada kolom yang telah tersedia.

### Aspek Afektif

NO	NAMA	Aspek yang dinilai										Jumlah	Nilai
		Percaya Diri		Kerjasama		Tanggung Jawab		Mandiri		Kejujuran			
		a	b	a	b	a	b	a	b	a	b		
1													
2													
3													

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

### Keterangan

- Pada kriteria terpenuhi beri tanda (✓) yang berarti nilai 1
- Pada kolom penilaian aspek afektif (sikap terdapat huruf (a dan b) dapat diartikan sebagai pola evaluasi yang menunjukkan dua kategori penilaian yang berulang, yang dapat mencerminkan dua aspek afektif dalam proses pembelajaran senam lantai *roll* depan Kategori penilaian
  - a. Sikap Positif (antusiasme dan keinginan belajar).
  - b. Sikap Negatif (rasa takut atau ketidakpercayaan diri).
- Pada kriteria tidak terpenuhi dikosongkan
- Jumlah skor maksimal = 10
 

a. Percaya diri	: 2
b. Kerjasama	: 2
c. Tanggungjawab	: 2
d. Disiplin	: 2
e. Keberanian	: 2
Jumlah	: 10

Rumus penilaian aspek afektif (N2)

$$N2 = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### SARAN DAN MASUKAN PERBAIKAN

Singaraja, 20 Januari 2025  
Pakar II Validasi Instrumen



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

### Aspek Kognitif

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

#### Kisi – kisi Deskripsi Pertanyaan Aspek Kognitif 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 prasarana senam lantai	3 4	C1	2
	Nama dan senam lantai	Mengetahui nama lain dari senam lantai	5 6 7	C1	3
	Nama atlet senam lantai nasional dan internasional	Mengetahui nama atlet senam lantai	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 mendeksripsikan rangkaian pelaksanaan gerakan senam lantai	12 13 14 15 16 17 18 19 20	C3	9
	Unsur dari senam lantai	Mampu mendeskripsikan unsur dari senam lantai	21 22	C3	2







	<p>tubuh yang menyentuh matras adalah ...</p> <p>a. Dahi</p> <p><b>b. Tengukuk</b></p> <p>c. Kepala</p> <p>d. Punggung</p>								
13.	<p>Sikap awal berguling senam lantai adalah ....</p> <p>a. Berdiri dan telungkup</p> <p><b>b. Jongkok dan berdiri</b></p> <p>c. Duduk dan berbaring</p> <p>d. Tidur dan berdiri</p>								
14.	<p>Ketika akan melakukan Roll Belakang, posisi badan yang benar adalah ...</p> <p>a. Di sebelah kanan matras</p> <p>b. Di samping matras</p> <p>c. Membelakangi matras</p> <p><b>d. Di depan matras</b></p>								
15.	<p>Sikap yang harus diperhatikan pada saat sikap pelaksanaan berguling adalah ....</p> <p><b>a. Sikap kepala</b></p> <p>b. Sikap leher</p> <p>c. Sikap kaki</p> <p>d. Sikap tangan</p>								
16.	<p>Dalam melakukan senam lantai berguling ke belakang memiliki sikap akhir. Di bawah ini yang termasuk sikap akhir berguling ke belakang senam lantai adalah ...</p> <p><b>a. Sikap jongkok</b></p> <p>b. Sikap terlentang</p> <p>c. Sikap berbaring</p> <p>d. Sikap telungkup</p>								
17.	<p>Saat melakukan gerakan mengguling ke depan memerlukan ....</p> <p>a. Kelincahan</p> <p><b>b. Kelentukan</b></p> <p>c. Daya tahan</p> <p>d. Kecepatan</p>								
18.	<p>Unsur dari senam lantai adalah ....</p> <p><b>a. Kelentukan</b></p>								

	b. Daya tahan c. Kecepatan d. Kelincahan									
19.	Bagian tubuh yang lebih diregangkan pada saat pemanasan dalam melakukan guling depan dan guling belakang adalah ... <b>a. Otot-otot kaki, tangan, leher</b> 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 <b>a. Tangan</b> <b>b. Panggul</b> c. Pinggang d. Tengku									

