

Lampiran 1 Surat Observasi



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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, 15 Juli 2025

Nomor : 1147/UN48.12.1/DL.16.00/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin melakukan observasi

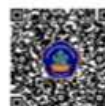
Yth. Kepala SD Negeri 2 Banyuning
di
Tempat

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 Kadek Carmiani
Nomor Induk Mahasiswa : 2216011025
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 tertandatangan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR/E
- 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: 104.04/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 : Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P
 NIP : 198003112008121002
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing Wakil

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

Nama : Ni Kadek Carmiani
 NIM : 2216011025
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Judul : Pengaruh Model Pembelajaran PBL Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai Peserta Didik Kelas 3 SDN 3 Banjar Jawa.

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



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektornik 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 Ijin Penelitian



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, 15 September 2025

Nomor : 1582/UN48.12.1/PT.01.04/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Penelitian

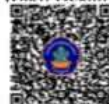
Yth. Kepala SD Negeri 2 Banyuning
 di
 Tempat

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 Kadek Carmiani
 Nomor Induk Mahasiswa : 2216011025
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
 Judul Skripsi : Pengaruh Model Pembelajaran PBL Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai Peserta Didik Kelas III SD Negeri 2 Banyuning

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 BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 4 Surat Tugas Pakar Instrumen



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: 268.11/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 : I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
 NIP : 198503082019031005
 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 Kepeleatihan 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 Kadek Carmiani
 NIM : 2216011025
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
 Judul : Pengaruh Model Pembelajaran PBL Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai Peserta Didik Kelas III SD Negeri 2 Banyuning.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



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

Singaraja, 25 November 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 BSE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

Lampiran 5 Surat Evaluator



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: 067/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 : I Gede Wijayasa, S.Pd.
NIP : 19720717200604123
Sebagai : Evaluator I
2. Nama : Dewa Kade Wahyu Sidirastu, S.Pd.
NIP : 199605192022211001
Sebagai : Evaluator II
3. Nama : Ida Ayu Trisna Wardani, S.Pd., M.Pd.
NIP : 199105242019022005
Sebagai : Evaluator III

Untuk menjadi evaluator dalam penelitian skripsi atas nama :

Nama : Ni Kadek Carmiani
NIM : 2216011025
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
Judul : Pengaruh Model Pembelajaran PBL Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai Peserta Didik Kelas III SD Negeri 2 Banyuning.

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 BsrE
 • Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 6 Surat Balas Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 BANYUNING
Jln. Wr. Supratman No 8 Singaraja



SURAT KETERANGAN
NOMOR: 400.5.8.2/220/SDN2BNY/11/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Desak Putu Sri Sadwity, S.Pd.
 NIP : 19801222 200604 2 021
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Unit Kerja : SD Negeri 2 Banyuning

Menerangkan bahwa mahasiswa Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja di bawah ini.

I. Nama : Ni Kadek Carmiani
 NIM : 2216011025
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Memang benar mahasiswa tersebut diatas telah mengajukan Ijin Penelitian guna melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 19 Januari 2026
 Kepala SD Negeri 2 Banyuning

Desak Putu Sri Sadwity, S.Pd
 NIP.19801222 200604 2 021

Lampiran 7 Surat Hasil Uji Instrumen

**VALIDASI INSTRUMEN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI
MELOMPAT, KESEIMBANGAN DAN CIUM LUTUT**

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran PBL Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai Peserta Didik Kelas III SD Negeri 2 Banyuning

Sasaran : Peserta Didik Kelas III SD Negeri 2 Banyuning

Peneliti : Ni Kadek Carmiani

Prodi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Definisi Konseptual:

Instrumen hasil belajar senam lantai adalah alat untuk menilai kemampuan peserta didik dalam aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap saat melakukan gerakan senam lantai. Pada materi melompat, penilaian difokuskan pada kekuatan dan keseimbangan tubuh; pada keseimbangan, menilai kemampuan menjaga posisi tubuh agar tetap stabil; dan pada mencium lutut, menilai kelenturan serta ketepatan gerakan. Secara keseluruhan, instrumen ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana peserta didik menguasai teknik dan menunjukkan sikap positif dalam pembelajaran senam lantai.

Definisi Operasional:

Instrumen hasil belajar senam lantai adalah alat untuk menilai kemampuan peserta didik dalam aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap saat melakukan gerakan senam lantai. Pada materi melompat, penilaian difokuskan pada kekuatan dan keseimbangan tubuh; pada keseimbangan, menilai kemampuan menjaga posisi tubuh agar tetap stabil; dan pada mencium lutut, menilai kelenturan serta ketepatan gerakan. Secara keseluruhan, instrumen ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana peserta didik menguasai teknik dan menunjukkan sikap positif dalam pembelajaran senam lantai.

Aspek Pengetahuan (*kognitif*)

Penilaian aspek pengetahuan Senam Lantai Melompat, Keseimbangan dan Cium Lutut yang dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk Soal 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 pada soal pilihan ganda 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 10 butir soal.

5. Waktu untuk mengerjakan tes adalah 50 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.	Bagaimana sikap awal dalam gerakan melompat di atas ban... A. Mengayunkan ke dua tangan B. Berdiri dengan ke dua kaki rapat C. Mendarat dengan ke dua kaki D. Badan condong ke depan				
2.	Bagaimana sikap pelaksanaan dalam gerakan melompat di atas ban... A. Badan condong ke depan dan melakukan tolakan untuk melompat ke atas B. Ke dua tangan di tarik kembali C. Badan tegak dan seimbang D. Ke dua tangan berada di samping badan				
3.	Bagaimana sikap akhir dalam Gerakan melompat di atas ban... A. Badan tegak dan seimbang B. Angkat satu kaki lurus ke belakang C. Kembalikan kaki ke posisi awal D. Mendarat dengan kedua kaki di tekuk				
4.	Bagaimana sikap awal dalam gerakan keseimbangan... A. Ke dua tangan memegang 1 kaki B. Badan condong ke depan C. Berdiri dengan kedua kaki rapat D. Tahan posisi selama 10 detik				
5.	Bagaimana sikap pelaksanaan dalam gerakan keseimbangan... A. Angkat satu kaki lurus ke belakang B. Ayunkan ke dua tangan ke belakang atas				

