

# LAMPIRAN-LAMPIRAN



Lampiran 1. Surat Tugas Uji Judges



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
PROGRAM PASCASARJANA  
**Prodi Pendidikan Olahraga (S2)**  
Alamat: Jalan Udayana Singaraja-Bali Kode Pos 81116  
Telepon: 081999446444 Laman [www.pasca.undiksha.ac.id](http://www.pasca.undiksha.ac.id)

Nomor : 6055/UN48.14/PP/2025

Singaraja, 6 Desember 2025

Lamp :

Prihal : **Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian**

**KepadaYth:**

1 Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, M.Pd.,AIFO-P **Instrumen Hasil Belajar**  
2 Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana,  
S.Pd.,M.Pd.,AIFO-P

1 Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd.,M.Or.,AIFO-P **Instrumen Motivasi**  
2 Dr. Luh Tuti Ariani, M.Fis

**Dengan hormat**, melalui surat ini kami sampaikan permohonan dan kesediaan Bapak/Ibu sebagai Tim Uji Validasi Instrumen.

Atas nama

Nama : Ni Putu Intiari

NIM : 2429121018

Prodi : Pendidikan Olahraga S2 Program Pascasarjana Undiksha

dalam rangka penyelesaian Tesis yang bersangkutan. Berkenaan dengan prihal tersebut di atas, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk berkenan sebagai validasi instrument mahasiswa tersebut diatas. Atas perhatian dan kerja samanya, kami ucapkan terimakasih.

Korprodi

I Ketut Semarayasa  
NIP. 198003112008121002

Sekprodi

Kadek Yogi Parta Lesmana  
NIP. 198410252008121002

Mengetahui

Direktur Program Pascasarjana Undiksha



Ida Bagus Putu Arnyana  
NIP. 195812311986011005

Lampiran 2. Surat Permohonan Uji Validasi Instrumen



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
PROGRAM PASCASARJANA  
**Prodi Pendidikan Olahraga (S2)**  
Alamat: Jalan Udayana Singaraja-Bali Kode Pos 81116  
Telepon: 081999446444 Laman [www.pasca.undiksha.ac.id](http://www.pasca.undiksha.ac.id)

Nomor : 6072/UN48.14/PP/2025

Singaraja, 14 Desember 2025

Lamp :

Prihal : **Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian**

**Kepada Yth:**

Kepala SD Negeri 3 Peninjoan

di -

Tempat

**Dengan hormat**, dalam rangka penyelesaian tesis Program Studi Pendidikan Olahraga (S2), Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.

Mahasiswa atas nama

Nama : Ni Putu Intiari

NIM : 2429121018

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) dan Penelitian *Think Pair Share* (TPS) Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai ditinjau dari Tingkat Motivasi Belajar Siswa SD Negeri 2 Peninjoan.

Kami mengajukan permohonan ijin untuk melakukan uji coba instrumen penelitian "**Instrumen Hasil Belajar dan Motivasi**" pada SD Negeri 3 Peninjoan yang Bapak/Ibu pimpin. Mengingat pentingnya tahapan tersebut sebagai satu kesatuan dalam penyelesaian tesis dan penuntasan studi mahasiswa, maka besar harapan kami kiranya Bapak/Ibu mengabulkan permohonan kami.

Atas perhatian dan kerja samanya, kami ucapkan terimakasih.

.Korprodi

I Ketut Semarayasa  
NIP. 198003112008121002

Sekprodi

Kadek Yogi Parta Lesmana  
NIP. 198410252008121002

Mengetahui

Wakil Direktur I Program Pascasarjana Undiksha



Uda Bagus Ditu Ariyana  
NIP. 195812311986011005

### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN BANGLI  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN  
OLAHRAGA SEKOLAH DASAR  
NEGERI 2 PENINJOAN**  
Alamat : Dusun Kebon, Desa Peninjoan, Kecamatan Tembuku,  
Kabupaten Bangli  
Kode Pos 80671, Email : [sd2nduapeninjoan@gmail.com](mailto:sd2nduapeninjoan@gmail.com)



Peninjoan, 22 Desember 2025

Nomor : 400.3.5/175.b/SDN2P  
Perihal : Balasan permohonan izin penelitian  
Di : Tempat

Dengan Hormat.