## 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

Rumus penilaian kognitif :  $\frac{\text{Skor peserta didik}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$

## SARAN DAN MASUKAN PERBAIKAN





	d. Telapak tangan menjaga tekanan berat badan saat terdorong,																		
	e. lalu tangan memegang kaki agar tetap berbentuk bulat																		
<b>Sikap Akhir</b>	a. Posisi pendaratan kedua kaki setengah berjongkok																		
	b. Kedua lengan lurus kedepan																		
	c. Berdiri dengan lurus seperti awalan dengan kedua tangan ke atas																		
	d. Lalu tangan di letakkan di samping badan																		

**Keterangan :**

Nilai 5 = Sangat Baik

Nilai 4 = Baik

Nilai 3 = Cukup

Nilai 2 =Kurang

Nilai 1 = Sangat Kurang

Keterangan :

- a. Pada kriteria yang terpenuhi beri tanda centang (✓)
- b. Pada kriteria yang tidak terpenuhi kosongkan

Keterangan skor :

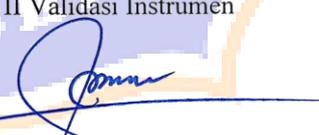
1. Sikap Awal	: 3
2. Sikap Pelaksanaan	: 4
3. Sikap Akhir	: 3
<hr/>	
Jumlah	: 10

Rumus penilaian aspek psikomotor

$$N2 = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

SARAN DAN MASUKAN PERBAIKAN

Singaraja, 20 Januari 2025  
Pakar II Validasi Instrumen

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

## Lampiran 10 Modul Ajar Siklus II

**MODUL AJAR SIKLUS II**  
**PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI**

**1. Informasi umum**

Identitas sekolah	: SMP Negeri 4 Singaraja
Tahun	: 2024
Fase/kelas	: D/VII
Alokasi waktu	: 2 x 45 Menit
Kompetensi awal	: Siswa sudah memahami teknik dasar senam lantai
Profil Pelajar Pancasila	: Kerja sama dan Gotong royong
Sarana dan prasarana	: Peluit, video pembelajaran dan matras
Target peserta didik	: Jumlah peserta didik terdiri dari 32 siswa dalam satu kelas
Model Pembelajaran	: <i>Project based learning</i>

**2. Komponen inti****a. Tujuan pembelajaran**

Melalui pembelajaran menggunakan model pembelajaran *project based learning* peserta didik dapat :

1. Menganalisis gerakan *roll* depan yang diawali dari sikap berdiri, mencakup sikap awalan, sikap pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir..
2. Sikap, mengembangkan sikap disiplin dan percaya diri dalam melaksanakan senam lantai *roll* depan, serta menghargai kerja keras dan usaha dalam proses pembelajaran yang mana mampu meningkatkan hasil belajar PJOK.
3. Pengetahuan, mampu memahami teori dan juga teknik dasar senam lantai *roll* depan yang benar, termasuk Langkah Langkah *roll* depan seperti sikap awal, sikap pelaksanaan, sikap akhir.
4. Keterampilan, mampu meningkatkan keterampilan praktis dalam melakukan senam lantai *roll* depan dengan benar, mulai dari sikap awal,

siakp pelaksanaan hingga sikap akhir yang mana mampu meningkatkan hasil belajar PJOK.

**b. Pertanyaan pemantik**

1. Sebutkan posisi awal yang benar sebelum melakukan gerakan *roll* depan ?
2. Sebutkan posisi sikap pelaksanaan yang tepat dalam melakukan *roll* depan ?
3. Sebutkan posisi akhiran yang benar setelah melakukan *roll* depan ?
4. Apa saja manfaat dari gerakan *roll* depan ?
5. Gerakan awalan apa saja yang terdapat pada senam lantai *roll* depan ?

**3. Prosedur kegiatan pembelajaran**

**c. Persiapan mengajar**

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1. Memahami dan membaca kembali modul ajar yang telah disiapkan guru sebelumnya
2. Membaca kembali berbagai buku sumber yang relevan dan berhubungan dengan aktivitas gerakan senam lantai untuk memperdalam pemahaman.
3. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - 1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas)
  - 2) Matras senam lantai atau sejenisnya.
  - 3) Peluit dan stopwatch.