No	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	kepala C. Kedua tangan di tarik kembali ke samping badan D. Badan di lompatkan				
6.	Bagaimana sikap akhir dalam gerak keseimbangan... A. Tangan diturunkan perlahan dan di rapatkan di samping badan B. Kedua tangan berada di samping badan C. Memejamkan ke dua mata D. Ke dua tangan memegang ke dua kaki				
7.	Bagaimana sikap awal dalam Gerakan cium lutut... A. Diawali dengan duduk di atas matras B. Mengguling ke depan C. Mengangkat salah satu kaki D. Mencium salah satu kaki				
8.	Bagaimana sikap pelaksana dalam gerakan cium lutut... A. Badan tegak dan seimbang B. Mendarat dengan ke dua kaki di tekuk C. Badan tegak dan seimbang D. Badan dicondongkan ke depan kea rah salah satu lutut				
9.	Bagaimana sikap akhir dalam gerakan cium lutut... A. Ke dua tangan berada disamping badan B. Mengangkat salah satu kaki C. Badan condong ke depan D. Berdiri dengan ke dua kaki rapat				
10.	Manfaat utama senam lantai bagi tubuh adalah... A. Meningkatkan kemampuan menendang B. Melatih kelenturan dan kekuatan tubuh C. Meningkatkan daya tahan paru-paru D. Melatih kecepatan tangan				

Keterangan:

1. Jumlah skor maksimal: 10
2. Rumus penilaian aspek kognitif (N1):

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

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

No.	Aspek yang dinilai	Skor					Kriteria Relevan			
		a	b	c	d	e	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
Materi Senam Lantai Melompat di Atas Ban										
Sikap Awal										
a	Berdiri dengan kedua kaki rapat									
b	Badan tegak dan seimbang									
c	Kedua tangan berada di samping badan									
d	Pandangan mata fokus ke depan									
Sikap Pelaksanaan										
a	Ayunkan kedua tangan ke belakang bawah sambil menekuk kedua kaki									
b	Ayunkan kedua tangan ke depan atas ke pala									
c	Badan condong ke depan dan melakukan tolakan untuk melompat ke atas									
d	Pandangan mata tetap ke depan									
Sikap Akhir										
a	Mendarat dengan kedua kaki ditebuk									
b	Kedua tangan ditarik kembali ke samping badan									
c	Kembali ke posisi awal dan badan berdiri tegak lurus									
Materi Senam Lantai Keseimbangan										
Sikap Awal										
a	Berdiri dengan kedua kaki rapat									
b	Badan tegak dan seimbang									
c	Kedua tangan berada di samping badan									
d	Pandangan mata fokus ke depan									
Sikap Pelaksanaan										

No.	Aspek yang dinilai	Skor					Kriteria Relevan			
		a	b	c	d	e	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
a	Angkat satu kaki lurus ke belakang									
b	Badan condong ke depan									
c	Kedua tangan direntangkan ke samping dengan lurus									
d	Pandangan tetap lurus ke depan									
e	Tahan posisi selama 10 detik									
Sikap Akhir										
a	Kembalikan kaki yang diangkat ke posisi awal									
b	Tangan diturunkan perlahan dan dirapatkan di samping badan									
c	Badan kembali berdiri tegak lurus dan kedua kaki rapat									
d	Pandangan lurus ke depan seperti semula									
Materi Senam Lantai Cium Lutut										
Sikap Awal										
a	Diawali dengan duduk diatas matras									
b	Kedua kaki dibuka lurus ke samping sejajar dengan bahu									
c	Pandangan lurus ke depan									
d	Kedua tangan berada disamping badan									
Sikap Pelaksanaan										
a	Badan dicondongkan ke depan ke arah salah satu lutut									
b	Kedua tangan memegang salah satu kaki									
c	Kepala diarahkan kesalah satu lutut sesuai dengan kemampuan									
d	Tahan posisi selama 10 detik									
Sikap Akhir										
a	Kembali ke posisi awal badan lurus ke depan									
b	Kedua tangan kembali berada disamping badan									
c	Pandangan lurus kedepan									

Format Asesmen Hasil Belajar Senam Lantai

No.	Nama	Materi Senam Lantai Melompat												Skor	Nilai Pikomoter 1
		Teknik Awal				Teknik Pelaksanaan				Teknik Akhir					
		a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c			
1															
2															
3															
Dot															
No.	Nama	Materi Senam Lantai Keseimbangan													

		Teknik Awal				Teknik Pelaksanaan					Teknik Akhir				Skor	Nilai Psikomotor 2	
		a	b	c	d	a	b	c	d	e	a	b	c	d			
1																	
2																	
3																	
Dst																	
No.	Nama	Materi Senam Lantai Cium Lutut														Skor	Nilai Psikomotor 3
		Teknik Awal				Teknik Pelaksanaan					Teknik Akhir						
		a	b	c	d	a	b	c	d	e	a	b	c	d			
1																	
2																	
3																	
Dst																	

Keterangan:

1. Memberikan tanda \checkmark sesuai gerakan yang dilakukan.
2. Jumlah skor maksimal 35
3. Rumus aspek penilaian keterampilan

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

Komentar

Saran

Singaraja, 03 Desember 2025
Pakar I Validasi Instrumen



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
NIP. 198503082019031005

VALIDASI INSTRUMEN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI MELOMPAT, KESEIMBANGAN DAN CIUM LUTUT

- Judul : Pengaruh Model Pembelajaran PBL Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai Peserta Didik Kelas III SD Negeri 2 Banyuning
- Sasaran : Peserta Didik Kelas III SD Negeri 2 Banyuning
- Peneliti : Ni Kadek Carmiani
- Prodi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Definisi Konseptual:

Instrumen hasil belajar senam lantai adalah alat untuk menilai kemampuan peserta didik dalam aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap saat melakukan gerakan senam lantai. Pada materi melompat, penilaian difokuskan pada kekuatan dan keseimbangan tubuh; pada keseimbangan, menilai kemampuan menjaga posisi tubuh agar tetap stabil; dan pada mencium lutut, menilai kelenturan serta ketepatan gerakan. Secara keseluruhan, instrumen ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana peserta didik menguasai teknik dan menunjukkan sikap positif dalam pembelajaran senam lantai.