Sehubungan dengan surat perihal pengambilan data tempat penelitian dalam rangka penyusunan Tesis

Nama : Ni Putu Intiari  
Nim : 2429121018  
Semester : III  
Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)

Judul : **PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING (PBL)*  
DAN *THINK PAIR SHARE (TPS)* TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI DITINJAU DARI  
TINGKAT MOTIVASI BELAJAR SISWA SD NEGERI 2 PENINJOAN**

Dengan ini kami mengizinkan dan menerima saudara bersangkutan untuk melakukan penelitian di Sekolah SD Negeri 2 Peninjoan dari tanggal 22 Desember 2025 s/d 27 Januari 2026.

Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan dan bermanfaat sebagaimana mestinya atas penelitiannya, kami ucapkan terima kasih.

Peninjoan, 22 Desember 2025  
Kepala SDN 2 Peninjoan  
SD. NEGERI 2  
PENINJOAN  
  
**Ni Wawan Tirtawati, S.Pd.M.Pd.**  
NIP. 199102162015032010

Lampiran 4. Hasil Belajar Senam Lantai

No.	Nama	Kelompok	Motivasi	Nilai <i>Pre-Test</i>	Nilai <i>Post-Test</i>	Gain	NGT
1	P23	PBL	Tinggi	49	88	39	0,8
2	P26	PBL	Tinggi	48	79	31	0,6
3	P13	PBL	Tinggi	51	91	40	0,8
4	P4	PBL	Tinggi	49	80	31	0,6
5	P11	PBL	Tinggi	52	88	36	0,8
6	P25	PBL	Tinggi	45	79	34	0,6
7	P14	PBL	Tinggi	51	91	40	0,8
8	P15	PBL	Tinggi	49	79	30	0,6
9	P18	PBL	Tinggi	53	91	38	0,8
10	P19	PBL	Tinggi	45	95	50	0,9
11	P3	PBL	Tinggi	56	79	23	0,5
12	P24	PBL	Tinggi	53	88	35	0,7
13	P16	PBL	Tinggi	53	95	42	0,9
14	P17	PBL	Rendah	47	71	24	0,5
15	P20	PBL	Rendah	59	83	24	0,6
16	P21	PBL	Rendah	60	80	20	0,5
17	P22	PBL	Rendah	65	91	26	0,7
18	P1	PBL	Rendah	63	80	17	0,5
19	P2	PBL	Rendah	71	95	24	0,8
20	P7	PBL	Rendah	65	80	15	0,4
21	P10	PBL	Rendah	65	91	26	0,7
22	P12	PBL	Rendah	60	80	20	0,5
23	P5	PBL	Rendah	71	95	24	0,8
24	P6	PBL	Rendah	65	80	15	0,4
25	P8	PBL	Rendah	65	91	26	0,7
26	P9	PBL	Rendah	61	80	19	0,5
27	P2	TPS	Tinggi	71	95	24	0,8
28	P22	TPS	Tinggi	65	80	15	0,4
29	P10	TPS	Tinggi	65	91	26	0,7
30	P13	TPS	Tinggi	80	99	19	1,0
31	P26	TPS	Tinggi	49	88	39	0,8
32	P7	TPS	Tinggi	48	79	31	0,6
33	P12	TPS	Tinggi	51	91	40	0,8
34	P17	TPS	Tinggi	49	80	31	0,6
35	P3	TPS	Tinggi	52	88	36	0,8
36	P8	TPS	Tinggi	45	79	34	0,6
37	P11	TPS	Tinggi	51	91	40	0,8
38	P16	TPS	Tinggi	49	79	30	0,6

No.	Nama	Kelompok	Motivasi	Nilai <i>Pre-Test</i>	Nilai <i>Post-Test</i>	<i>Gain</i>	<i>NGT</i>
39	P23	TPS	Tinggi	53	91	38	0,8
40	P9	TPS	Rendah	45	95	50	0,9
41	P1	TPS	Rendah	56	79	23	0,5
42	P6	TPS	Rendah	65	80	15	0,4
43	P14	TPS	Rendah	65	91	26	0,7
44	P15	TPS	Rendah	60	80	20	0,5
45	P20	TPS	Rendah	71	95	24	0,8
46	P21	TPS	Rendah	65	80	15	0,4
47	P25	TPS	Rendah	65	91	26	0,7
48	P4	TPS	Rendah	61	80	19	0,5
49	P5	TPS	Rendah	71	95	24	0,8
50	P18	TPS	Rendah	65	80	15	0,4
51	P19	TPS	Rendah	65	91	26	0,7
52	P24	TPS	Rendah	80	99	19	1,0