Lembar Kerja peserta didik (student work sheet) yang memuat instruksi dan indikator untuk tugas gerakan.

**d. Kegiatan pengajaran**

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

**a. Kegiatan pendahuluan (10 menit)**

- 1) Peneliti meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Peneliti meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Peneliti memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Peneliti mendorong peserta didik untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan mengenai manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Peneliti memeriksa pemahaman kompetensi yang telah dipelajari sebelumnya melalui sesi tanya jawab.
- 6) Peneliti menjelaskan kompetensi yang perlu dikuasai oleh peserta didik setelah proses pembelajaran, (sesuai dengan indikator ketercapaian kompetensi), serta menjelaskan manfaat dari aktivitas senam lantai. Misalnya, aktivitas senam dapat meningkatkan kebugaran fisik dan prestasi dalam cabang olahraga senam.
- 7) Peneliti menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: senam lantai roll depan.
- 8) Peneliti menjelaskan teknik penilaian untuk kompetensi dalam aktivitas senam, termasuk kompetensi sikap spiritual melalui observasi yang dicatat dalam jurnal, seperti keseriusan dalam berdoa dan usaha maksimal. Untuk kompetensi sikap sosial, ditentukan nilai-nilai karakter seperti gotong royong dan kemandirian. Sedangkan untuk kompetensi pengetahuan, siswa diminta mengidentifikasi gerakan *roll* depan dalam senam lantai melalui tugas atau tes lisan dan tertulis. Terakhir, untuk kompetensi keterampilan, siswa diharapkan dapat melakukan gerakan *roll* depan dalam senam lantai dalam rangkaian yang sederhana.
- 9) Dilanjutkan dengan sesi pemanasan untuk membantu peserta didik merasa siap dan nyaman dengan materi yang akan diajarkan.
- 10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat 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.

**b. Kegiatan inti (70 menit)**

- 1) Peneliti terlebih dahulu memberikan informasi dan peragaan materi senam lantai roll depan kepada peserta didik melalui video pembelajaran, gambar maupun peragaan guru dan peserta didik.
- 2) Peneliti memberikan pertanyaan kepada peserta didik yang mana pertanyaan tersebut muncul disaat peserta didik mendengarkan dan melihat informasi dan peragaan materi senam lantai roll depan . Contoh pertanyaan nya " bagaimana sikap awal, sikap pelaksanaan, sikap akhir senam lantai roll depan yang baik dan benar " .
- 3) Setelah diberikan pertanyaan mendasar peneliti mengarahkan peserta didik untuk membentuk kelompok yang mana dalam kelompok tersebut merencanakan proyek akan dilibatkan dalam tujuan pembelajaran yang dibuat berupa video , gambar dan peragaan senam lantai roll depan.
- 4) Peserta didik secara berkelompok membuat *timeline* atau jadwal dari proses perencanaan sampai pelaporan proyek , yang mana peserta didik belajar untuk disiplin dan bertanggung jawab atas kemajuan proyek mereka.
- 5) Peneliti bertanggung jawab untuk melakukan monitor terhadap aktivitas peserta didik selama menyelesaikan proyek, peneliti juga memberikan kesempatan setiap kelompok untuk melakukan konsultasi kemajuan proyek yang mereka kerjakan.
- 6) Setelah proyek selesai dikerjakan peneliti memberikan waktu kepada peserta didik untuk menguji hasil hal ini bisa dilakukan melalui presentasi, demonstrasi, atau pembuatan proyek akhir dan peneliti akan menilai hasil proyek tersebut secara formatif.
- 7) Peneliti memberikan saran terhadap hasil proyek yang telah dipresentasikan peserta didik. Peneliti juga melakukan refleksi kegiatan pembelajaran secara keseluruhan. Peserta didik dapat mendiskusikan apa yang dihadapi , tantangan yang dihadapi, dan bagaimana mereka dapat memperbaiki proses di masa depan.

