



Lampiran-Lampiran

Lampiran 1. Surat Observasi



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

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

Singaraja, 17 Juni 2025

Nomor : 968/UN48.12.1/PP/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. Kepala SMP Negeri 1 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 : NI Komang Kristina Dewi
 Nomor Induk Mahasiswa : 2216011005
 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 BSE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan QR code yang telah tersedia

Lampiran 2. Surat Tugas Pembimbing



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: 103.04/UN48.12.5/PP/2025

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

1. Nama : Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd
 NIP : 198008112008121001
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing Utama

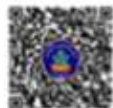
2. Nama : I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
 NIP : 198503082019031005
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing Wakil

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

- | | |
|---------|---|
| Nama | : Ni Komang Kristina Dewi |
| NIM | : 2216011005 |
| Prodi | : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi |
| Jurusan | : Pendidikan Olahraga |
| Judul | : Pengaruh Model Pembelajaran PBL Berbantuan Media ICT TPACK Hasil Belajar PJOK Materi Roll Peserta Didik Kelas VIII SMP NEGRI 1 Singaraja. |

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

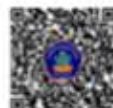
Dekan,



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

Singaraja, 29 April 2025

Ketua Jurusan,



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



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 ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



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

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

Singaraja, 3 September 2025

Nomor : 1500/UN48.12.1/PT.01.04/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala SMP Negeri 1 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 : Ni Komang Kristina Dewi
 Nomor Induk Mahasiswa : 2216011005
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
 Judul Skripsi : Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Roll Senam Lantai Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja

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 datangnya secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 4. Surat Tugas Pakar Instrument



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

Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 270/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 : 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 1 Instrumen
2. Nama : Dr. Anak Agung Ngurah Putra Laksana, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 198905232022031003
 Prodi : Pendidikan Keahlian Olahraga
 Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan FOK Undiksha
 Sebagai : Pakar 2 Instrumen

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

Nama : Ni Komang Kristina Dewi
 NIM : 2216011005
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
 Judul : Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi *Roll Senam Lantai Peserta Didik* Kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



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

Singaraja, 09 Desember 2025
 Ketua Jurusan,



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



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 ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 6. Surat Evaluator



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

SURAT TUGAS

Nomor: 062/UN48.12.5/PP/2026

Merujuk surat rekomendasi Pembimbing Skripsi terkait Evaluator untuk melakukan pengumpulan data penelitian, maka kami yang bertanda tangan di bawah Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan :

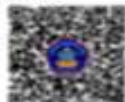
1. Nama : Hary Wirananda Yadnya, S.Pd.
NIP : 199107202023211017
Sebagai : Evaluator I
2. Nama : I Dewa Gede Raka Suparta, S.Pd.
NIP : 198906222022211002
Sebagai : Evaluator II
3. Nama : I Komang Bagiasa, S.Pd., M.Pd.
NIP : 198105042009021003
Sebagai : Evaluator III

Untuk menjadi evaluator dalam penelitian skripsi atas nama :

Nama : Ni Komang Kristina Dewi
 NIM : 2216011005
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
 Judul : Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi *Roll Senam Lantai Peserta Didik* Kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja.

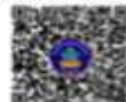
Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



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

Singaraja, 10 Februari 2026
Ketua Jurusan,



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



- 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 ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan Birel
 - Sertifikat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 8. Hasil Uji Instrumen

U

**VALIDASI INSTRUMEN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI
MATERI ROLL DEPAN DAN ROLL BELAKANG**

- Judul : Pengaruh Model Pembelajaran (*Problem Based Learning*) PBL Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi *Roll* Senam Lantai Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja
- Sasaran : Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja
- Peneliti : Ni Komang Kristina Dewi
- Prodi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Definisi Konseptual:

Instrumen hasil belajar senam lantai materi *roll* depan dan *roll* belakang adalah pengukuran yang digunakan untuk menilai penguasaan peserta didik terhadap pengetahuan dan keterampilan Gerak materi *roll* depan dan *roll* belakang, yang mencakup pemahaman konsep, prinsip keselamatan, urutan teknik, serta kemampuan melakukan gerakan secara benar, efisien, dan aman sesuai kaidah senam lantai.

Definisi Operasional:

Instrumen hasil belajar senam lantai materi *roll* depan dan *roll* belakang adalah pengukuran hasil belajar yang dilakukan melalui tes objektif tertulis untuk aspek kognitif meliputi pemahaman konsep, prinsip keselamatan, urutan teknik keterampilan Gerak materi *roll* depan dan *roll* belakang serta melalui tes praktik untuk aspek psikomotor dengan menggunakan rubrik penilaian yang menilai kesiapan, sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran, teknik keterampilan Gerak materi *roll* depan dan *roll* belakang, gerakan tersebut untuk memperoleh skor performa peserta didik secara objektif.

Aspek Pengetahuan (*kognitif*)

Penilaian aspek pengetahuan Senam Lantai *Roll* depan dan *Roll* Belakang yang dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda dengan materi pembelajaran. Penilaian aspek ini mempunyai bobot 100.

Petunjuk Soal :

1. Jawablah semua soal yang ada pada lembar jawaban yang telah disediakan.

2. Jawablah setiap butir tes dengan cara memberikan jawaban antara A, B, C dan D yang dianggap benar.
3. Setelah selesai mengerjakan seluruh butir tes ini, selipkan lembar jawaban anda pada lembar soal, kemudian serahkan pada pengawas ujian.
4. Jumlah seluruh butir soal adalah 20 butir soal.
5. Waktu untuk mengerjakan tes adalah 40 menit.

Petunjuk Isian Ahli :

1. Berikan tanda centang (√) pada kolom kriteria penilaian yang paling sesuai dengan penilaian Bapak/ Ibu terhadap pertanyaan komponen penilaian.
2. Rentang skor setiap komponen penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut.
 - 1= Tidak Relevan
 - 2= Kurang Relevan
 - 3= Relevan
 - 4= Sangat Relevan

Lembar Soal :

No	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
1.	Pada <i>roll</i> depan, anggota tubuh pertama yang menyentuh matras adalah... a. Dada b. Kepala c. Tangan d. Punggung Bawah				✓
2.	Pada saat berguling, dagu ditempelkan ke dada agar... a. Putaran Lebih Cepat b. Kepala Tidak terbentur matras c. Memperindah Gerakan d. Tangan tidak menekan terlalu kuat				✓
3.	Jika tekanan tangan terlalu besar saat mulai <i>roll</i> depan, akibatnya adalah... a. Guling menjadi terlalu lambat b. Punggul tidak terangkat c. Arah guling menjadi ke samping d. Kepala terangkat terlalu tinggi				✓
4.	Bagian tubuh yang menjadi pusat putaran <i>roll</i> depan adalah... a. Punggul				