Lampiran 5. Output IBM SPSS 25.0 for Windows Hasil Analisis Deskriptif

		Statistics							
		PBL	TPS	KMT	KMR	PBL_KMT	PBL_KMR	TPS_KMT	TPS_KMR
N	Valid	26	26	26	26	13	13	13	13
	Missing	0	0	0	0	13	13	13	13
Mean		28,8077	27,1154	33,5385	22,3846	36,0769	21,5385	31,0000	23,2308
Std. Error of Mean		1,80258	1,82574	1,51326	1,36447	1,85521	1,13576	2,24179	2,51955
Median		26,0000	26,0000	34,5000	23,5000	36,0000	24,0000	31,0000	23,0000
Mode		24,00	15,00 <sup>a</sup>	31,00 <sup>a</sup>	24,00 <sup>a</sup>	31,00 <sup>a</sup>	24,00	31,00 <sup>a</sup>	15,00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		9,19138	9,30947	7,71612	6,95745	6,68906	4,09503	8,08290	9,08436
Variance		84,482	86,666	59,538	48,406	44,744	16,769	65,333	82,526
Skewness		,407	,599	-,508	2,450	,108	-,502	-,714	2,284
Std. Error of Skewness		,456	,456	,456	,456	,616	,616	,616	,616
Kurtosis		-,524	-,182	,554	9,604	,985	-1,246	-,386	6,766
Std. Error of Kurtosis		,887	,887	,887	,887	1,191	1,191	1,191	1,191
Range		35,00	35,00	35,00	35,00	27,00	11,00	25,00	35,00
Minimum		15,00	15,00	15,00	15,00	23,00	15,00	15,00	15,00
Maximum		50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	26,00	40,00	50,00
Sum		749,00	705,00	872,00	582,00	469,00	280,00	403,00	302,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown



Lampiran 6. Output IBM SPSS 25.0 for Windows Hasil Uji Normalitas

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PBL	,158	26	,092	,959	26	,381
TPS	,163	26	,073	,940	26	,132

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KMT	,131	26	,200*	,957	26	,335
KMR	,263	26	,100	,732	26	,060

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

a. Lilliefors Significance Correction



**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PBL_KMT	,125	13	,200*	,975	13	,944
PBL_KMR	,265	13	,073	,870	13	,052
TPS_KMT	,143	13	,200*	,921	13	,256
TPS_KMR	,303	13	,102	,737	13	,101

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 7. Output IBM SPSS 25.0 for Windows Hasil Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Belajar	Based on Mean	,019	1	50	,892
Senam Lantai	Based on Median	,021	1	50	,886
	Based on Median and with adjusted df	,021	1	49,985	,886
	Based on trimmed mean	,037	1	50	,848

**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Belajar	Based on Mean	1,059	1	50	,308
Senam Lantai	Based on Median	,953	1	50	,334
	Based on Median and with adjusted df	,953	1	49,670	,334
	Based on trimmed mean	,922	1	50	,342



Lampiran 8. Output IBM SPSS 25.0 for Windows Hasil Two Way Anova

**Tests of Between-Subjects Effects**

Dependent Variable: Hasil Belajar Senam Lantai

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	1803,462 <sup>a</sup>	3	601,154	11,485	,000
Intercept	40656,077	1	40656,077	776,725	,000
Motivasi Belajar	1617,308	1	1617,308	,711	,403
Model Pembelajaran	37,231	1	37,231	30,898	,000
Motivasi Belajar * Model Pembelajaran	148,923	1	148,923	2,845	,000
Error	2512,462	48	52,343		
Total	44972,000	52			
Corrected Total	4315,923	51			

a. R Squared = ,418 (Adjusted R Squared = ,381)



## Lampiran 9. Modul Ajar *Problem Based Learning* (PBL)

**Satuan Pendidikan : Sekolah Dasar**

**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)**

**Kelas/Semester : IV / Genap**

**Materi Pokok : Senam Lantai (Guling ke Depan dan Guling ke Belakang)**

**Alokasi Waktu : 2 x 35 menit**

### **Capaian Pembelajaran**

Peserta didik mampu memahami dan mempraktikkan gerakan dasar senam lantai berupa guling ke depan dan guling ke belakang dengan memperhatikan keselamatan diri dan orang lain.