### **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak roll ke depan**

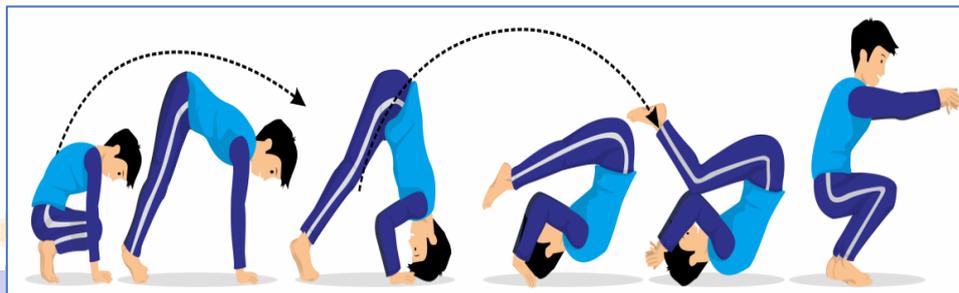
- a) Peneliti membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak *roll* ke depan.

Gerakan *roll* depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan *roll* depan gerakan tubuh harus dibulatkan. Pembelajaran *roll* depan dapat terbagi atas dua bagian yaitu: *roll* depan dengan sikap awal jongkok dan *roll* depan dengan sikap awal berdiri.

Cara melakukannya :

- 1) Sikap permulaan berjongkok menghadap arah gerakan.

- 2) Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.
- 3) Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.
- 4) Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel matras.
- 5) Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.
- 6) Kembali pada sikap jongkok.



- b) Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang berbagai gerak keseimbangan, roll ke depan.
- c) Seluruh berbagai gerak keseimbangan, *roll* ke depan, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.
- d) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan berbagai gerak keseimbangan, roll ke depan secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

**c. Kegiatan Penutup (10 menit)**

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Peneliti dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Peneliti menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas gerak senam.

- 4) Peneliti menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang gerak *roll* depan yang dimana hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

**Guru Pamong**

**Peneliti/Mahasiswa**

  
**Made Relo Wirahadi Putra, S.Pd**  
**NIP. 199005042023211023**

  
**Gede Agus Merta**  
**NIM. 2116011097**

  
**Kepala, SMP Negeri 4 Singaraja**  
  
**Putu Budiastana, S. Pd. M. Pd**  
**NIP. 19721008 199802 1 002**

## Lampiran 11 Hasil Belajar Peserta Didik

## Penilaian Aspek Afektif Siklus I

No	Nama Peserta Didik	Jumlah Skor	Nilai	Keterangan
1	Bujangga Ayu Felcia Aldearani	6	60	Tidak Tuntas
2	Dewa Putu Satya Angga Ardita	8	80	Tuntas
3	Gede Agus Budi Pratama Putra	6	60	Tidak Tuntas
4	Gede Ananda Permana Pradnya	6	60	Tidak Tuntas
5	Gede Kenzie Aditya Putrama	8	80	Tuntas
6	I Gusti Ayu Mardhi Kirana Sahwahita	7	70	Tidak Tuntas
7	I Kadek Jayadi Nattacharya	8	80	Tuntas
8	I Made Ksamawan	7	70	Tidak Tuntas
9	I Nyoman Indra Guna Wibawa	8	80	Tuntas
10	Ida Bagus Putu Paramaharta Putra	6	60	Tidak Tuntas
11	Joycelyn Emmanuelle Wijaya	7	70	Tidak Tuntas
12	Kadek Andika Putra	8	80	Tuntas
13	Kadek Indira Prasanti	8	80	Tuntas
14	Kadek Kirana Shanti	7	70	Tidak Tuntas
15	Kadek Nadira Komala Sari	6	60	Tidak Tuntas
16	Kadek Savana Felicia Dias	7	70	Tidak Tuntas
17	Kadek Wina Cahyani Putri Ananta	8	80	Tuntas
18	Karen Marjorie Sutaliat	7	70	Tidak Tuntas
19	Kezia Gwinita Putri	8	80	Tuntas
20	Komang Gangga Aurora Dewi	6	60	Tidak Tuntas
21	Komang Mira Oktaviani	8	80	Tuntas
22	Komang Renata Yulisca Putri	7	70	Tidak Tuntas
23	Krisna Adi Wilantara	8	80	Tuntas
24	Luh Putu Diah Apriliani	7	70	Tidak Tuntas
25	Made Kayana Alden Waradana Asta P	8	80	Tuntas
26	Ni Kadek Wilia Ramanik Permani	7	70	Tidak Tuntas
27	Putu Adriel Mahaditra Oktanada	8	80	Tuntas
28	Putu Ainiya Putri Khadeya	7	70	Tidak Tuntas
29	Putu Ngurah Gunio Abirama	6	60	Tidak Tuntas
30	Putu Nindya Arismasari	7	70	Tidak Tuntas
31	Putu Pipit Amira Putri	6	60	Tidak Tuntas
32	Putu Virgitamanda Artha Scientia	7	70	Tidak Tuntas
Total			2280	
Rata Rata			71.25	