Definisi Operasional:

Instrumen hasil belajar senam lantai adalah alat untuk menilai kemampuan peserta didik dalam aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap saat melakukan gerakan senam lantai. Pada materi melompat, penilaian difokuskan pada kekuatan dan keseimbangan tubuh; pada keseimbangan, menilai kemampuan menjaga posisi tubuh agar tetap stabil; dan pada mencium lutut, menilai kelenturan serta ketepatan gerakan. Secara keseluruhan, instrumen ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana peserta didik menguasai teknik dan menunjukkan sikap positif dalam pembelajaran senam lantai.

Aspek Pengetahuan (*kognitif*)

Penilaian aspek pengetahuan Senam Lantai Melompat, Keseimbangan dan Cium Lutut yang dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk Soal 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 pada soal pilihan ganda 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 10 butir soal.

5. Waktu untuk mengerjakan tes adalah 50 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.	Bagaimana sikap awal dalam gerakan melompat di atas ban... A. Mengayunkan ke dua tangan B. Berdiri dengan ke dua kaki rapat C. Mendarat dengan ke dua kaki D. Badan condong ke depan				
2.	Bagaimana sikap pelaksanaan dalam gerakan melompat di atas ban... A. Badan condong ke depan dan melakukan tolakan untuk melompat ke atas B. Ke dua tangan di tarik kembali C. Badan tegak dan seimbang D. Ke dua tangan berada di samping badan				
3.	Bagaimana sikap akhir dalam Gerakan melompat di atas ban... A. Badan tegak dan seimbang B. Angkat satu kaki lurus ke belakang C. Kembalikan kaki ke posisi awal D. Mendarat dengan kedua kaki di tekuk				
4.	Bagaimana sikap awal dalam gerakan keseimbangan... A. Ke dua tangan memegang 1 kaki B. Badan condong ke depan C. Berdiri dengan kedua kaki rapat D. Tahan posisi selama 10 detik				
5.	Bagaimana sikap pelaksanaan dalam gerakan keseimbangan... A. Angkat satu kaki lurus ke belakang B. Ayunkan ke dua tangan ke belakang atas				

No	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	kepala C. Kedua tangan di tarik kembali ke samping badan D. Badan di lompatkan				
6.	Bagaimana sikap akhir dalam gerak keseimbangan... A. Tangan diturunkan perlahan dan di rapatkan di samping badan B. Kedua tangan berada di samping badan C. Memejamkan ke dua mata D. Ke dua tangan memegang ke dua kaki				
7.	Bagaimana sikap awal dalam Gerakan cium lutut... A. Diawali dengan duduk di atas matras B. Mengguling ke depan C. Mengangkat salah satu kaki D. Mencium salah satu kaki				
8.	Bagaimana sikap pelaksana dalam gerakan cium lutut... A. Badan tegak dan seimbang B. Mendarat dengan ke dua kaki di tekuk C. Badan tegak dan seimbang D. Badan dicondongkan ke depan ke arah salah satu lutut				
9.	Bagaimana sikap akhir dalam gerakan cium lutut... A. Ke dua tangan berada disamping badan B. Mengangkat salah satu kaki C. Badan condong ke depan D. Berdiri dengan ke dua kaki rapat				
10.	Manfaat utama senam lantai bagi tubuh adalah... A. Meningkatkan kemampuan menendang B. Melatih kelenturan dan kekuatan tubuh C. Meningkatkan daya tahan paru-paru D. Melatih kecepatan tangan				

Keterangan:

1. Jumlah skor maksimal: 10
2. Rumus penilaian aspek kognitif (N1):

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

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

No.	Aspek yang dinilai	Skor					Kriteria Relevan			
		a	b	c	d	e	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
Materi Senam Lantai Melompat di Atas Ban										
Sikap Awal										
a	Berdiri dengan kedua kaki rapat									
b	Badan tegak dan seimbang									
c	Kedua tangan berada di samping badan									
d	Pandangan mata fokus ke depan									
Sikap Pelaksanaan										
a	Ayunkan kedua tangan ke belakang bawah sambil menekuk kedua kaki									
b	Ayunkan kedua tangan ke depan atas ke pala									
c	Badan condong ke depan dan melakukan tolakan untuk melompat ke atas									
d	Pandangan mata tetap ke depan									
Sikap Akhir										
a	Mendarat dengan kedua kaki ditekuk									
b	Kedua tangan ditarik kembali ke samping badan									
c	Kembali ke posisi awal dan badan berdiri tegak lurus									
Materi Senam Lantai Keseimbangan										
Sikap Awal										
a	Berdiri dengan kedua kaki rapat									
b	Badan tegak dan seimbang									
c	Kedua tangan berada di samping badan									
d	Pandangan mata fokus ke depan									
Sikap Pelaksanaan										

No.	Aspek yang dinilai	Skor					Kriteria Relevan			
		a	b	c	d	e	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
a	Angkat satu kaki lurus ke belakang									
b	Badan condong ke depan									
c	Kedua tangan direntangkan ke samping dengan lurus									
d	Pandangan tetap lurus ke depan									
e	Tahan posisi selama 10 detik									
Sikap Akhir										
a	Kembalikan kaki yang diangkat ke posisi awal									
b	Tangan diturunkan perlahan dan dirapatkan di samping badan									
c	Badan kembali berdiri tegak lurus dan kedua kaki rapat									
d	Pandangan lurus ke depan seperti semula									
Materi Senam Lantai Cium Lutut										
Sikap Awal										
a	Diawali dengan duduk diatas matras									
b	Kedua kaki dibuka lurus ke samping sejajar dengan bahu									
c	Pandangan lurus ke depan									
d	Kedua tangan berada disamping badan									
Sikap Pelaksanaan										
a	Badan dicondongkan ke depan ke arah salah satu lutut									
b	Kedua tangan memegang salah satu kaki									
c	Kepala diarahkan kesalah satu lutut sesuai dengan kemampuan									
d	Tahan posisi selama 10 detik									
Sikap Akhir										
a	Kembali ke posisi awal badan lurus ke depan									
b	Kedua tangan kembali berada disamping badan									
c	Pandangan lurus kedepan									