### **Tujuan Pembelajaran**

1. Menjelaskan pengertian dan manfaat senam lantai.
2. Mengidentifikasi langkah-langkah melakukan guling ke depan dan guling ke belakang.
3. Mempraktikkan gerakan guling ke depan dan guling ke belakang dengan benar dan aman.
4. Menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama dalam kegiatan senam lantai.

### **Model Pembelajaran: Problem Based Learning (PBL)**

### **Sintaks PBL dan Kegiatan Pembelajaran**

<b>Tahapan PBL</b>	<b>Kegiatan Guru</b>	<b>Kegiatan Peserta Didik</b>
1. Orientasi pada masalah	Menampilkan video/gambar kesalahan	Mengamati tayangan dan mengidentifikasi

<b>Tahapan PBL</b>	<b>Kegiatan Guru</b>	<b>Kegiatan Peserta Didik</b>
	<p>gerakan guling ke depan dan ke belakang.</p> <p>Guru bertanya: “Mengapa Gerakan tersebut tidak sempurna dan berbahaya?”</p>	<p>masalah dari gerakan yang salah.</p>
<p>2. Mengorganisasi peserta didik</p>	<p>Membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok kecil.</p>	<p>Berdiskusi dalam kelompok untuk mencari solusi gerakan yang benar.</p>
<p>3. Membimbing penyelidikan</p>	<p>Memberikan penjelasan dan contoh gerakan dasar guling ke depan dan ke belakang.</p>	<p>Mengamati dan mencoba menirukan gerakan dengan bimbingan guru.</p>
<p>4. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<p>Meminta setiap kelompok mempraktikkan hasil diskusi berupa demonstrasi gerakan yang benar.</p>	<p>Menampilkan hasil praktik di depan</p>

Tahapan PBL	Kegiatan Guru	Kegiatan Peserta Didik
5. Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah	Memberikan umpan balik dan mengajak siswa merefleksikan hasil pembelajaran.	Merefleksikan pengalaman belajar dan memperbaiki gerakan.

## Materi Pembelajaran

### 1. Pengertian Senam Lantai

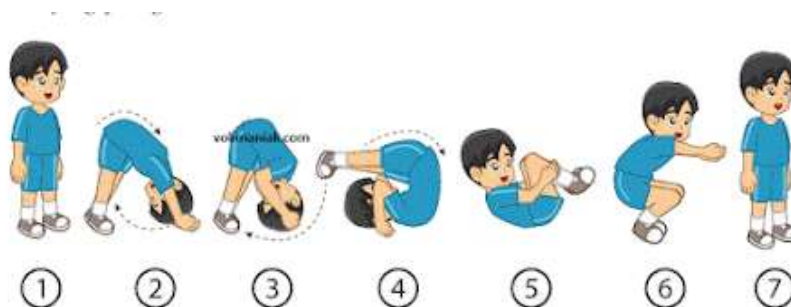
Senam lantai adalah rangkaian gerakan tubuh yang dilakukan di atas lantai atau matras dengan tujuan melatih kelenturan, keseimbangan, kekuatan, dan ketangkasan tubuh.

### 2. Guling ke Depan (Forward Roll)

#### Langkah-langkah:

1. Berdiri tegak di atas matras.
2. Jongkok dengan kedua tangan menumpu di depan.
3. Letakkan kepala di antara kedua tangan.
4. Dorong tubuh ke depan hingga punggung menyentuh matras.
5. Lanjutkan gerakan hingga kembali ke posisi jongkok.
6. Berdiri tegak kembali.

#### Contoh Gambar Gerakan Guling ke Depan:



### 3. Guling ke Belakang (Backward Roll)

#### Langkah-langkah:

1. Berdiri tegak di atas matras.
2. Jongkok dengan kedua tangan di samping telinga, telapak tangan menghadap ke atas.
3. Tekuk kepala ke dada.
4. Gulingkan tubuh ke belakang hingga punggung menyentuh matras.
5. Saat punggung menyentuh matras, dorong tubuh dengan tangan hingga kembali ke posisi jongkok.
6. Berdiri tegak kembali.

#### Contoh Gambar Gerakan Guling ke Belakang:



#### Alat dan Bahan

- 1) Matras senam
- 2) Peluit
- 3) Pelindung kepala (opsional)
- 4) Video atau gambar contoh Gerakan

#### Kegiatan Pembelajaran

##### Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- 1) Guru memberi salam dan memimpin doa.
- 2) Melakukan pemanasan ringan.
- 3) Menyampaikan tujuan pembelajaran dan aturan keselamatan.