Evaluator 1

Evaluator 2

**Made Relo Wirahadi Putra, S.Pd**    **I Nyoman Mas Sastrawan, S.Pd., M.Pd**

**NIP. 199005042023211023**

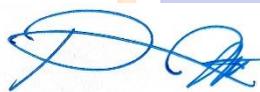
**NIP. 198212052009021003**

## Penilaian Aspek Kognitif Siklus I

No	Nama Peserta Didik	Skor	Nilai	Keterangan
1	Bujangga Ayu Felcia Aldearani	80	80	Tuntas
2	Dewa Putu Satya Angga Ardita	85	85	Tuntas
3	Gede Agus Budi Pratama Putra	75	75	Tidak Tuntas
4	Gede Ananda Permana Pradnya	80	80	Tuntas
5	Gede Kenzie Aditya Putrama	80	80	Tuntas
6	I Gusti Ayu Mardhi Kirana Sahwahita	75	75	Tidak Tuntas
7	I Kadek Jayadi Nattacharya	65	65	Tidak Tuntas
8	I Made Ksamawan	75	75	Tidak Tuntas
9	I Nyoman Indra Guna Wibawa	80	80	Tuntas
10	Ida Bagus Putu Paramaharta Putra	75	75	Tidak Tuntas
11	Joycelyn Emmanuelle Wijaya	65	65	Tidak Tuntas
12	Kadek Andika Putra	75	75	Tidak Tuntas
13	Kadek Indira Prasanti	75	75	Tidak Tuntas
14	Kadek Kirana Shanti	80	80	Tuntas
15	Kadek Nadira Komala Sari	75	75	Tidak Tuntas
16	Kadek Savana Felicia Dias	75	75	Tidak Tuntas
17	Kadek Wina Cahyani Putri Ananta	80	80	Tuntas
18	Karen Marjorie Sutaliat	65	65	Tidak Tuntas
19	Kezia Gwinita Putri	75	75	Tidak Tuntas
20	Komang Gangga Aurora Dewi	80	80	Tuntas
21	Komang Mira Oktaviani	65	65	Tidak Tuntas
22	Komang Renata Yulisca Putri	80	80	Tuntas
23	Krisna Adi Wilantara	80	80	Tuntas
24	Luh Putu Diah Apriliani	75	75	Tidak Tuntas
25	Made Kayana Alden Waradana Asta P	80	80	Tuntas
26	Ni Kadek Wilia Ramanik Permani	65	65	Tidak Tuntas
27	Putu Adriel Mahaditra Oktanada	80	80	Tuntas
28	Putu Ainiya Putri Khadeya	65	65	Tidak Tuntas
29	Putu Ngurah Gunio Abirama	85	85	Tuntas
30	Putu Nindya Arismasari	65	65	Tidak Tuntas
31	Putu Pipit Amira Putri	80	80	Tuntas
32	Putu Virgitamanda Artha Scientia	80	80	Tuntas
Total			2415	
Rata Rata			75.46875	

