

Lampiran 1. Absensi Mahasiswa

Daftar Nama Siswa  
Kelas VII A Smp N 4 Kubu

NO	NAMA SISWA	JENIS KELAMIN	KODE
1	Arista Sari Kadek	P	A1
2	Agus Suyasa Gede	L	A2
3	Ayu Paramita Ketut	P	A3
4	Ayu Tantriasih	P	A4
5	Buda Yasa Gede	L	A5
6	Budi Utami Putu	P	A6
7	Darma Sidi I Gede	L	A7
8	Dhyana Anggaratami Luh	P	A8
9	Eka Sania Mei Nanda Luh	P	A9
10	Emi Suparmi Ni Luh	P	A10
11	Ernawati Luh	P	A11
12	Febri Dewantara Komang	L	A12
13	Heri Sutawan Gusti Kadek	L	A13
14	I Tude Rizky Jaya Mahendra	L	A14
15	Juniawan Komang	L	A15
16	Kertiani Ayu Made	P	A16
17	Ketut Firdayani	P	A17
18	Linda Purnama Dewi Komang	P	A18
19	Lisa Wahyuni Kadek	P	A19
20	Meli Radi Astari Kadek	P	A20
21	Merta Komang	L	A21
22	Meszari Pande Ni Nyoman	P	A22
23	Muderasih Ketut	P	A23
24	Pande Putu Adi Puja Sukarma	L	A24
25	Pasek Girianta I Gede	L	A25
26	Prayascita Indrayazki Ketut	P	A26
27	Puja Erawan Made	L	A27
28	Puriani Ni Ketut	P	A28
29	Puspa Dewi Kadek	P	A29
30	Putra Arsana Dewa Made	L	A30

Keterangan:

L (Laki-laki) : 12

P (Perempuan): 18

Jumlah : 30

**Daftar Nama Siswa  
Kelas VII B Smp N 4 Kubu**

<b>NO</b>	<b>NAMA SISWA</b>	<b>JENIS KELAMIN</b>	<b>KODE</b>
1	Aan Lanang Setiawan Komang	L	B1
2	Adi Awan Komang	L	B2
3	Agung Sumardiyasa Ketut	L	B3
4	Agus Anggara Putra Ketut	L	B4
5	Agus Ariawan I Gede	L	B5
6	Agus Mahardika Gede	L	B6
7	Agus Mahendra Komang	L	B7
8	Aldi Pika Amanda I Kadek	L	B8
9	Alit Sanjaya Dewa Putu	L	B9
10	Anggi Stefani Putu	P	B10
11	Artada Dewa Komang	L	B11
12	Ayu Widiani Kadek	P	B12
13	Bayu Laksamana Dewa Gede	L	B13
14	Benniyan Kadek	L	B14
15	Buda Rasih Luh	P	B15
16	Buda Yasa Komang	L	B16
17	Budiantari Komang	P	B17
18	Dewi Nila Purnami Komang	P	B18
19	Dewi Suarlini Kadek	P	B19
20	Dilan Budayani Ketut	P	B20
21	Dodi Maliastika Gede	L	B21
22	Edi Yanto Gusti Ketut	L	B22
23	Fernandi Dwi Julianti Rahmat	P	B23
24	Krismita Anggaraini Ni Komang	P	B24
25	Krisna Baba Ketut	L	B25
26	Kristiani Luh	P	B26
27	Lindayani Kadek	P	B27
28	Lisnayanti Luh	P	B28
29	Maheni Luh Putu	P	B29
30	Mei Artini Luh	P	B30

Keterangan:

L (Laki-laki) : 16

P (Perempuan): 14

Jumlah : 30

## Lampiran 2. Rekapitulasi Data Hasil Belajar

### Rekapitulasi Data Hasil Belajar kelas VII Smp N 4 Kubu Nilai *Pretest* (Kelompok Eksperimen)

No	Kode Siswa	Kognitif (N1)	Afektif (N2)	Psikomotor (N3)	Nilai Akhir
1	A1	5	24	31	61
2	A2	16	28	31	75
3	A3	16	26	34	76
4	A4	12	16	34	62
5	A5	8	20	34	62
6	A6	13	18	31	63
7	A7	11	24	41	75
8	A8	12	20	31	63
9	A9	13	24	38	75
10	A10	19	26	31	76
11	A11	13	20	31	65
12	A12	16	22	28	62
13	A13	11	28	31	70
14	A14	8	26	41	75
15	A15	15	22	25	62
16	A16	8	16	41	65
17	A17	9	16	34	60
18	A18	13	18	31	63
19	A19	15	14	34	63
20	A20	15	18	38	70
21	A21	7	24	38	68
22	A22	15	22	25	62
23	A23	5	24	31	61
24	A24	11	28	31	70
25	A25	13	20	31	65
26	A26	9	16	34	60
27	A27	19	26	31	76
28	A28	8	24	44	76
29	A29	8	16	41	65
30	A30	9	16	34	60
Jumlah					2006
Rata-rata					66,87

**Nilai Posttest (Kelompok Eksperimen)**

No	Kode Siswa	Kognitif (N1)	Afektif (N2)	Psikomotor (N3)	Nilai Akhir
1	A1	8	28	44	80
2	A2	9	30	44	83
3	A3	8	30	47	85
4	A4	9	30	47	86
5	A5	9	30	38	77
6	A6	8	30	50	88
7	A7	9	30	38	77
8	A8	8	28	44	80
9	A9	9	30	38	77
10	A10	8	30	47	85
11	A11	8	26	41	75
12	A12	19	26	31	76
13	A13	8	28	44	80
14	A14	9	30	44	83
15	A15	9	30	38	77
16	A16	8	28	44	80
17	A17	9	30	44	83
18	A18	12	28	50	90
19	A19	8	28	44	80
20	A20	16	28	31	75
21	A21	8	28	44	80
22	A22	9	30	38	77
23	A23	12	28	38	78
24	A24	8	28	44	80
25	A25	8	28	44	80
26	A26	9	30	38	77
27	A27	9	30	44	83
28	A28	9	30	38	77
29	A29	12	30	47	89
30	A30	15	30	44	88
Jumlah					2426
Rata-rata					80,87

### Lampiran 3: Rekapitulasi Hasil Belajar

Rekapitulasi Data Hasil Belajar kelas VII B Smp N 4 Kubu  
Nilai *Pretest* (Kelompok Kontrol)

No	Kode Siswa	Kognitif (N1)	Afektif (N2)	Psikomotor (N3)	Nilai Akhir
1	B1	11	28	31	70
2	B2	13	18	31	63
3	B3	9	30	44	83
4	B4	8	20	34	62
5	B5	8	26	41	75
6	B6	8	20	34	62
7	B7	13	18	31	63
8	B8	16	28	31	75
9	B9	9	16	34	60
10	B10	13	18	31	63
11	B11	16	28	31	75
12	B12	8	20	34	62
13	B13	13	30	38	81
14	B14	5	24	31	61
15	B15	8	26	41	75
16	B16	8	26	41	75
17	B17	9	16	34	60
18	B18	13	30	38	81
19	B19	9	16	34	60
20	B20	5	24	31	61
21	B21	13	20	31	65
22	B22	8	26	41	75
23	B23	13	18	31	63
24	B24	8	26	41	75
25	B25	19	26	31	76
26	B26	9	16	34	60
27	B27	8	26	41	75
28	B28	13	18	31	63
29	B29	8	26	41	75
30	B30	9	16	34	60
Jumlah					2054
Rata-rata					68,47

Nilai *Posttest* (Kelompok Kontrol)

No	Kode Siswa	Kognitif (N1)	Afektif (N2)	Psikomotor (N3)	Nilai Akhir
1	B1	8	26	41	75
2	B2	15	22	31	68
3	B3	8	30	47	85
4	B4	16	20	31	67
5	B5	19	26	31	76
6	B6	16	20	28	64
7	B7	8	16	41	65
8	B8	19	26	31	76
9	B9	8	16	41	65
10	B10	15	20	38	72
11	B11	19	26	31	76
12	B12	8	16	41	65
13	B13	9	30	47	86
14	B14	15	20	38	72
15	B15	19	26	31	76
16	B16	19	26	31	76
17	B17	15	20	38	72
18	B18	9	30	44	83
19	B19	8	16	41	65
20	B20	15	22	31	68
21	B21	8	28	44	80
22	B22	17	20	44	81
23	B23	8	26	41	75
24	B24	19	26	31	76
25	B25	9	30	38	77
26	B26	8	16	41	65
27	B27	8	28	44	80
28	B28	8	16	41	65
29	B29	19	26	31	76
30	B30	8	16	41	65
Jumlah					2192
Rata-rata					73,07