No	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	b. Punggung atas c. Kepala d. Betis				✓
5.	Ketika kaki dibuka terlalu lebar saat mengguling, akibatnya adalah... a. Putaran lebih stabil b. Arah guling melenceng c. Putaran lebih cepat d. Keseimbangan meningkat				✓
6.	Faktor yang paling menentukan lurus tidaknya hasil <i>roll</i> depan adalah... a. Kelenturan kaki b. Simetri posisi tangan c. Kekuatan leher d. Tinggi badan				✓
7.	Mengapa tangan perlu ditekuk sedikit saat menyentuh matras? a. Untuk mengurangi kelelahan b. Agar tubuh dapat mengatur momentum c. Agar kepala dapat menekan matras d. Agar kaki tetap lurus				✓
8.	Posisi tangan yang salah dapat menyebabkan cedera karena... a. Menambah tekanan pada kepala b. Mempercepat putaran c. Menjaga punggung tetap bulat d. Membuat kaki menjadi kaki				✓
9.	Ketika pendaratan dilakukan dengan lutut terkunci, risiko yang muncul adalah... a. Cedera lutut b. Putaran berhenti c. Leher tegang d. Kepala menunduk berlebihan				✓
10.	Posisi akhir <i>roll</i> depan yang benar adalah... a. Duduk dengan kaki terbuka b. Jongkok lalu berdiri c. Duduk sambil menunduk d. Berdiri dengan tangan di pinggang				✓
11.	Tujuan lutut didekatkan ke dada saat <i>roll</i> belakang adalah... a. Memperbesar tekanan bahu b. Memperlambat putaran c. Mempercepat rotasi tubuh d. Menghindari cedera lutut				✓
12.	Sikap akhir <i>roll</i> belakang yang benar adalah...				

No	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	a. Duduk dengan kedua tangan lurus b. Berdiri dengan tangan di pinggang c. Jongkok lalu berdiri seimbang d. Tengkurap menghadap matras				✓
13.	Ketika tolakan tangan lemah, untuk memperbaiki <i>roll</i> belakang siswa dapat... a. Menambah fleksibilitas pinggang b. Mengurangi kecepatan ayunan kaki c. Melatih kekuatan otot bahu dan lengan d. Mengurangi ketinggian pinggul				✓
14.	Sikap tubuh yang benar saat pundak menyentuh matras agar <i>roll</i> belakang berhasil adalah... a. Tangan lurus ke samping b. Tangan menekan matras di samping telinga c. Tangan memegang lutut d. Kepala menoleh ke samping				✓
15.	Seorang siswa terlalu menekan kepala ke matras saat <i>roll</i> belakang. Dampak yang mungkin terjadi adalah... a. Putaran menjadi lebih cepat b. Tangan sulit menolak c. Cedera leher d. Lutut terangkat lebih cepat				✓
16.	Manakah yang merupakan urutan gerak yang benar pada <i>roll</i> belakang? a. Jongkok → Pundak menyentuh matras → Tolakan tangan → Berguling b. Berdiri → Duduk → Berguling → Jongkok c. Jongkok → Kepala menekan matras → Berguling d. Jongkok → Kaki diluruskan → Berguling				✓
17.	Jika <i>roll</i> belakang dilakukan di lantai keras tanpa matras, risiko yang paling besar adalah... a. Cedera tangan b. Cedera lutut c. Cedera leher atau punggung d. Cedera pergelangan kaki				✓
18.	Kesalahan yang menyebabkan siswa jatuh ke samping saat <i>roll</i> belakang adalah... a. Kaki terlalu rapat b. Tangan tidak simetris saat menolak c. Kepala terlalu menunduk d. Pinggul terlalu terangkat				✓
19.	Saat melakukan <i>roll</i> belakang, pandangan mata sebaiknya... a. Ke arah samping				

No	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	b. Ke arah lutut c. Ke arah langit-langit d. Ke arah tangan				✓
20.	Dalam pelajaran PJOK, <i>roll</i> belakang termasuk cabang... a. Permainan bola besar b. Atletik c. Senam lantai d. Bela diri				✓

Keterangan:

1. Jumlah skor maksimal: 20
2. Rumus penilaian aspek kognitif (N1):

$$N = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

[Empty rectangular box]

Komentar

Saran

Langsung ke penelitian!

Singaraja, 11 Desember 2025
Pakar I Validasi Instrumen



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

**VALIDASI INSTRUMEN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI
MATERI ROLL DEPAN DAN ROLL BELAKANG**

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran (*Problem Based Learning*) PBL Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi *Roll* Senam Lantai Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja

Sasaran : Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja

Peneliti : Ni Komang Kristina Dewi

Prodi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Definisi Konseptual:

Instrumen hasil belajar senam lantai materi *roll* depan dan *roll* belakang adalah pengukuran yang digunakan untuk menilai penguasaan peserta didik terhadap pengetahuan dan keterampilan Gerak materi *roll* depan dan *roll* belakang, yang mencakup pemahaman konsep, prinsip keselamatan, urutan teknik, serta kemampuan melakukan gerakan secara benar, efisien, dan aman sesuai kaidah senam lantai.

Definisi Operasional:

Instrumen hasil belajar senam lantai materi *roll* depan dan *roll* belakang adalah pengukuran hasil belajar yang dilakukan melalui tes objektif tertulis untuk aspek kognitif meliputi pemahaman konsep, prinsip keselamatan, urutan teknik keterampilan Gerak materi *roll* depan dan *roll* belakang serta melalui tes praktik untuk aspek psikomotor dengan menggunakan rubrik penilaian yang menilai kesiapan, sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran, teknik keterampilan Gerak materi *roll* depan dan *roll* belakang, gerakan tersebut untuk memperoleh skor performa peserta didik secara objektif.

Aspek Pengetahuan (*kognitif*)

Penilaian aspek pengetahuan Senam Lantai *Roll* depan dan *Roll* Belakang yang dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda dengan materi pembelajaran. Penilaian aspek ini mempunyai bobot 100.

Petunjuk Soal :

1. Jawablah semua soal yang ada pada lembar jawaban yang telah disediakan.

2. Jawablah setiap butir tes dengan cara memberikan jawaban antara A, B, C dan D yang dianggap benar.
3. Setelah selesai mengerjakan seluruh butir tes ini, selipkan lembar jawaban anda pada lembar soal, kemudian serahkan pada pengawas ujian.
4. Jumlah seluruh butir soal adalah 20 butir soal.
5. Waktu untuk mengerjakan tes adalah 40 menit.