### Kegiatan Inti (50 menit)

1. **Orientasi Masalah:** Guru menampilkan contoh kesalahan gerakan.
2. **Diskusi Kelompok:** Peserta didik mencari solusi gerakan yang benar.
3. **Demonstrasi Guru:** Guru memperagakan guling ke depan dan ke belakang.
4. **Praktik Siswa:** Peserta didik mempraktikkan gerakan secara bergantian.
5. **Refleksi:** Guru dan siswa mendiskusikan kesulitan yang dihadapi.

### Kegiatan Penutup (10 menit)

- 1) Pendinginan dan peregangan.
- 2) Refleksi pembelajaran.
- 3) Guru memberikan umpan balik dan penilaian.

### Penilaian

#### 1. Penilaian Pengetahuan

**Instrumen:** Tes lisan/tulisan

#### Contoh Soal:

- 1) Apa manfaat melakukan senam lantai?
- 2) Sebutkan langkah-langkah guling ke depan!

#### 2. Penilaian Keterampilan

#### Rubik Penilaian Guling Depan

Komponen	Indikator	Skor				
		1	2	3	4	5
1. Sikap Awal	Posisi berdiri					
	Kedua kaki rapat					
	Pandangan ke depan menghadap ke arah gerakan					
	Kedua telapak tangan menumpu pada matras					

Komponen	Indikator	Skor				
		1	2	3	4	5
	Jari-jari tangan menghadap ke depan dengan kedua lengan lurus sejajar bahu					
2. Sikap Pelaksanaan	Kedua pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan					
	Tundukkan kepala dengan memasukkan di antara kedua tangan sambil menekuk siku					
	Kepala bagian belakang (tengkuk) diletakkan di atas matras sampai seluruh pundak menyentuh matras.					
	Gulingkan badan ke depan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras.					
	Saat punggung menyentuh matras segera kedua lutut dilipat dengan kedua tangan memeluk lutut.					
3. Sikap Akhir	Kedua kaki mendarat bersama					
	Posisi jongkok kembali					
	Kedua lengan lurus ke depan					
	Tangan menghadap ke bawah					
	Pandangan ke depan					

### Rubik Penilaian Guling Belakang

Komponen	Indikator	Skor				
		1	2	3	4	5
1. Sikap Awal	Sikap awal jongkok membelakangi matras					
	Kedua kaki rapat					
	Badan bulat					
	Dagu rapat ke dada					

Komponen	Indikator	Skor				
		1	2	3	4	5
	Kedua telapak tangan menghadap ke atas siap di samping telinga					
2. Sikap Pelaksanaan	Jatuhkan pinggul ke belakang dengan pandangan ke arah perut					
	Kedua lutut ditarik ke atas belakang sehingga badan berguling ke belakang menyusur pada punggung					
	Kaki diayun ke belakang melewati kepala sampai kedua kaki menyentuh matras di belakang kepala					
	Kedua telapak tangan menolak pada matras hingga kedua lengan, badan, dan kepala terangkat ke atas					
	Bertumpu pada kedua ujung kaki.					
3. Sikap Akhir	Kedua kaki rapat mendarat bersamaan					
	Posisi jongkok kembali					
	Pandangan ke depan					
	Kedua lengan lurus ke depan					
	Kedua telapak tangan menghadap ke bawah					

### 3. Penilaian Sikap

- 1) Disiplin
- 2) Tanggung jawab
- 3) Kerja sama

#### Pengayaan

Peserta didik yang sudah menguasai gerakan dasar dapat mencoba variasi guling ke depan dan ke belakang dengan awalan atau kombinasi gerakan lain seperti berdiri tangan (handstand) sederhana.

#### Remedial

Peserta didik yang belum menguasai gerakan akan dibimbing secara bertahap dengan bantuan guru dan teman sebaya menggunakan matras tambahan untuk keamanan.

## **Refleksi Guru**

Guru mencatat hasil pembelajaran, kesulitan siswa, serta strategi perbaikan untuk pertemuan berikutnya.