Evaluator 1

Evaluator 2




Made Relo Wirahadi Putra, S.Pd I Nyoman Mas Sastrawan, S.Pd., M.Pd

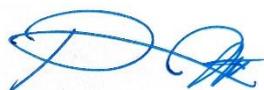
NIP. 199005042023211023

NIP. 198212052009021003

## Penilaian Aspek Psikomotor Siklus I

No	Nama Peserta Didik	Skor	Nilai	Keterangan
1	Bujangga Ayu Felcia Aldearani	12	80	Tuntas
2	Dewa Putu Satya Angga Ardita	10	67	Tidak Tuntas
3	Gede Agus Budi Pratama Putra	12	80	Tuntas
4	Gede Ananda Permana Pradnya	11	73	Tidak Tuntas
5	Gede Kenzie Aditya Putrama	10	67	Tidak Tuntas
6	I Gusti Ayu Mardhi Kirana Sahwahita	12	80	Tuntas
7	I Kadek Jayadi Nattacharya	12	80	Tuntas
8	I Made Ksamawan	12	80	Tuntas
9	I Nyoman Indra Guna Wibawa	11	73	Tidak Tuntas
10	Ida Bagus Putu Paramaharta Putra	10	67	Tidak Tuntas
11	Joycelyn Emmanuelle Wijaya	12	80	Tuntas
12	Kadek Andika Putra	13	87	Tuntas
13	Kadek Indira Prasanti	12	80	Tuntas
14	Kadek Kirana Shanti	10	67	Tidak Tuntas
15	Kadek Nadira Komala Sari	12	80	Tuntas
16	Kadek Savana Felicia Dias	12	80	Tuntas
17	Kadek Wina Cahyani Putri Ananta	10	67	Tidak Tuntas
18	Karen Marjorie Sutaliat	12	80	Tuntas
19	Kezia Gwinita Putri	12	80	Tuntas
20	Komang Gangga Aurora Dewi	11	73	Tidak Tuntas
21	Komang Mira Oktaviani	12	80	Tuntas
22	Komang Renata Yulisca Putri	9	60	Tidak Tuntas
23	Krisna Adi Wilantara	10	67	Tidak Tuntas
24	Luh Putu Diah Apriliani	13	87	Tuntas
25	Made Kayana Alden Waradana Asta Putri	11	73	Tidak Tuntas
26	Ni Kadek Wilia Ramanik Permani	10	67	Tidak Tuntas
27	Putu Adriel Mahaditra Oktanada	12	80	Tuntas
28	Putu Ainiya Putri Khadeya	12	80	Tuntas
29	Putu Ngurah Gunio Abirama	11	73	Tidak Tuntas
30	Putu Nindya Arismasari	10	67	Tidak Tuntas
31	Putu Pipit Amira Putri	12	80	Tuntas
32	Putu Virgitamanda Artha Scientia	10	67	Tidak Tuntas
Jumlah			2402	
Rata Rata			75.0625	
Nilai Tertinggi			87	
Nilai Terendah			60	
Standar Devisiansi			6.918593	
Ketuntasan Klasikal			43.75	