Petunjuk Isian Ahli :

1. Berikan tanda centang (√) pada kolom kriteria penilaian yang paling sesuai dengan penilaian Bapak/ Ibu terhadap pertanyaan komponen penilaian.
2. Rentang skor setiap komponen penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut.
 - 1= Tidak Relevan
 - 2= Kurang Relevan
 - 3= Relevan
 - 4= Sangat Relevan

Lembar Soal :

No	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
1.	Pada <i>roll</i> depan, anggota tubuh pertama yang menyentuh matras adalah... a. Dada b. Kepala c. Tangan d. Punggung Bawah				✓
2.	Pada saat berguling, dagu ditempelkan ke dada agar... a. Putaran Lebih Cepat b. Kepala Tidak terbentur matras c. Memperindah Gerakan d. Tangan tidak menekan terlalu kuat				✓
3.	Jika tekanan tangan terlalu besar saat mulai <i>roll</i> depan, akibatnya adalah... a. Guling menjadi terlalu lambat b. Pinggul tidak terangkat c. Arah guling menjadi ke samping d. Kepala terangkat terlalu tinggi				✓
4.	Bagian tubuh yang menjadi pusat putaran <i>roll</i> depan adalah... a. Pinggul				

No	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	b. Punggung atas c. Kepala d. Betis				✓
5.	Ketika kaki dibuka terlalu lebar saat mengguling, akibatnya adalah... a. Putaran lebih stabil b. Arah guling melenceng c. Putaran lebih cepat d. Keseimbangan meningkat				✓
6.	Faktor yang paling menentukan lurus tidaknya hasil <i>roll</i> depan adalah... a. Kelenturan kaki b. Simetri posisi tangan c. Kekuatan leher d. Tinggi badan				✓
7.	Mengapa tangan perlu ditebuk sedikit saat menyentuh matras? a. Untuk mengurangi kelelahan b. Agar tubuh dapat mengatur momentum c. Agar kepala dapat menekan matras d. Agar kaki tetap lurus				✓
8.	Posisi tangan yang salah dapat menyebabkan cedera karena... a. Menambah tekanan pada kepala b. Mempercepat putaran c. Menjaga punggung tetap bulat d. Membuat kaki menjadi kaki				✓
9.	Ketika pendaratan dilakukan dengan lutut terkunci, risiko yang muncul adalah... a. Cedera lutut b. Putaran berhenti c. Leher tegang d. Kepala menunduk berlebihan				✓
10.	Posisi akhir <i>roll</i> depan yang benar adalah... a. Duduk dengan kaki terbuka b. Jongkok lalu berdiri c. Duduk sambil menunduk d. Berdiri dengan tangan di pinggang				✓
11.	Tujuan lutut didekatkan ke dada saat <i>roll</i> belakang adalah... a. Memperbesar tekanan bahu b. Memperlambat putaran c. Mempercepat rotasi tubuh d. Menghindari cedera lutut				✓
12.	Sikap akhir <i>roll</i> belakang yang benar adalah... a. Duduk dengan kedua tangan lurus				

No	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	b. Berdiri dengan tangan di pinggang c. Jongkok lalu berdiri seimbang d. Tengkurap menghadap matras				✓
13.	Ketika tolakan tangan lemah, untuk memperbaiki <i>roll</i> belakang siswa dapat... a. Menambah fleksibilitas pinggang b. Mengurangi kecepatan ayunan kaki c. Melatih kekuatan otot bahu dan lengan d. Mengurangi ketinggian pinggul				✓
14.	Sikap tubuh yang benar saat pundak menyentuh matras agar <i>roll</i> belakang berhasil adalah... a. Tangan lurus ke samping b. Tangan menekan matras di samping telinga c. Tangan memegang lutut d. Kepala menoleh ke samping				✓
15.	Seorang siswa terlalu menekan kepala ke matras saat <i>roll</i> belakang. Dampak yang mungkin terjadi adalah... a. Putaran menjadi lebih cepat b. Tangan sulit menolak c. Cedera leher d. Lutut terangkat lebih cepat				✓
16.	Manakah yang merupakan urutan gerak yang benar pada <i>roll</i> belakang? a. Jongkok → Pundak menyentuh matras → Tolakan tangan → Berguling b. Berdiri → Duduk → Berguling → Jongkok c. Jongkok → Kepala menekan matras → Berguling d. Jongkok → Kaki diluruskan → Berguling				✓
17.	Jika <i>roll</i> belakang dilakukan di lantai keras tanpa matras, risiko yang paling besar adalah... a. Cedera tangan b. Cedera lutut c. Cedera leher atau punggung d. Cedera pergelangan kaki				✓
18.	Kesalahan yang menyebabkan siswa jatuh ke samping saat <i>roll</i> belakang adalah... a. Kaki terlalu rapat b. Tangan tidak simetris saat menolak c. Kepala terlalu menunduk d. Pinggul terlalu terangkat				✓
19.	Saat melakukan <i>roll</i> belakang, pandangan mata sebaiknya... a. Ke arah samping b. Ke arah lutut				✓

No	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	c. Ke arah langit-langit d. Ke arah tangan				
20.	Dalam pelajaran PJOK, <i>roll</i> belakang termasuk cabang... a. Permainan bola besar b. Atletik c. Senam lantai d. Bela diri				✓

Keterangan:

1. Jumlah skor maksimal: 20
2. Rumus penilaian aspek kognitif (N1):

$$N = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Assement Penilaian Aspek untuk Kerja Aktivitas Senam Roll Belakang

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor					Kriteria Relevan			
			1	2	3	4	5	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
1	Sikap Awal	1. Berdiri tegak dengan kaki rapat									✓
		2. Angkat kedua tangan ke atas untuk menjaga keseimbangan									✓
2	Sikap Pelaksanaan	1. Tekuk lutut dan turunkan tubuh ke belakang dengan membungkukkan badan									✓
		2. Saat tubuh mulai jatuh, letakkan dagu ke dada dan rol ke belakang									✓
		3. Pastikan bahu yang menyentuh lantai terlebih dahulu, bukan kepala									✓
3	Sikap Akhir	1. Setelah melakukan Roll, gunakan kedua kaki untuk mendorong tubuh kembali ke posisi berdiri									✓
		2. Kembali ke posisi berdiri dengan stabil, siap untuk melanjutkan gerakan berikutnya									✓

Keterangan:

1. Memberikan nilai 1,2,3,4,5 sesuai gerakan yang dilakukan
2. Jumlah skor maksimal Roll Depan = 55
3. Jumlah skor maksimal Roll Belakang = 35
4. Rumus aspek penilaian keterampilan (N2):

$$N = \frac{\text{Jumlah Skor Peserta Didik Roll Depan} + \text{Roll Belakang}}{\text{Jumlah Skor Maksimal Roll Depan} + \text{Roll Belakang}} \times 100$$