Lampiran 10. Modul Ajar *Think Pair Share* (TPS)

**Satuan Pendidikan : Sekolah Dasar**

**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)**

**Kelas/Semester : IV / Genap**

**Materi Pokok : Senam Lantai: Roll Depan dan Roll Belakang**

**Alokasi Waktu : 2 x 35 menit**

**Tujuan Pembelajaran**

1. Peserta didik mampu menjelaskan pengertian dan manfaat senam lantai.
2. Peserta didik mampu menjelaskan langkah-langkah melakukan roll depan dan roll belakang.
3. Peserta didik mampu mempraktikkan gerakan roll depan dan roll belakang dengan benar dan aman.
4. Peserta didik menunjukkan sikap disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab selama kegiatan berlangsung.

**Capaian Pembelajaran**

Peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan keterampilan dasar senam lantai (roll depan dan roll belakang) dengan memperhatikan keselamatan diri dan orang lain.

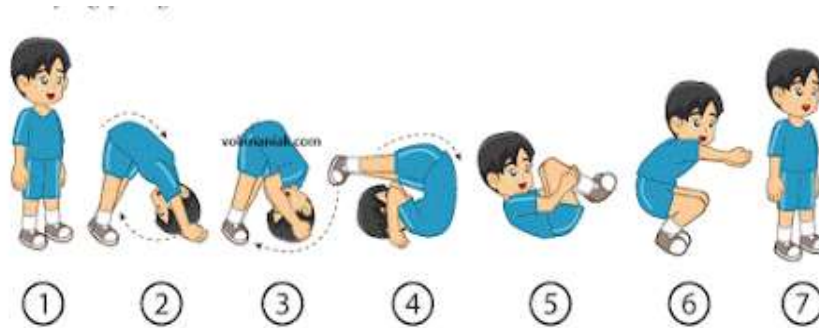
**Materi Pembelajaran**

**1. Pengertian Senam Lantai**

Senam lantai adalah rangkaian gerakan tubuh yang dilakukan di atas lantai atau matras dengan mengandalkan kelenturan, keseimbangan, dan kekuatan tubuh.

## 2. Roll Depan (Guling Depan)

Gerakan menggulingkan badan ke depan melalui punggung dengan posisi tubuh membulat.



### Langkah-langkah:

1. Berdiri tegak di atas matras.
2. Jongkok dengan kedua tangan menumpu di depan.
3. Letakkan dagu ke dada, dorong tubuh ke depan hingga mengguling.
4. Saat punggung menyentuh matras, lipat lutut dan teruskan gulingan hingga kembali ke posisi jongkok.
5. Berdiri tegak kembali.

### Gambar Gerakan Roll Depan:

## 3. Roll Belakang (Guling Belakang)

Gerakan menggulingkan badan ke belakang melalui punggung dengan posisi tubuh membulat.



**Langkah-langkah:**

1. Kedua kaki bertumpu di atas matras, kedua tangan di depan telinga dengan telapak menghadap ke atas.
2. Letakkan dagu ke dada, dorong tubuh ke belakang.
3. Saat punggung menyentuh matras, tekuk lutut dan dorong dengan tangan agar tubuh berputar ke belakang.
4. Kembali ke posisi jongkok, lalu berdiri tegak.

**Model Pembelajaran: Think Pair Share (TPS)**

Model TPS terdiri dari tiga tahap utama: **Think (Berpikir), Pair (Berpasangan), Share (Berbagi).**

**Sintaks Model TPS**

<b>Tahap</b>	<b>Kegiatan Guru</b>	<b>Kegiatan Peserta Didik</b>
1. Think (Berpikir)	Guru menjelaskan materi senam lantai dan memperlihatkan contoh gerakan roll depan dan belakang.	Peserta didik memperhatikan dan berpikir tentang langkah-langkah gerakan yang benar.
2. Pair (Berpasangan)	Guru membagi peserta didik menjadi pasangan.	Peserta didik berdiskusi dengan pasangan untuk memahami dan mempraktikkan gerakan roll depan dan belakang.
3. Share (Berbagi)	Guru meminta beberapa pasangan untuk memperagakan	Peserta didik memperagakan gerakan dan memberikan

Tahap	Kegiatan Guru	Kegiatan Peserta Didik
	hasil diskusi di depan kelas.	tanggapan terhadap penampilan teman.