Format Asesmen Hasil Belajar Senam Lantai

No.	Nama	Materi Senam Lantai Melompat												Skor	Nilai Pulkomotor 1
		Teknik Awal				Teknik Pelaksanaan				Teknik Akhir					
		a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c			
1															
2															
3															
Dst															
No.	Nama	Materi Senam Lantai Keseimbangan													

		Teknik Awal				Teknik Pelaksanaan					Teknik Akhir				Skor	Nilai Psikomotor 2
		a	b	c	d	a	b	c	d	e	a	b	c	d		
1																
2																
3																
Dst																

No.	Name	Materi Senam Lantai Cium Lutut													Skor	Nilai Psikomotor 3
		Teknik Awal				Teknik Pelaksanaan					Teknik Akhir					
		a	b	c	d	a	b	c	d	e	a	b	c			
1																
2																
3																
Dst																

Keterangan:

1. Memberikan tanda \checkmark sesuai gerakan yang dilakukan.
2. Jumlah skor maksimal 35
3. Rumus aspek penilaian keterampilan

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

Komentar

Saran

Singaraja, 03 Desember 2025
Pakar IValidasi Instrumen



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

Lampiran 8 Data Evaluator Kelompok Eksperimen

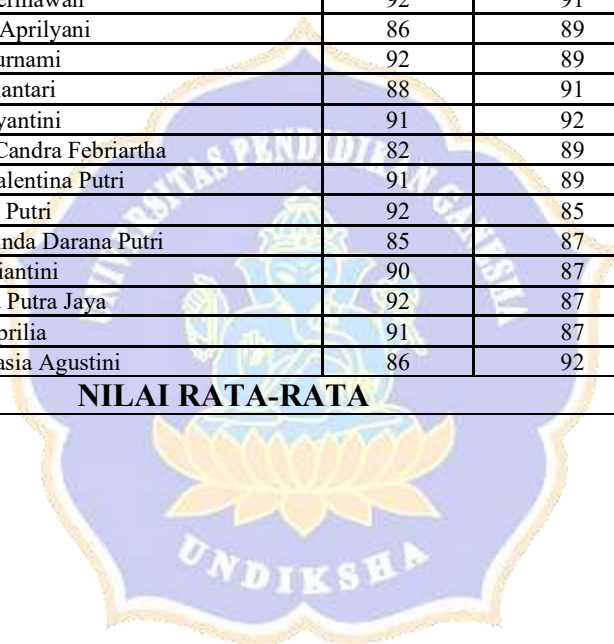
No.	Nama A	WIJAYASA I	DEWA II	BU DAYU III	Rata-rata
1.	Dendra Arya Bagus Artadriana Sudiartawan	92	92	87	90
2.	Desak Putu Vika Ayu Maharani	91	90	90	90
3.	Dewa Kadek Ari Setiawan	89	91	91	90
4.	Gede Andika Putra Pratama	86	93	93	91
5.	Gede Bramasta Wiguna	87	87	87	87
6.	Gede Pande Putra Pratama	89	89	89	89
7.	Gede Ryan Adiadema	87	92	92	90
8.	I Gede Elvan Wedhayana Mahadiksita	91	87	94	91
9.	I Gede Raditya Januarta	93	90	90	91
10.	I Gusti Putu Arsyandera Putra	92	92	92	92
11.	I Kadek Dwi Wira Satria	95	89	93	92
12.	I Putu Zhiwa Arpin	91	93	90	91
13.	Kadek Adibrata Arka Bagaskara	90	91	91	91
14.	Kadek Agus Ariana	87	84	84	85
15.	Kadek Ari Pramesti	89	86	86	87
16.	Kadek Beny Dermawan	92	90	90	91
17.	Kadek Centini Aprilyani	94	86	86	89
18.	Kadek Dewi Purnami	90	87	89	89
19.	Kadek Dwi Ariantari	92	90	90	91
20.	Kadek Dwi Aryantini	93	92	92	92
21.	Kadek Dwiva Candra Febriartha	86	91	91	89
22.	Kadek Febri Valentina Putri	91	89	86	89
23.	Kadek Natasya Putri	84	86	86	85
24.	Kadek Sri Melinda Darana Putri	86	87	87	87
25.	Kadek Sri Widiyanti	90	89	83	87
26.	Kadek Sutrisna Putra Jaya	86	87	87	87
27.	Kadek Tiara Aprilia	84	90	87	87
28..	Ketut Ayu Natasia Agustini	90	93	93	92
NILAI RATA-RATA					89

Lampiran 9 Data Hasil Evaluator Kelompok Kontrol

No.	Nama B	WIJAYASA I	DEWA II	BU DAYU III	Rata-rata
1.	Ketut Bayu Setyadi Aprilio	76	79	79	78
2.	Komang Agustin Qiqi Aishwaryani	76	76	68	73
3.	Komang Anditia Arta Putra	74	74	77	75
4.	Komang Gena Noviantari	73	78	65	72
5.	Komang Intan Sri Pertiwi Devi	77	67	82	76
6.	Komang Juliantini	70	74	79	75
7.	Komang Krisna Edytya	77	70	71	73
8.	Komang Mikhael Wijaya	79	76	76	77
9.	Komang Mingming Artaningsih	68	68	74	70
10.	Komang Raysaka Arya Baskara	76	72	79	76
11.	Luh Adisty Davina Wandara	71	77	68	72
12.	Luh Putu Ari Lasmini	73	70	74	72
13.	Luh Putu Derby Mardana Putri	73	76	71	73
14.	Luh Putu Deryka Putri	74	76	71	74
15.	Luh Radhia Sanisya Putri	70	73	77	74
16.	Luh Velina Widya Jayani	74	70	73	72
17.	Made Adi Giri Wijaksana	76	71	73	74
18.	Made Dananjaya Abhisatya	77	76	71	75
19.	Made Dian Sarianing Putri	76	76	68	73
20.	Made Gita Ananda	74	73	71	73
21.	Made Prema Dananjaya Devandra	67	78	68	71
22.	Muhamad Maulana Mahardika Sanjaya Putra	76	73	71	73
23.	Muhammad Reza Dwi Affandi	76	71	76	75
24.	Ni Kadek Linda Pratiwi	71	76	71	73
25.	Ni Kadek Ugi Desyana Raya	76	70	74	73
26.	Ni Kadek Yuni Budiantari Dewi	76	82	79	79
27.	Ni Komang Divya Oktavia Putri	79	70	74	74
28..	Ni Komang Marsya Devinayni	74	74	73	74
NILAI RATA-RATA					74