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{N1 + N2}{2} =$$

Komentar

Saran

Singaraja, 11 Desember 2025
Pakar 2 Validasi Instrumen



Dr. Anak Agung Ngurah Putra Laksana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198905232022031003

Lampiran 9. Data Hasil Evaluator kelompok Eksperimen

NO	NAMA	Bapak Hary (EV 1)	Bapak Dewa Raka (EV 2)	Bapak Bagiasa (EV 3)	RATA-RATA
1	A.A. HARDI PRABANDARI	90	90	90	90
2	ABHI MANGGALA VIRENDRA	81	90	86	86
3	APRINE ARIESTHA SURYA	86	86	86	86
4	BAGAS POETRA PRATAMA. A	90	90	90	90
5	DEWA AYU ARDELIA LESTARI DEWI	86	86	86	86
6	GEDE BRYAN NANDA MAHESVARA WIHARTHA	81	86	83	83
7	GEDE MAHOTTAMA YUMARTO PUTRA	86	81	83	83
8	I GEDE MELODYAN PUTRA SANTANA	81	90	86	86
9	I GUSTI AYU HARRY VIDYA CESYA WARDANI	86	81	83	83
10	I GUSTI AYU MADE BUDHIARTI	81	81	81	81
11	I GUSTI AYU MANIK NINDYA PUTRI	86	86	86	86
12	I GUSTI NYOMAN ANDHIKA DANENDRA KRISNA	86	81	83	83
13	I KADEK PAUNDRAN NARARYA	81	86	83	83
14	JENNIE ANDRIANI PUTRI BUDIARTA	81	86	83	83
15	KADEK GANGGA WIDANA	86	90	88	88
16	KADEK KRISNA YOGI GOTAMA	86	81	83	83
17	KADEK LEFYRA SIAWAN	81	86	83	83
18	KADEK MEISINTA CLARAQUIN	90	90	90	90
19	KADEK PARAMITHA WIWEKA NANDA	86	86	86	86
20	KETUT AGUS WIDI ATMAJA	86	90	88	88
21	KETUT SUDIARTA ANANTHA PUTRA	81	86	83	83
22	KOMANG ANDRA ADIKA WIDYADARMA	81	86	83	83
23	KADEK NATASYA PUTRI	86	86	86	86
24	KOMANG VANIA AURA PADMADEWI SUPARTA	90	86	88	88
25	MADE ADITYA PRADNYA	86	86	86	86
26	MADE KESHA DHARMA PUTRA	90	90	90	90
27	MADE KEYLA KRISNA MAHARANI	81	86	83	83
28	MADE RADITIA DINATHA PUTRA DUNIAJI	86	90	88	88
29	MUHAMMAD DAFFA	90	90	90	90
30	NI KADEK SHANDYNA KRESNA JUARA	81	90	86	86
31	NI NYOMAN ANDHANI MAS DARMITASWARI	86	86	86	86
32	NYOMAN VABRYAN ARYAGHANA PUTRA WARDANA	86	81	83	83
33	PUTU FEBY VALENTINA RENYASTI	90	81	86	86
34	PUTU INTAN PRAMESWARI	86	90	88	88
35	PUTU IRAVAN PUTRA YAISTA	90	86	88	88
36	PUTU RENATA SILA SASMITHA	72	90	81	81
37	PUTU ARLAN KEANU ARDIANA	90	86	88	88

Lampiran 10. Data Hasil Evaluator kelompok Kontrol

NO	NAMA	Bapak Hary (EV 1)	Bapak Dewa Raka (EV 2)	Bapak Bagiasa (EV 3)	Rata-Rata
1	ANASTASYA ANDHITA LIMANTARA	63	77	69.75	70
2	DEWA GEDE KRAMAS SATRIA PUTRA	72	68	69.75	70
3	GEDE ACHARYANANDA DHARMA WIRAWAN	63	68	65.25	65
4	GEDE DEVAN ARTHA WIGUNA	81	68	74.25	74
5	GEDE OKTA SUJANA PUTRA	63	63	63	63
6	GEDE SAKA SATRIA DANANJAYA	77	77	76.5	77
7	GEDE WAHYU ANGGARA	68	59	63	63
8	HELINA OCTAVIANI PUTRI	63	72	67.5	68
9	I MADE PRANA BASKARA	77	68	72	72
10	I PUTU AGASTYA NARENDRA SATWIKA	68	72	69.75	70
11	IDA AYU PUTU PRIYANKA LAKSMI SURYA PUTRI	72	63	67.5	68
12	JESSICA ELIANA AUDREY	68	81	74.25	74
13	KADEK ARI DEVASYA	68	77	72	72
14	KADEK ARMEDIA PRIMA PUTRI	81	68	74.25	74
15	KADEK LINDA AGUSTINI	72	72	72	72
16	KADEK MICHELLE ARIESKA MAHENDRI	72	81	76.5	77
17	KADEK NYLA OKTAVIANI	63	68	65.25	65
18	KADEK RESTIYA ARTHANTI	72	77	74.25	74
19	KADEK TIARA DWI CAHYANI	72	72	72	72
20	KETUT AGUS SASTRAWAN	68	68	67.5	68
21	KETUT PAGEH SENTHOSA	77	77	76.5	77
22	KETUT PANJI MANDALA UTAMA	63	81	72	72
23	KOMANG DION TRI PRASATYA	63	63	63	63
24	KOMANG DWI NUGRAHA SANJAYA	77	81	78.75	79
25	KOMANG KENAR HARIRAMTA DAYANANDA LIE	63	72	67.5	68
26	KOMANG WINDARI	72	68	69.75	70
27	LUH DEWI FEDERIKA	68	63	65.25	65
28	MADE AYU GLADYS MAHARANI PUTERI	63	63	63	63
29	MADE PUTU INDRA ARTHA WIBAWA	72	63	67.5	68
30	NI KOMANG ANINDYA CATURASMI	68	72	69.75	70
31	NYOMAN ADI SANTIKA	72	77	74.25	74
32	PUTU ADI SAPUTRA	63	63	63	63
33	PUTU ALKA RAJATA MAGANDHI	68	63	65.25	65
34	PUTU ARJUN AGASTYA DHARMA	63	77	69.75	70
35	PUTU ARLAN KEANU ARDIANA	68	72	69.75	70
36	PUTU DEVIKA MAHESWARI	77	68	72	72
37	PUTU SITA BELLVANIA PUTRI	63	58.5	60.75	61