Evaluator 1



**Made Relo Wirahadi Putra, S.Pd**  
**NIP. 199005042023211023**

Evaluator 2



**I Nyoman Mas Sastrawan, S.Pd., M.Pd**  
**NIP. 198212052009021003**

## Penilaian Hasil Belajar Aspek Afektif Siklus II

No	Nama Peserta Didik	Jumlah skor	Nilai	Keterangan
1	Bujangga Ayu Felcia Aldearani	8	80	Tuntas
2	Dewa Putu Satya Angga Ardita	8	80	Tuntas
3	Gede Agus Budi Pratama Putra	8	80	Tuntas
4	Gede Ananda Permana Pradnya	8	80	Tuntas
5	Gede Kenzie Aditya Putrama	8	80	Tuntas
6	I Gusti Ayu Mardhi Kirana Sahwahita	9	90	Tuntas
7	I Kadek Jayadi Nattacharya	8	80	Tuntas
8	I Made Ksamawan	9	90	Tuntas
9	I Nyoman Indra Guna Wibawa	8	80	Tuntas
10	Ida Bagus Putu Paramaharta Putra	8	80	Tuntas
11	Joycelyn Emmanuelle Wijaya	8	80	Tuntas
12	Kadek Andika Putra	8	80	Tuntas
13	Kadek Indira Prasanti	8	80	Tuntas
14	Kadek Kirana Shanti	9	90	Tuntas
15	Kadek Nadira Komala Sari	8	80	Tuntas
16	Kadek Savana Felicia Dias	8	80	Tuntas
17	Kadek Wina Cahyani Putri Ananta	8	80	Tuntas
18	Karen Marjorie Sutaliat	9	90	Tuntas
19	Kezia Gwinita Putri	8	80	Tuntas
20	Komang Gangga Aurora Dewi	8	80	Tuntas
21	Komang Mira Oktaviani	8	80	Tuntas
22	Komang Renata Yulisca Putri	9	90	Tuntas
23	Krisna Adi Wilantara	8	80	Tuntas
24	Luh Putu Diah Apriliani	8	80	Tuntas
25	Made Kayana Alden Waradana Asta Putra	8	80	Tuntas
26	Ni Kadek Wilia Ramanik Permani	8	80	Tuntas
27	Putu Adriel Mahaditra Oktanada	8	80	Tuntas
28	Putu Ainiya Putri Khadeya	8	80	Tuntas
29	Putu Ngurah Gunio Abirama	8	80	Tuntas
30	Putu Nindya Arismasari	9	90	Tuntas
31	Putu Pipit Amira Putri	8	80	Tuntas
32	Putu Virgitamanda Artha Scientia	9	90	Tuntas
Jumlah			2630	
Rata Rata			82.1875	

Evaluator 1

Evaluator 2

Made Relo Wirahadi Putra, S.Pd I Nyoman Mas Sastrawan, S.Pd., M.Pd

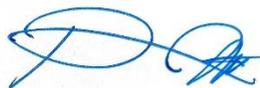
NIP. 199005042023211023

NIP. 198212052009021003

Penilaian Hasil Belajar Aspek Kognitif Siklus II

No	Nama Peserta Didik	Jumlah Skor	Nilai	Keterangan
1	Bujangga Ayu Felcia Aldearani	80	80	Tuntas
2	Dewa Putu Satya Angga Ardita	85	85	Tuntas
3	Gede Agus Budi Pratama Putra	85	85	Tuntas
4	Gede Ananda Permana Pradnya	80	80	Tuntas
5	Gede Kenzie Aditya Putrama	80	80	Tuntas
6	I Gusti Ayu Mardhi Kirana Sahwahita	80	80	Tuntas
7	I Kadek Jayadi Nattacharya	85	85	Tuntas
8	I Made Ksamawan	85	85	Tuntas
9	I Nyoman Indra Guna Wibawa	80	80	Tuntas
10	Ida Bagus Putu Paramaharta Putra	85	85	Tuntas
11	Joycelyn Emmanuelle Wijaya	85	85	Tuntas
12	Kadek Andika Putra	80	80	Tuntas
13	Kadek Indira Prasanti	80	80	Tuntas
14	Kadek Kirana Shanti	80	80	Tuntas
15	Kadek Nadira Komala Sari	85	85	Tuntas
16	Kadek Savana Felicia Dias	80	80	Tuntas
17	Kadek Wina Cahyani Putri Ananta	80	80	Tuntas
18	Karen Marjorie Sutaliat	85	85	Tuntas
19	Kezia Gwinita Putri	85	85	Tuntas
20	Komang Gangga Aurora Dewi	80	80	Tuntas
21	Komang Mira Oktaviani	85	85	Tuntas
22	Komang Renata Yulisca Putri	80	80	Tuntas
23	Krisna Adi Wilantara	95	95	Tuntas
24	Luh Putu Diah Apriliani	85	85	Tuntas
25	Made Kayana Alden Waradana Asta Putra	80	80	Tuntas
26	Ni Kadek Wilia Ramanik Permani	90	90	Tuntas
27	Putu Adriel Mahaditra Oktanada	80	80	Tuntas
28	Putu Ainiya Putri Khadeya	90	90	Tuntas
29	Putu Ngurah Gunio Abirama	85	85	Tuntas
30	Putu Nindya Arismasari	85	85	Tuntas
31	Putu Pipit Amira Putri	80	80	Tuntas
32	Putu Virgitamanda Artha Scientia	80	80	Tuntas
Jumlah			2660	
Rata Rata			83.125	