Lampiran 10 Data Hasil Belajar Senam Lantai Kelompok Eksperimen

No.	Nama A	KOGNITIF	PSIKOMOTOR	Rata-rata
1.	Dendra Arya Bagus Artadriana Sudiartawan	84	90	87
2.	Desak Putu Vika Ayu Maharani	92	90	91
3.	Dewa Kadek Ari Setiawan	87	90	89
4.	Gede Andika Putra Pratama	85	91	88
5.	Gede Bramasta Wiguna	92	87	90
6.	Gede Pande Putra Pratama	92	89	91
7.	Gede Ryan Adiadema	91	90	91
8.	I Gede Elvan Wedhayana Mahadiksita	90	91	90
9.	I Gede Raditya Januarta	82	91	87
10.	I Gusti Putu Arsyandendra Putra	93	92	93
11.	I Kadek Dwi Wira Satria	92	92	92
12.	I Putu Zhiwa Arpin	91	91	91
13.	Kadek Adibrata Arka Bagaskara	92	91	91
14.	Kadek Agus Ariana	91	85	88
15.	Kadek Ari Pramesti	87	87	87
16.	Kadek Beny Dermawan	92	91	91
17.	Kadek Centini Aprilyani	86	89	87
18.	Kadek Dewi Purnami	92	89	90
19.	Kadek Dwi Ariantari	88	91	89
20.	Kadek Dwi Aryantini	91	92	92
21.	Kadek Dwiva Candra Febriartha	82	89	86
22.	Kadek Febri Valentina Putri	91	89	90
23.	Kadek Natasya Putri	92	85	89
24.	Kadek Sri Melinda Darana Putri	85	87	86
25.	Kadek Sri Widiyantini	90	87	89
26.	Kadek Sutrisna Putra Jaya	92	87	89
27.	Kadek Tiara Aprilia	91	87	89
28.	Ketut Ayu Natasia Agustini	86	92	89
NILAI RATA-RATA				89



Lampiran 11 Data Hasil Belajar Senam Lantai Kelompok Kontrol

No.	Nama B	KOGNITIF	PSIKOMOTOR	Rata-rata
1.	Ketut Bayu Setyadi Aprilio	60	78	69
2.	Komang Agustin Qiqi Aishwaryani	60	73	67
3.	Komang Anditia Arta Putra	70	75	73
4.	Komang Gena Noviantari	70	72	71
5.	Komang Intan Sri Pertiwi Devi	60	76	68
6.	Komang Juliantini	60	75	68
7.	Komang Krisna Edytya	60	73	67
8.	Komang Mikhael Wijaya	60	77	69
9.	Komang Mingming Artaningsih	70	70	70
10.	Komang Raysaka Arya Baskara	70	76	73
11.	Luh Adisty Davina Wandara	60	72	66
12.	Luh Putu Ari Lasmuni	70	72	71
13.	Luh Putu Derby Mardana Putri	70	73	72
14.	Luh Putu Deryka Putri	60	74	67
15.	Luh Radhia Sanisya Putri	70	74	72
16.	Luh Velina Widya Jayani	70	72	71
17.	Made Adi Giri Wijaksana	70	74	72
18.	Made Dananjaya Abhisatya	70	75	73
19.	Made Dian Sarianing Putri	80	73	77
20.	Made Gita Ananda	80	73	77
21.	Made Prema Dananjaya Devandra	80	71	76
22.	Muhamad Maulana Mahardika Sanjaya Putra	70	73	72
23.	Muhammad Reza Dwi Affandi	80	75	78
24.	Ni Kadek Linda Pratiwi	60	73	67
25.	Ni Kadek Ugi Desyana Raya	70	73	72
26.	Ni Kadek Yuni Budiantari Dewi	70	79	75
27.	Ni Komang Divya Oktavia Putri	80	74	77
28..	Ni Komang Marsya Devinyani	70	74	72
NILAI RATA-RATA				71

Lampiran 12 Modul Ajar



**MODUL AJAR AKTIVITAS SENAM LANTAI
MELOMPAT, KESEIMBANGAN DAN CIUM LUTUT**

SD NEGERI 2 BANYUNING

TAHUN AJARAN 2025/2026

Penyusun	: Ni Kadek Carmiani
Insitusi	: SD Negeri 2 Banyuning
Fase	: Fase B
Jenjang	: SD
Kelas/Semester	: III Genap
Mapel	: PJOK
Elemen	: Keterampilan dan Pengetahuan
Materi Pokok	: Melompat, Keseimbangan dan Cium Lutut
Alokasi Waktu	: 3 x 40 Menit (4 Kali Pertemuan)
Tahun Ajaran	: 2025/2026

Capaian Pembelajaran	Komponen Awal	Profil Pelajar Pancasila
Pada akhir fase B, 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.	Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan kombinasi pola gerak untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase B adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran senam lantai Melompat, Keseimbangan dan Cium Lutut.
Sarana Prasarana		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Lapangan olahraga tau halaman sekolah (ruang kelas). ○ Matras senam atau sejenisnya. ○ Ban ○ Peluit dan stopwatch. 		
Target Peserta didik		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Peserta didik regular/tipikal. 		
Jumlah Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 35 Peserta didik. 		
Ketersediaan Materi		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK. ○ Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK. <i>(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i> 		

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK.
(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).

Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran
 - a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktekkan aktivitas gerak spesifik Senam Lantai diantaranya:

 - 1) Melompat (ke atas)
 - 2) Keseimbangan (pesawat)
 - 3) Cium Lutut
 - b. Materi Pembelajaran Remedial

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 memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.
 - c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.
2. Media Pembelajaran
 - a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan rangkaian gerak senam lantai (melompat, keseimbangan, dan cium lutut).
 - b. Gambaran aktivitas pembelajaran gerak senam lantai (melompat, keseimbangan dan cium lutut).
 - c. Video pembelajaran aktivitas gerak senam lantai (melompat, keseimbangan, dan cium lutut).
3. Alat dan Bahan Pembelajaran
 - a. Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruang kelas)

- b. Matras senam atau sejenisnya
- c. Ban
- d. Peluit dan stopwoatch
- e. Lembar kerja (student work sheat) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak

1. Asesmen Sikap

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	KriteriaAsesmen

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak senam lantai.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak rangkaian gerakan melompat, keseimbangan, dan cium lutut senam lantai. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

3) Rubik Asesmen Keterampilan Gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama :

Kelas:

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir

4) Pedoman Penskoran

a) Pedoman penskoran

(1) Sikap gerakan awal

Skor Baik jika:

- (a) Sikap berdiri tegak
- (b) Sikap duduk tegak
- (c) Kedua tangan berada di samping badan
- (d) Tumpuan kedua kaki sejajar
- (e) Tumpuan satu kaki
- (f) Duduk kaki di luruskan ke depan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar. Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap gerakan pelaksanaan

Skor Baik jika:

- (a) Melompat ke atas menggunakan dua kaki
- (b) Mengangkat satu kaki untuk melakukan gerakan keseimbangan
- (c) Duduk dan meluruskan kedua kaki berbentuk V untuk memulai gerakan cium lutut

(3) Sikap posisi badan

- (a) Badan lurus ke atas untuk melakukan gerakan lompat pada senam lantai
- (b) Kaki yang di angkat bisa dibawa kebelakang untuk memulai gerakan keseimbangan
- (c) Tangan di luruskan kedepan sehingga badan bungkuk dan mencium lutut.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12

5) Lembar pengamatan asesmen hasil keterampilan gerak rangkaian melompat, keseimbangan, dan cium lutut senam lantai.

a) Asesmen hasil keterampilan gerak rangkaian senam lantai melompat, keseimbangan, dan cium lutut.

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk keterampilan gerak senam yang dilakukan peserta didik memperagakan keterampilan gerak rangkaian gerakan melompat, keseimbangan, dan cium lutut senam dengan cara:

- (a) Peserta didik berdiri di dalam ban yang sudah di sediakan
- (b) Peserta didik melompat menggunakan kedua kaki
- (c) Tangan berada diatas kepala untuk

- melakukan gerakan melompat
- (d) Peserta didik berdiri dan mengangkat salah satu kaki untuk memulai gerakan keseimbangan
 - (e) Kaki berada di samping badan dan di luruskan kesamping
 - (f) Pandangan ke depan
 - (g) Peserta didik duduk dan kaki di luruskan ke depan membentuk V
 - (h) Kedua tangan turun sehingga melakukan gerakan cium lutut

(2) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan awalan melompat	3
2.	Kaki rapat dan dilompatkan dengan kedua kaki	3
3.	Kedua tangan berada di atas kepala	
4.	Pandangan lurus ke depan	3
5.	Gerakan awalan keseimbangan	3
6.	Kedua kaki ada di dalam ban	3
7.	Salah satu kaki di angkat dan di bawa ke belakang	3
8.	Pandangan tetap kedepan	3
9.	Gerakan awalan cium lutut	3
10.	Duduk tegak dan pandangan lurus ke depan	3
11.	Kaki di buka membentuk V	3
12.	Badan di bungkukkan sehingga tangan menyentuh kaki	3
13.	Tahan selama 10 detik	3
Jumlah Skor Maksimal		39

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh 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.

2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam 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.

Refleksi Peserta Didik

1. Refleksi Peserta Didik

- a. Kesulitan-kesulitan apa aja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas melompat, keseimbangan, dan cium lutut.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan gerakan melompat, keseimbangan, dan cium lutut.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas melompat, keseimbangan, dan cium lutut.

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apasaja yang dialami/temukan dalm proses aktivitas berbagai gerakan melompat, keseimbangan, dan cium lutut.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas melompat, keseimbangan, dan cium lutut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas berbagai proses aktivitas gerak melompat, keseimbangan, dan cium lutut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Fase/Kelas : B / III

1. Panduan umum

- a. Pastikan kalian dalam keadaan sehan dan siap untuk mengikuti pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instuksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok

- b. Lakukan aktivitas pembelajaran melompat, keseimbangan, dan cium lutut dengan teman sekelompok.
 - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara melakukan aktivitas pembelajaran melompat, keseimbangan, dan cium lutut senam lantai antara lain:
 - 1) Gerakan melompat
 - 2) Gerakan keseimbangan
 - 3) Gerakan cium lutut
3. Bahan Bacaan Peserta Didik
- a. Peraturan senam lantai yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui : buku, majalah, internet, atau sumber lainnya.
 - b. Materi aktivitas pembelajaran melompat, keseimbangan, dan cium lutut. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui, buku, majalah, internet, atau sumber lainnya.
4. Bahan Bacaan Guru
- a. Teknik aktivitas pembelajaran melompat, keseimbangan, dan cium lutut.
 - b. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran melompat, keseimbangan, dan cium lutut.

Gloarium

- Melompat adalah gerakan yang di lakukan dengan menggunakan kedua kaki, dimana kedua kaki diloncatkan ke atas sehingga tangan menyusul berada diatas kepala.
- Keseimbangan adalah gerakan yang dilakukan menggunakan salah satu bagian kaki yang ada di dalam ban, dimana salah satu kaki berada di belakang untuk melakukan keseimbangan dan tangan berada di samping badan lalu di angkat seperti pesawat terbang.
- Cim lutut adalah gerakan yang dilakukan yang menggunakan seluruh tubuh, dimana peserta didik duduk tegak lalu kaki di buka ehingga membentuk seperti huruf V pada kaki, lalu tangan turun dan mencium lutut.
- Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya.