Lampiran 11. Data Hasil Belajar Senam Lantai kelompok eksperimen

NO	NAMA	Kognitif	Psikomotor	Rata-Rata
1	A.A. HARDI PRABANDARI	75	90	83
2	ABHI MANGGALA VIRENDRA	80	86	83
3	APRINE ARIESTHA SURYA	85	86	85
4	BAGAS POETRA PRATAMA. A	90	90	90
5	DEWA AYU ARDELIA LESTARI DEWI	95	86	90
6	GEDE BRYAN NANDA MAHESVARA WIHARTHA	85	83	84
7	GEDE MAHOTTAMA YUMARTO PUTRA	90	83	87
8	I GEDE MELODYAN PUTRA SANTANA	80	86	83
9	I GUSTI AYU HARRY VIDYA CESYA WARDANI	75	83	79
10	I GUSTI AYU MADE BUDHIARTI	95	81	88
11	I GUSTI AYU MANIK NINDYA PUTRI	90	86	88
12	I GUSTI NYOMAN ANDHIKA DANENDRA KRISNA	85	83	84
13	I KADEK PAUNDRA NARARYA	75	83	79
14	JENNIE ANDRIANI PUTRI BUDIARTA	80	83	82
15	KADEK GANGGA WIDANA	95	88	91
16	KADEK KRISNA YOGI GOTAMA	80	83	82
17	KADEK LEFYRA SIAWAN	75	83	79
18	KADEK MEISINTA CLARAQUIN	90	90	90
19	KADEK PARAMITHA WIWEKA NANDA	85	86	85
20	KETUT AGUS WIDI ATMAJA	95	88	91
21	KETUT SUDIARTA ANANTHA PUTRA	75	83	79
22	KOMANG ANDRA ADIKA WIDYADARMA	80	83	82
23	KADEK NATASYA PUTRI	85	86	85
24	KOMANG VANIA AURA PADMADEWI SUPARTA	90	88	89
25	MADE ADITYA PRADNYA	95	86	90
26	MADE KESHA DHARMA PUTRA	85	90	88
27	MADE KEYLA KRISNA MAHARANI	75	83	79
28	MADE RADITIA DINATHA PUTRA DUNIAJI	80	88	84
29	MUHAMMAD DAFFA	95	90	93
30	NI KADEK SHANDYNA KRESNA JUARA	90	86	88
31	NI NYOMAN ANDHANI MAS DARMITASWARI	80	86	83
32	NYOMAN VABRYAN ARYAGHANA PUTRA WARDANA	85	83	84
33	PUTU FEBY VALENTINA RENYASTI	75	86	80
34	PUTU INTAN PRAMESWARI	90	88	89
35	PUTU IRAVAN PUTRA YAISTA	95	88	91
36	PUTU RENATA SILA SASMITHA	75	81	78
37	PUTU ARLAN KEANU ARDIANA	80	88	84

Lampiran 12. Data Hasil Belajar Senam Lantai kelompok kontrol

NO	NAMA	Kognitif	Psikomotor	Rata-Rata
1	ANASTASYA ANDHITA LIMANTARA	70	70	70
2	DEWA GEDE KRAMAS SATRIA PUTRA	65	70	67
3	GEDE ACHARYANANDA DHARMA WIRAWAN	80	65	73
4	GEDE DEVAN ARTHA WIGUNA	60	74	67
5	GEDE OKTA SUJANA PUTRA	75	63	69
6	GEDE SAKA SATRIA DANANJAYA	55	77	66
7	GEDE WAHYU ANGGARA	70	63	67
8	HELINA OCTAVIANI PUTRI	65	68	66
9	I MADE PRANA BASKARA	60	72	66
10	I PUTU AGASTYA NARENDRA SATWIKA	70	70	70
11	IDA AYU PUTU PRIYANKA LAKSMI SURYA PUTRI	80	68	74
12	JESSICA ELIANA AUDREY	55	74	65
13	KADEK ARI DEVASYA	65	72	69
14	KADEK ARMEDIA PRIMA PUTRI	70	74	72
15	KADEK LINDA AGUSTINI	60	72	66
16	KADEK MICHELLE ARIESKA MAHENDRI	75	77	76
17	KADEK NYLA OKTAVIANI	70	65	68
18	KADEK RESTIYA ARTHANTI	65	74	70
19	KADEK TIARA DWI CAHYANI	55	72	64
20	KETUT AGUS SASTRAWAN	80	68	74
21	KETUT PAGEH SENTHOSA	60	77	68
22	KETUT PANJI MANDALA UTAMA	70	72	71
23	KOMANG DION TRI PRASATYA	65	63	64
24	KOMANG DWI NUGRAHA SANJAYA	75	79	77
25	KOMANG KENAR HARIRAMTA DAYANANDA LIE	55	68	61
26	KOMANG WINDARI	60	70	65
27	LUH DEWI FEDERIKA	65	65	65
28	MADE AYU GLADYS MAHARANI PUTERI	70	63	67
29	MADE PUTU INDRA ARTHA WIBAWA	80	68	74
30	NI KOMANG ANINDYA CATURASMI	55	70	62
31	NYOMAN ADI SANTIKA	60	74	67
32	PUTU ADI SAPUTRA	65	63	64
33	PUTU ALKA RAJATA MAGANDHI	70	65	68
34	PUTU ARJUN AGASTYA DHARMA	60	70	65
35	PUTU ARLAN KEANU ARDIANA	65	70	67
36	PUTU DEVIKA MAHESWARI	55	72	64
37	PUTU SITA BELLVANIA PUTRI	70	61	65

Lampiran 13. Modul Ajar

MODUL AJAR PJOK SMA FASE D KELAS VIII

1. Informasi Umum Perangkat Ajar	
Nama	: Ni Komang Kristina Dewi
Instansi	: SMP Negeri 1 Singaraja
Kelas/fase	: VIII/D
Alokasi Waktu	: 2X40 menit (4 Pertemuan)
2 Tujuan Pembelajaran	
Kopetensi awal	: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan kombinasi pola gerak untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

	<p>Elemen Capaian Pembelajaran</p>	:	<p>Pada akhir fase D, Peserta didik mampu mempraktikkan keterampilan gerak spesifik senam lantai berdasarkan analisis pengetahuan yang benar, menunjukkan sikap mandiri dan gotong royong, serta merefleksikan proses belajar untuk meningkatkan kualitas gerak dan keselamatan.</p>
	<p>Tujuan Pembelajaran</p>	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktikkan gerak dasar senam lantai <i>roll</i> depan dan <i>roll</i> belakang dengan teknik yang benar. 2. Memahami fakta, konsep, dan prosedur pelaksanaan gerak <i>roll</i> depan dan <i>roll</i> belakang dalam senam lantai. 3. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam mengikuti arahan dan umpan