Evaluator 1



Evaluator 2



Made Relo Wirahadi Putra, S.Pd I Nyoman Mas Sastrawan, S.Pd., M.Pd

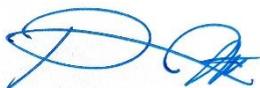
NIP. 199005042023211023

NIP. 198212052009021003

## Penilaian Hasil Belajar Aspek Psikomotor Siklus II

No	Nama Peserta Didik	Jumlah Skor	Nilai	Keterangan
1	Bujangga Ayu Felcia Aldearani	12	80	Tuntas
2	Dewa Putu Satya Angga Ardita	13	87	Tuntas
3	Gede Agus Budi Pratama Putra	12	80	Tuntas
4	Gede Ananda Permana Pradnya	12	80	Tuntas
5	Gede Kenzie Aditya Putrama	13	87	Tuntas
6	I Gusti Ayu Mardhi Kirana Sahwahita	12	80	Tuntas
7	I Kadek Jayadi Nattacharya	12	80	Tuntas
8	I Made Ksamawan	12	80	Tuntas
9	I Nyoman Indra Guna Wibawa	14	93	Tuntas
10	Ida Bagus Putu Paramaharta Putra	12	80	Tuntas
11	Joycelyn Emmanuelle Wijaya	12	80	Tuntas
12	Kadek Andika Putra	13	87	Tuntas
13	Kadek Indra Prasanti	12	80	Tuntas
14	Kadek Kirana Shanti	13	87	Tuntas
15	Kadek Nadira Komala Sari	12	80	Tuntas
16	Kadek Savana Felicia Dias	12	80	Tuntas
17	Kadek Wina Cahyani Putri Ananta	12	80	Tuntas
18	Karen Marjorie Sutaliat	12	80	Tuntas
19	Kezia Gwinita Putri	12	80	Tuntas
20	Komang Gangga Aurora Dewi	12	80	Tuntas
21	Komang Mira Oktaviani	12	80	Tuntas
22	Komang Renata Yulisca Putri	12	80	Tuntas
23	Krisna Adi Wilantara	14	93	Tuntas
24	Luh Putu Diah Apriliani	13	87	Tuntas
25	Made Kayana Alden Waradana Asta Putra	12	80	Tuntas
26	Ni Kadek Wilia Ramanik Permani	12	80	Tuntas
27	Putu Adriel Mahaditra Oktanada	12	80	Tuntas
28	Putu Ainiya Putri Khadeya	12	80	Tuntas
29	Putu Ngurah Gunio Abirama	12	80	Tuntas
30	Putu Nindya Arismasari	13	87	Tuntas
31	Putu Pipit Amira Putri	12	80	Tuntas
32	Putu Virgitamanda Artha Scientia	12	80	Tuntas
	Jumlah		2628	
	Rata Rata		82.125	
	Nilai tertinggi		93	
	Nilai terendah		80	
	Standar Devisiansi		3.965578	
	Ketuntasan Klasikal		100	

Evaluator 1



Evaluator 2



Made Relo Wirahadi Putra, S.Pd I Nyoman Mas Sastrawan, S.Pd., M.Pd

NIP. 199005042023211023

NIP. 198212052009021003

## RIWAYAT HIDUP



Gede Agus Merta , Lahir di Singaraja, Buleleng pada tanggal 30 April 2002. Peneliti lahir dari pasangan Bapak Putu Riba Tawan dan Ibu Luh Suartini. Peneliti berkebangsaan Indonesia dan beragama hindu. Kini peneliti tinggal di desa Baktiseraga, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Bali. Peneliti pernah mengenyam pendidikan di SD Negeri 2 Banjar Tegal lulus pada 2014 .Kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 4 Singaraja lulus pada tahun 2017. Pada Tahun 2020 peneliti lulus dari SMA Negeri 2 Singaraja dan peneliti melanjutkan pendidikan sarjana di Univeristas Pendidikan Ganesha di Jurusan Pendidikan Olahraga, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Pada Semester akhir tahun 2025 peneliti telah menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “ Implementasi Model Pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai *Roll* Depan Pada Peserta Didik Kelas VIII Soekarno Di SMP Negeri 4 Singaraja”.