Referensi

- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Jenjang Sekolah Dasar. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas III Kurikulum Merdeka. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas III Kurikulum Merdeka. Jakarta: Kemendikbudristek.

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). Panduan Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. Jakarta: Kemendikbud.
- Mishra, P., & Koehler, M. J. (2006). Technological Pedagogical Content Knowledge: A Framework for Teacher Knowledge. *Teachers College Record*, 108(6), 1017–1054.
- Prasetyo, Y., & Hidayat, A. (2019). Pembelajaran Senam Lantai untuk Anak Sekolah Dasar. Yogyakarta: UNY Press.
- Suharjana, F. (2018). Dasar-dasar Senam untuk Anak Usia Sekolah. Yogyakarta: UNY Press

Memeriksa dan menyetujui,
Kepala SD Negeri 2 Banyuning

28 Januari 2026

Penyusun

Ni Kadek Carmiani



Lampiran 13 Penilaian Pengetahuan (kognitif)

No	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
1.	<p>Bagaimana sikap awal dalam gerakan melompat di atas ban?</p> <p>A. Mengayunkan kedua tangan</p> <p>B. Berdiri dengan kedua kaki rapat</p> <p>C. Mendarat dengan kedua kaki</p> <p>D. Badan condong ke depan</p>				
2.	<p>Bagaimana sikap pelaksanaan dalam gerakan melompat di atas ban?</p> <p>A. Badan condong ke depan dan melakukan tolakan untuk melompat ke atas</p> <p>B. Kedua tangan di tarik kembali</p> <p>C. Badan tegak dan seimbang</p> <p>D. Kedua tangan berada di samping badan</p>				
3.	<p>Bagaimana sikap akhir dalam gerakan melompat di atas ban?</p> <p>A. Badan tegak dan seimbang</p> <p>B. Angkat satu kaki lurus ke belakang</p> <p>C. Kembalikan kaki ke posisi awal</p> <p>D. Mendarat dengan kedua kaki ditekuk</p>				
4.	<p>Bagaimana sikap awal dalam gerakan keseimbangan?</p> <p>A. Kedua tangan memegang satu kaki</p> <p>B. Badan condong ke depan</p> <p>C. Berdiri dengan kedua kaki rapat</p> <p>D. Tahan posisi selama 10 detik</p>				
5.	<p>Bagaimana sikap pelaksanaan dalam gerakan keseimbangan?</p> <p>A. Angkat satu kaki lurus ke belakang</p> <p>B. Ayunkan ke dua tangan ke belakang atas kepala</p> <p>C. Kedua tangan di tarik kembali ke samping badan</p> <p>D. Badan di lompatkan ke atas</p>				
6.	<p>Bagaimana sikap akhir dalam gerakan keseimbangan?</p> <p>A. Tangan diturunkan perlahan dan di rapatkan di samping badan</p> <p>B. Kedua tangan berada di samping badan</p> <p>C. Memejamkan kedua mata</p> <p>D. Kedua tangan memegang kedua kaki</p>				
7.	<p>Bagaimana sikap awal dalam gerakan cium lutut?</p> <p>A. Diawali dengan duduk di atas matras</p> <p>B. Mengguling ke depan</p> <p>C. Mengangkat salah satu kaki</p>				

No	Deskripsi Soal	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
	D. Mencium salah satu kaki				
8.	Bagaimana sikap pelaksanaan dalam gerakan cium lutut? A. Badan tegak dan seimbang B. Mendarat dengan kedua kaki di tekuk C. Badan tegak dan seimbang D. Badan dicondongkan ke depan kearahsalah satu kaki				
9.	Bagaimana sikap akhir dalam gerakan cium lutut? A. Kedua tangan berada di samping badan B. Mengangkat salah satu kaki C. Badan condong ke depan D. Berdiri dengan kedua kaki				
10.	Manfaat utama senam lantai bagi tubuh adalah? A. Meningkatkan kemampuan menendang B. melatih kelentukan dan kekuatan tubuh C. meningkatkan daya tahan paru-paru D. Melatih kecepatan tangan				

Keterangan:

Jumlah skor maksimal: 10

Rumus penilaian aspek kognitif (N1):

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

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



Lampiran 13 Asessment penilaian Aspek Untuk Kerja Aktivitas Senam Lantai

No.	Aspek yang dinilai	Skor					Kriteria Relevan			
		a	b	c	d	e	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
Materi Senam Lantai Melompat di Atas Ban										
Sikap Awal										
a	Berdiri dengan kedua kaki rapat									
b	Badan tegak dan seimbang									
c	Kedua tangan berada di samping badan									
d	Pandangan mata fokus ke depan									
Sikap Pelaksanaan										
a	Ayunkan kedua tangan ke belakang bawah sambil menekuk kedua kaki									
b	Ayunkan kedua tangan ke depan atas ke pala									
c	Badan condong ke depan dan melakukan tolakan untuk melompat ke atas									
d	Pandangan mata tetap ke depan									
Sikap Akhir										
a	Mendarat dengan kedua kaki ditebuk									
b	Kedua tangan ditarik kembali ke samping badan									
c	Kembali ke posisi awal dan badan berdiri tegak lurus									
Materi Senam Lantai Keseimbangan										
Sikap Awal										
a	Berdiri dengan kedua kaki rapat									
b	Badan tegak dan seimbang									
c	Kedua tangan berada di samping badan									
d	Pandangan mata fokus ke depan									
Sikap Pelaksanaan										
a	Angkat satu kaki lurus ke belakang									
b	Badan condong ke depan									
c	Kedua tangan direntangkan ke samping dengan lurus									
d	Pandangan tetap lurus ke depan									
e	Tahan posisi selama 10 detik									
Sikap Akhir										
a	Kembalikan kaki yang diangkat ke posisi awal									
b	Tangan diturunkan perlahan dan dirapatkan di samping badan									
c	Badan kembali berdiri tegak lurus dan kedua kaki rapat									
d	Pandangan lurus ke depan seperti semula									
Materi Senam Lantai Cium Lutut										
Sikap Awal										
a	Diawali dengan duduk diatas matras									
b	Kedua kaki dibuka lurus ke samping sejajar dengan bahu									
c	Pandangan lurus ke depan									
d	Kedua tangan berada disamping badan									
Sikap Pelaksanaan										