			<p>balik guru, menghormati teman, serta menunjukkan sikap sportif dan percaya diri selama aktivitas senam lantai <i>roll</i> depan dan <i>roll</i> belakang.</p>
	Kata kunci	:	Senam Lantai materi <i>roll</i> depan dan <i>roll</i> belakang
3	Profil Pelajar Pancasila yang Berkaitan		
	Profil Pelajar Pancasila	:	<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase D adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran guling depan danguling belakang.</p>
4	Sarana dan Prasarana		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. lapangan Olahraga atau Ruang Kelas yang Cukup 2. <i>Proyektor</i> 3. Modul 4. LKPD 		

	5. Matras
5	Target Siswa
	✓ Siswa/I regular/tipikal
6	Jumlah siswa
	✓ Maksimal 37 Orang
7	Ketersediaan materi
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi :YA. ✓ Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA.
8	Model Pembelajaran
	✓ <i>Problem Based Learning (PBL)</i>
9	Materi, Media dan Bahan Pembelajaran
	<p>1. Materi Pokok Pembelajaran</p> <p>a. Materi Pembelajaran Reguler</p> <p>Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik Senam Lantai diantaranya:</p> <p>1) Gerak guling depan</p>

	<p>2) guling ke belakang</p> <p>b. Materi Pembelajaran Remedial</p> <p>Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.</p> <p>c. Materi Pembelajaran Pengayaan</p> <p>Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.</p>
--	---

	<p>2. Media Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan rangkaian gerak senam (guling ke depan, dan guling ke belakang). b. Gambar aktivitas pembelajaran gerak senam (guling ke depan dan guling ke belakang). c. Vidio pembelajaran aktivitas gerak senam (guling ke depan, dan guling ke belakang). <p>3. Alat dan Bahan Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas). b. Matras senam atau sejenisnya c. Peluit d. Lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.
10.	Moda Pembelajaran
	<p>Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, seperti: luring, atau paduan antara tatap muka dan PJJ (<i>blended learning</i>). Pada modul ini menggunakan moda luring.</p>

11.	Kegiatan Pembelajaran Utama	
	Pengaturan Siswa ✓ Individu ✓ Berpasangan	Metode ✓ Diskusi ✓ Demonstrasi ✓ Eksplorasi
12	Asesmen	
	Kriteria untuk Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran ✓ Asesmen Individu ✓ Performa Presentasi (hasil proyek yang dibuat) ✓ Sikap (Profil Pelajar Pancasila). ✓ Praktek (test kemampuan gerak sesuai materi yang diberikan)	
13.	Pemahaman Bermakna	
	Penguasaan gerak guling depan dan guling belakang membantu peserta didik memahami kesadaran tubuh, keberanian, disiplin, dan kemampuan belajar dari kesalahan.	
14.	Pertanyaan Pemantik	
	1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas senam lantai guling Depan dan guling belakang? 2. Bagaimana proses memperbaiki kesalahan gerak dapat	

	diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?
15.	Prosudur kegiatan pembelajaran
	<p>1. Persiapan mengajar</p> <p>Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya. b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas gerak senam. c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> 1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas). 2) Matras senam lantai atau sejenisnya. 3) Peluit dan <i>stopwatch</i>. 4) Lembar Kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak. <p>2. Kegiatan pengajaran</p> <p>Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:</p>

a. Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru 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) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari

	<p>kegiatan aktivitas senam lantai: misalnya: bahwa aktivitas senam adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga senam.</p> <p>7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari</p> <p>8) Guru menjelaskan tehnik asesmen untuk kompetensi aktivitas senam, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan, penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan</p> <p>9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk <i>game</i>. Nama Permainannya adalah lomba lompat-lompat katak.</p> <p>10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi</p>
--	--

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.

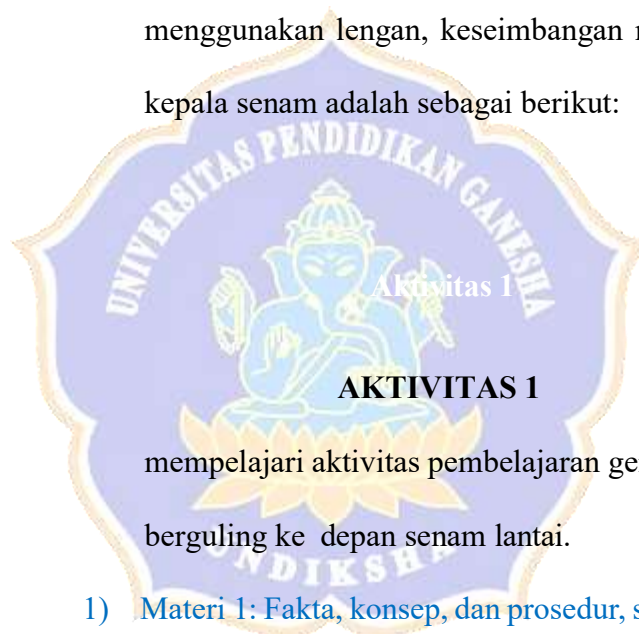
b. Kegiatan Inti (60 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik mencoba gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam, yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 3) Peserta didik melakukan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan

menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam adalah sebagai berikut:



AKTIVITAS 1

mempelajari aktivitas pembelajaran gerak dominan berguling ke depan senam lantai.

- 1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak guling ke depan
 - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak guling ke depan.

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

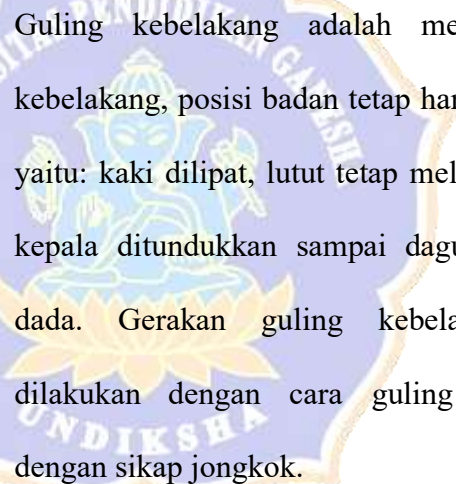
Cara melakukannya:

- (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.
- (7) Kedua lengan lurus ke depan dan pandangan ke arah depan.



1) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak guling ke belakang

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak guling ke belakang.