#### Lampiran 4: Rekapitulasi Data Hasil Belajar

**Rekapitulasi Data Hasil Belajar (*Gain Score*)  
Teknik Dasar *Roll Depan Senam Lantai Kelas VII A*  
(Kelompok Eksperimen)**

No	Kode Siswa	Nama Siswa	Nilai Akhir		<i>Gain Score</i> Normalisasi
			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	A1	Arista Sari Kadek	61	80	0,49
2	A2	Agus Suyasa Gede	75	83	0,32
3	A3	Ayu Paramita Ketut	76	85	0,38
4	A4	Ayu Tantriasih	62	86	0,63
5	A5	Buda Yasa Gede	62	77	0,39
6	A6	Budi Utami Putu	63	88	0,68
7	A7	Darma Sidi I Gede	75	77	0,08
8	A8	Dhyana Anggaratami Luh	63	80	0,46
9	A9	Eka Sania Mei Nanda Luh	75	77	0,08
10	A10	Emi Suparmi Ni Luh	76	85	0,38
11	A11	Ernawati Luh	65	75	0,29
12	A12	Febri Dewantara Komang	62	76	0,37
13	A13	Heri Sutawan Gusti Kadek	70	80	0,33
14	A14	I Tude Rizky Jaya Mahendra	75	83	0,32
15	A15	Juniawan Komang	62	77	0,39
16	A16	Kertiani Ayu Made	65	80	0,43
17	A17	Ketut Firdayani	60	83	0,58
18	A18	Linda Purnama Dewi Komang	63	90	0,73
19	A19	Lisa Wahyuni Kadek	63	80	0,46
20	A20	Meli Radi Astari Kadek	70	75	0,17
21	A21	Merta Komang	68	80	0,38
22	A22	Meszari Pande Ni Nyoman	62	77	0,39
23	A23	Muderasih Ketut	61	78	0,44
24	A24	Pande Putu Adi Puja Sukarma	70	80	0,33
25	A25	Pasek Girianta I Gede	65	80	0,43
26	A26	Prayascita Indrayazki Ketut	60	77	0,43
27	A27	Puja Erawan Made	76	83	0,29
28	A28	Puriani Ni Ketut	76	77	0,04
29	A29	Puspa Dewi Kadek	65	89	0,69
30	A30	Putra Arsana Dewa Made	60	88	0,70
Jumlah			2006	2426	12,05
Rata-rata			66,87	80,87	0,49

**Rekapitulasi Data Hasil Belajar (*Gain Score*)  
Teknik Dasar *Roll Depan* Senam Lantai Kelas VII B  
(Kelompok Kontrol)**

No	Kode Siswa	Nama Siswa	Nilai Akhir		<i>Gain Score</i> Normalisasi
			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	B1	Aan Lanang Setiawan Komang	70	75	0,17
2	B2	Adi Awan Komang	63	68	0,14
3	B3	Agung Sumardiyasa Ketut	83	85	0,12
4	B4	Agus Anggara Putra Ketut	62	67	0,13
5	B5	Agus Ariawan I Gede	75	76	0,04
6	B6	Agus Mahardika Gede	62	64	0,05
7	B7	Agus Mahendra Komang	63	65	0,05
8	B8	Aldi Pika Amanda I Kadek	75	76	0,04
9	B9	Alit Sanjaya Dewa Putu	60	65	0,13
10	B10	Anggi Stefani Putu	63	72	0,24
11	B11	Artada Dewa Komang	75	76	0,04
12	B12	Ayu Widiani Kadek	62	65	0,08
13	B13	Bayu Laksamana Dewa Gede	81	86	0,26
14	B14	Benniyeen Kadek	61	72	0,28
15	B15	Buda Rasih Luh	75	76	0,04
16	B16	Buda Yasa Komang	75	76	0,04
17	B17	Budiantari Komang	60	72	0,30
18	B18	Dewi Nila Purnami Komang	81	83	0,11
19	B19	Dewi Suarlini Kadek	60	65	0,13
20	B20	Dilan Budayani Ketut	61	68	0,18
21	B21	Dodi Maliastika Gede	65	80	0,43
22	B22	Edi Yanto Gusti Ketut	75	81	0,24
23	B23	Fernandi Dwi Julianti Rahmat	63	75	0,32
24	B24	Krismita Anggaraini Ni Komang	75	76	0,04
25	B25	Krisna Baba Ketut	76	77	0,04
26	B26	Kristiani Luh	60	65	0,13
27	B27	Lindayani Kadek	75	80	0,20
28	B28	Lisnayanti Luh	63	65	0,05
29	B29	Maheni Luh Putu	75	76	0,04
30	B30	Mei Artini Luh	60	65	0,13
Jumlah			2054	2192	4,18
Rata-rata			68,47	73,07	0,14