No.	Aspek yang dinilai	Skor					Kriteria Relevan			
		a	b	c	d	e	TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
a	Badan dicondongkan ke depan ke arah salah satu lutut									
b	Kedua tangan memegang salah satu kaki									
c	Kepala diarahkan kesalah satu lutut sesuai dengan kemampuan									
d	Tahan posisi selama 10 detik									
Sikap Akhir										
a	Kembali ke posisi awal badan lurus ke depan									
b	Kedua tangan kembali berada disamping badan									
c	Pandangan lurus kedepan									

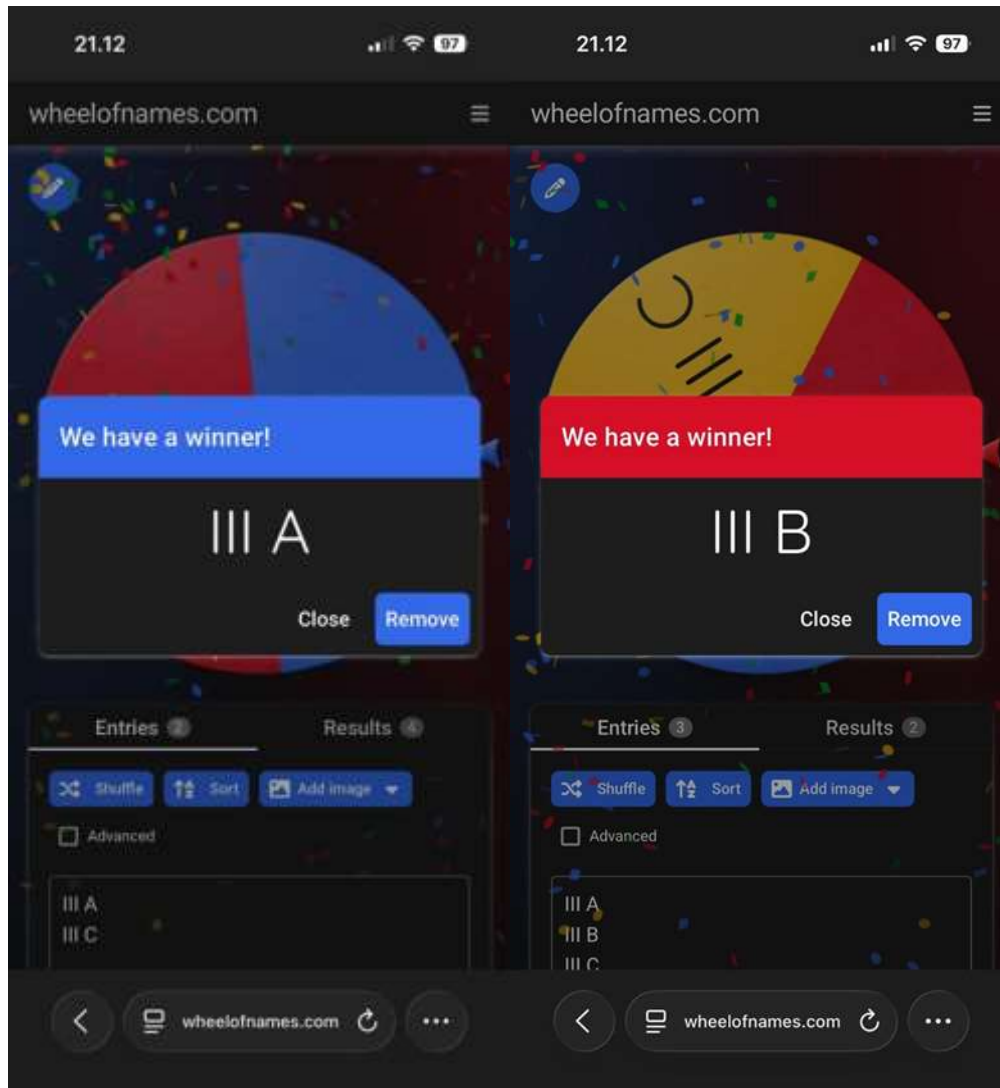
Keterangan:

1. Memberikan tanda \checkmark sesuai gerakan yang dilakukan.
2. Jumlah skor maksimal 35
3. Rumus aspek penilaian keterampilan

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



Lampiran 14 Hasil Spin Kelas Eksperimen dan Kontrol



Lampiran 15 Dokumentasi Di Sekolah



Lampiran 16 Lampiran Dokumentasi Observasi dan Evaluator



Lampiran 17 Waktu Pelaksanaan

NO	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan (Bulan/Tahun)							
		3/25	4/25	7/25	7/25	7/25	9/25	10/25	3/26
1	Penyusunan Proposal								
2	Seminar Proposal								
3	Revisi Proposal								
4	Penyusunan dan Analisis Instrumen								
5	Pelaksanaan Penelitian								
6	Pengumpulan data								
7	Analisis Data								
8	Seminar Hasil								
9	Penyusunan Laporan Skripsi								
10	Ujian Skripsi								



RIWAYAT HIDUP



Ni Kadek Carmiani lahir di Lean pada tanggal 04 Juni 2003. Penulis lahir dari pasangan I Made Sumada dan Ni Luh Sariani. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis bertempat tinggal di Banjar Lean, Desa Bunutan, Kecamatan Abang Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali. Penulis mulai pendidikan pertama kali di SD Negeri 7 Bunutan dan lulus pada tahun 2016. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 3 Abang dan lulus pada tahun 2019. Pada tahun 2022, penulis lulus dari SMK Negeri 1 Abang jurusan Teknik komputer dan jaringan dan melanjutkan ke program S1 Jurusan Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja-Bali. Pada semester akhir tahun 2026 penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Berbantuan Media ICT TPACK Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai Peserta Didik Kelas III SD Negeri 2 Banyuning”