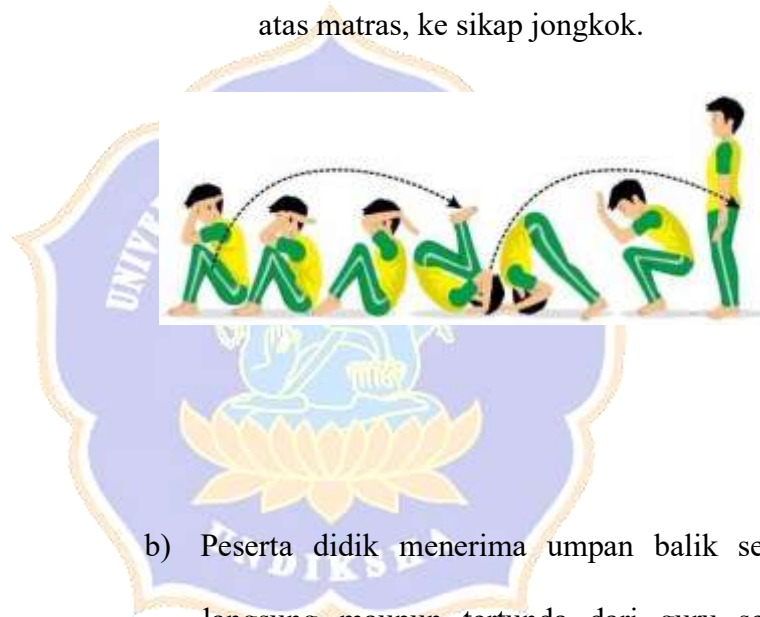
Guling ke belakang adalah menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu: kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Gerakan guling ke belakang dapat dilakukan dengan cara guling ke belakang dengan sikap jongkok.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
- (2) Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
- (3) Pada saat punggung mengenai matras, kedua


tangan segera dilipat kesamping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.


- (4) Kaki segera diayunkan kebelakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok.



- b) Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.
- c) Seluruh berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam, yang dilakukan oleh peserta didik

	<p>diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.</p> <p>d) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</p> <p>Refleksi dan penutup:</p> <p>Lakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan guling ke depan dan guling ke belakang. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk) dengan kelompok maupun individu dan diskusikan penerapan nilai disiplin, keberanian dan kerja sama dalam kehidupan sehari-hari</p>	
16.	Pengayaan dan Remedial	
	Pengayaan	Pengayaan diberikan oleh

		<p>guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.</p>
	<p>Remidial</p>	<p>Remidial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam</p>

		<p>pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.</p>
17.	Golosorium	
	<ul style="list-style-type: none"> • Guling ke depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Guling ke belakang adalah menggelundung kebelakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu: kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai • Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya.
18.	Refrensi
	<p>Muhajir. 2017. <i>Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII</i>. Bogor : Penerbit Yudhistira.</p> <p>Muhajir. 2017. <i>Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII</i>. Bogor : Penerbit Yudhistira.</p> <p>Muhajir. 2020. <i>Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Senam</i>. Bandung: Sahara Multi Trading.</p> <p>Tim Direktorat SMP. 2017. <i>Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama</i>. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.</p> <p>Tim Direktorat SMP. 2016. <i>Panduan Pembelajaran Untuk</i></p>

	<i>Sekolah Menengah Pertama</i> . Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
--	---

1. Penilaian Pengetahuan (kongnitif)

No	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
1.	Pada <i>roll</i> depan, anggota tubuh pertama yang menyentuh matras adalah... a. Dada b. Kepala c. Tangan d. Punggung Bawah				
2.	Pada saat berguling, dagu ditempelkan ke dada agar... a. Putaran Lebih Cepat b. Kepala Tidak terbentur matras c. Memperindah Gerakan d. Tangan tidak menekan terlalu kuat				
3.	Jika tekanan tangan terlalu besar saat mulai <i>roll</i> depan, akibatnya adalah... a. Guling menjadi terlalu lambat				

No	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	b. Pinggul tidak terangkat c. Arah guling menjadi ke samping d. Kepala terangkat terlalu tinggi				
4.	Bagian tubuh yang menjadi pusat putaran <i>roll</i> depan adalah... a. Pinggul b. Punggung atas c. Kepala d. Betis				
5.	Ketika kaki dibuka terlalu lebar saat mengguling, akibatnya adalah... a. Putaran lebih stabil b. Arah guling melenceng c. Putaran lebih cepat d. Keseimbangan meningkat				

No	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
6.	<p>Faktor yang paling menentukan lurus tidaknya hasil <i>roll</i> depan adalah...</p> <p>a. Kelenturan kaki</p> <p>b. Simetri posisi tangan</p> <p>c. Kekuatan leher</p> <p>d. Tinggi badan</p>				
7.	<p>Mengapa tangan perlu ditebuk sedikit saat menyentuh matras?</p> <p>a. Untuk mengurangi kelelahan</p> <p>b. Agar tubuh dapat mengatur momentum</p> <p>c. Agar kepala dapat menekan matras</p> <p>d. Agar kaki tetap lurus</p>				
8.	<p>Posisi tangan yang salah dapat menyebabkan cedera karena...</p> <p>a. Menambah tekanan pada kepala</p> <p>b. Mempercepat putaran</p> <p>c. Menjaga punggung tetap bulat</p>				

No	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	d. Membuat kaki menjadi kaku				
9.	<p>Ketika pendaratan dilakukan dengan lutut terkunci, risiko yang muncul adalah...</p> <p>a. Cedera lutut</p> <p>b. Putaran berhenti</p> <p>c. Leher tegang</p> <p>d. Kepala menunduk berlebihan</p>				
10.	<p>Posisi akhir <i>roll</i> depan yang benar adalah...</p> <p>a. Duduk dengan kaki terbuka</p> <p>b. Jongkok lalu berdiri</p> <p>c. Duduk sambil menunduk</p> <p>d. Berdiri dengan tangan di pinggang</p>				
11.	<p>Tujuan lutut didekatkan ke dada saat <i>roll</i> belakang adalah...</p> <p>a. Memperbesar tekanan bahu</p> <p>b. Memperlambat putaran</p> <p>c. Mempercepat rotasi tubuh</p>				

No	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	d. Menghindari cedera lutut				
12.	<p>Sikap akhir <i>roll</i> belakang yang benar adalah...</p> <p>a. Duduk dengan kedua tangan lurus</p> <p>b. Berdiri dengan tangan di pinggang</p> <p>c. Jongkok lalu berdiri seimbang</p> <p>d. Tengkurap menghadap matras</p>				
13.	<p>Ketika tolakan tangan lemah, untuk memperbaiki <i>roll</i> belakang siswa dapat...</p> <p>a. Menambah fleksibilitas pinggang</p> <p>b. Mengurangi kecepatan ayunan kaki</p> <p>c. Melatih kekuatan otot bahu dan lengan</p> <p>d. Mengurangi ketinggian pinggul</p>				
14.	<p>Sikap tubuh yang benar saat pundak menyentuh matras agar <i>roll</i> belakang berhasil adalah...</p> <p>a. Tangan lurus ke samping</p>				