### Media dan Alat

- 1) Matras senam
- 2) Peluit
- 3) Pelindung kepala (opsional)
- 4) Gambar atau video demonstrasi Gerakan

### Penilaian

#### 1. Penilaian Pengetahuan

**Instrumen:** Tes lisan atau tertulis tentang langkah-langkah roll depan dan belakang.

**Kriteria:** Ketepatan menjawab dan pemahaman konsep.

#### 2. Penilaian Keterampilan

#### Rubik Penilaian Guling Depan

Komponen	Indikator	Skor				
		1	2	3	4	5
1. Sikap Awal	Posisi berdiri					
	Kedua kaki rapat					
	Pandangan ke depan menghadap ke arah gerakan					
	Kedua telapak tangan menumpu pada matras					
	Jari-jari tangan menghadap ke depan dengan kedua lengan lurus sejajar bahu					
	Kedua pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan					

Komponen	Indikator	Skor				
		1	2	3	4	5
2. Sikap Pelaksanaan	Tundukkan kepala dengan memasukkan di antara kedua tangan sambil menekuk siku					
	Kepala bagian belakang (tengkuk) diletakkan di atas matras sampai seluruh pundak menyentuh matras.					
	Gulingkan badan ke depan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras.					
	Saat punggung menyentuh matras segera kedua lutut dilipat dengan kedua tangan memeluk lutut.					
3. Sikap Akhir	Kedua kaki mendarat bersama					
	Posisi jongkok kembali					
	Kedua lengan lurus ke depan					
	Tangan menghadap ke bawah					
	Pandangan ke depan					

### Rubik Penilaian Guling Belakang

Komponen	Indikator	Skor				
		1	2	3	4	5
1. Sikap Awal	Sikap awal jongkok membelakangi matras					
	Kedua kaki rapat					
	Badan bulat					
	Dagu rapat ke dada					
	Kedua telapak tangan menghadap ke atas siap di samping telinga					
	Jatuhkan pinggul ke belakang dengan pandangan ke arah perut					
	Kedua lutut ditarik ke atas belakang sehingga badan berguling ke belakang menyusur pada punggung					

Komponen	Indikator	Skor				
		1	2	3	4	5
2. Sikap Pelaksanaan	Kaki diayun ke belakang melewati kepala sampai kedua kaki menyentuh matras di belakang kepala					
	Kedua telapak tangan menolak pada matras hingga kedua lengan, badan, dan kepala terangkat ke atas					
	Bertumpu pada kedua ujung kaki.					
3. Sikap Akhir	Kedua kaki rapat mendarat bersamaan					
	Posisi jongkok kembali					
	Pandangan ke depan					
	Kedua lengan lurus ke depan					
	Kedua telapak tangan menghadap ke bawah					

### 3. Penilaian Sikap

#### Aspek yang Dinilai:

- 1) Disiplin
- 2) Kerja sama
- 3) Tanggung jawab
- 4) Keberanian mencoba

#### Refleksi

Peserta didik menuliskan pengalaman belajar, kesulitan yang dihadapi, dan hal yang perlu diperbaiki dalam melakukan roll depan dan roll belakang.

#### Pengayaan

Peserta didik yang sudah menguasai roll depan dan belakang dapat mencoba variasi gerakan seperti roll depan dengan awalan berdiri atau roll belakang dengan posisi tangan berbeda.

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Pretest Motivasi Pembelajaran PBL



Pretest Pembelajaran PBL



Proses Pembelajaran PBL



Post Tes Motivasi Belajar Pembelajaran PBL



Post Tes Pembelajaran PBL



Pretest Motivasi Pembelajaran TPS



Pretest Hasil Belajar Pembelajaran TPS



Proses Pembelajaran TPS



Post Tes Hasil Belajar Pembelajaran TPS



Post Tes Motivasi Belajar Pembelajaran TPS

## Riwayat Hidup



Ni Putu Intiari lahir di Bangli pada tanggal 28 Februari 1989. Anak pertama dari pasangan I Nengah Pujayasa dan Ni Ketut Suasti. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis bertempat tinggal di Banjar Lantang Bejuh, Desa Sesetan, Kecamatan Denpasar Selatan, Kabupaten Denpasar, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan

pendidikan sekolah dasar di SD Negeri 2 Kawan dan lulus pada tahun 2001. Kemudian penulis melanjutkan sekolah di SMP Negeri 1 Bangli dan lulus pada tahun 2004. Pada tahun 2007, penulis lulus dari SMA Negeri 2 Bangli, kemudian lulus dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (S1), Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2012 dan melanjutkan pada Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Undiksha.