No	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	<p>b. Tangan menekan matras di samping telinga</p> <p>c. Tangan memegang lutut</p> <p>d. Kepala menoleh ke samping</p>				
15.	<p>Seorang siswa terlalu menekan kepala ke matras saat <i>roll</i> belakang. Dampak yang mungkin terjadi adalah...</p> <p>a. Putaran menjadi lebih cepat</p> <p>b. Tangan sulit menolak</p> <p>c. Cedera leher</p> <p>d. Lutut terangkat lebih cepat</p>				
16.	<p>Manakah yang merupakan urutan gerak yang benar pada <i>roll</i> belakang?</p> <p>a. Jongkok → Pundak menyentuh matras → Tolakan tangan → Berguling</p> <p>b. Berdiri → Duduk → Berguling → Jongkok</p>				

No	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	<p>c. Jongkok → Kepala menekan matras → Berguling</p> <p>d. Jongkok → Kaki diluruskan → Berguling</p>				
17.	<p>Jika <i>roll</i> belakang dilakukan di lantai keras tanpa matras, risiko yang paling besar adalah...</p> <p>a. Cedera tangan</p> <p>b. Cedera lutut</p> <p>c. Cedera leher atau punggung</p> <p>d. Cedera pergelangan kaki</p>				
18.	<p>Kesalahan yang menyebabkan siswa jatuh ke samping saat <i>roll</i> belakang adalah...</p> <p>a. Kaki terlalu rapat</p> <p>b. Tangan tidak simetris saat menolak</p> <p>c. Kepala terlalu menunduk</p> <p>d. Pinggul terlalu terangkat</p>				
19.	<p>Saat melakukan <i>roll</i> belakang, pandangan mata sebaiknya...</p>				

No	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	a. Ke arah samping b. Ke arah lutut c. Ke arah langit-langit d. Ke arah tangan				
20.	Dalam pelajaran PJOK, <i>roll</i> belakang termasuk cabang... a. Permainan bola besar b. Atletik c. Senam lantai d. Bela diri				

Keterangan:

- Jumlah skor maksimal: 40
- Rumus penilaian aspek kognitif (N1):

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

2. Penilaian Keterampilan (psikomotor)

Aspek keterampilan (psikomotor)

Petunjuk Validasi:

1. Baca dan cermati kisi-kisi dan komponen penilaian/ Pernyataan instrument.

2. Rentang skor setiap komponen penilaian menggunakan skala 4 dengan

keterangan kriteria penilaian sebagai berikut:

1 = Tidak Relevan

2 = Kurang Relevan

3 = Relevan

4 = Sangat Relevan

3. Berikan tanda checklist (√) pada kolom TR (Tidak Relevan) jika skor yang diberikan 1, KR (Kurang Relevan) jika skor yang diberikan 2, R (Relevan) skor yang diberikan 3, dan SR (Sangat Relevan) 4.

4. Berikan komentar dan saran perbaikan Bapak/Ibu terhadap masing-masing aspek penilaian.

Assement Penilaian Aspek untuk Kerja Aktivitas Senam Roll Depan

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor				
			1	2	3	4	5
1	Sikap Awal	6. Berdiri Tegak					
		7. Lutut Sedikit Ditekuk					
		8. Tangan diangkat					
		9. Pandangan ke Depan					
		10. Bersiap untuk Bergerak					
2	Sikap Pelaksanaan	5. Posisi Bergerak Tegak dengan kaki dibuka seelebar bahu					

		6. Condongkan tubuh ke depan, lutut sedikit ditekuk dan Membungkukan badan					
		7. Angkat tangan ke depan dan letakkan tangan di matras					
		8. Dorong kaki ke atas dan gulung gulung tubuh ke depan, menggunakan punggung.					
3	Sikap Akhir	3. Setelah menyelesaikan <i>Roll</i> depan pastikan berakhir dalam posisi jongkok					
		4. Langkah terakhir berdiri seperti posisi awal					

Assement Penilaian Aspek untuk Kerja Aktivitas Senam Roll Belakang

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor				
			1	2	3	4	5
1	Sikap Awal	3. Berdiri tegak dengan kaki rapat					
		4. Angkat kedua tangan ke atas untuk menjaga keseimbangan					

2	Sikap Pelaksanaan	4. Tekuk lutut dan turunkan tubuh ke belakang dengan membungkukkan badan					
		5. Saat tubuh mulai jatuh, letakkan dagu ke dada dan rol ke belakang					
		6. Pastikan bahu yang menyentuh lantai terlebih dahulu, bukan kepala					
3	Sikap Akhir	60 Setelah melakukan <i>Roll</i> , gunakan kedua kaki untuk mendorong tubuh kembali ke posisi berdiri					
		61 Kembali ke posisi berdiri dengan stabil, siap untuk melanjutkan gerakan berikutnya					

Keterangan:

1. Memberikan nilai 1,2,3,4,5 sesuai gerakan yang dilakukan
2. Jumlah skor maksimal *Roll* Depan = 60
3. Jumlah skor maksimal *Roll* Belakang = 45

4. Rumus aspek penilaian keterampilan (N2):

$$N = \frac{\text{Jumlah Skor Peserta Didik Roll Depan} + \text{Roll Belakang}}{\text{Jumlah Skor Maksimal Roll Depan} + \text{Roll Belakang}} \times 100$$

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{N_1 + N_2}{2} =$$

Lampiran 14. Hasil Spin Kelas Eksperimen dan Kontrol



Lampiran 15. Dokumentasi Disekolah





RIWAYAT HIDUP



Ni Komang Kristina Dewi lahir di Gianyar pada Tanggal 08 November 2004. Peneliti lahir dari pasangan suami istri Bapak I Made Waken dan Ni Wayan Sri Anggreni Martiyasih. Peneliti berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini peneliti beralamat di Banjar Kesian, Desa Lebih, Kecamatan Gianyar, Kabupaten Gianyar Provinsi Bali. Peneliti memulai pendidikan pertama kali di TK Swadarma Sastra dan lulus pada tahun 2010. Kemudian melanjutkan Pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Lebih dan lulus pada tahun 2016. Kemudian peneliti melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Gianyar dan lulus pada tahun 2019. Pada tahun 2022, peneliti lulus dari SMA Negeri 1 Banjarangkan jurusan Ilmu Pengetahuan Alam dan melanjutkan ke program S1 Jurusan Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja-Bali. Pada semester akhir tahun 2026 peneliti telah menyelesaikan skripsi yang berjudul " Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Berbantuan Media ICT TPACK terhadap Hasil Belajar PJOK Materi *Roll Senam Lantai Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja*"