**Lampiran 5 : Perbandingan Nilai**

No	Pretest		Posttest		Gain Score	
	Kontrol	Eksperimen	Kontrol	Eksperimen	Kontrol	Eksperimen
1	70	61	75	80	0,17	0,49
2	63	75	68	83	0,14	0,32
3	83	76	85	85	0,12	0,38
4	62	62	67	86	0,13	0,63
5	75	62	76	77	0,04	0,39
6	62	63	64	88	0,05	0,68
7	63	75	65	77	0,05	0,08
8	75	63	76	80	0,04	0,46
9	60	75	65	77	0,13	0,08
10	63	76	72	85	0,24	0,38
11	75	65	76	75	0,04	0,29
12	62	62	65	76	0,08	0,37
13	81	70	86	80	0,26	0,33
14	61	75	72	83	0,28	0,32
15	75	62	76	77	0,04	0,39
16	75	65	76	80	0,04	0,43
17	60	60	72	83	0,3	0,58
18	81	63	83	90	0,11	0,73
19	60	63	65	80	0,13	0,46
20	61	70	68	75	0,18	0,17
21	65	68	80	80	0,43	0,38
22	75	62	81	77	0,24	0,39
23	63	61	75	78	0,32	0,44
24	75	70	76	80	0,04	0,33
25	76	65	77	80	0,04	0,43
26	60	60	65	77	0,13	0,43
27	75	76	80	83	0,2	0,29
28	63	76	65	77	0,05	0,04
29	75	65	76	89	0,04	0,69
30	60	60	65	88	0,13	0,7
<b>Jumlah</b>	2054	2006	2192	2426	4,18	12,05
<b>Rata-rata</b>	68,47	66,87	73,07	80,87	0,14	0,49

**Perbandingan Nilai Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Lampiran 6 : RPP

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### I. Identitas

**Satuan Pendidikan** : SMP N 4 Kubu  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas** : VII (Tujuh)  
**Semester** : I (Ganjil)  
**Alokasi Waktu** : 4 x 40 menit (1 x pertemuan)

### II. Standar Kompetensi (SK)

Mempraktikkan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

### III. Kompetensi Dasar (KD)

Mempraktikkan keterampilan guling depan dan guling belakang senam lantai secara sederhana serta nilai kerjasama, menghargai, semangat dan percaya diri.

### IV. Indikator

#### A. Kognitif

1. Mampu menjelaskan secara benar sikap awal guling depan senam lantai
2. Mampu menjelaskan secara benar sikap pelaksanaan guling depan senam lantai
3. Mampu menjelaskan secara benar sikap akhir guling depan senam lantai

#### B. Afektif/ Nilai-Nilai Karakter Bangsa

1. Menunjukkan sikap percaya diri dalam melakukan setiap gerakan.
2. Menunjukkan sikap bekerja sama dalam melakukan tugas gerak.
3. Bertanggung jawab menyelesaikan tugas gerak dengan tepat waktu dan sesuai aturan yang disepakati bersama.

4. Menunjukkan sikap menghargai teman dalam menyelesaikan tugas gerak.

### **C. Psikomotor**

1. Melakukan gerakan sikap awal guling depan senam lantai
2. Melakukan gerakan sikap pelaksanaan guling depan senam lantai
3. Melakukan gerakan sikap akhir guling depan senam lantai

### **V. Tujuan Pembelajaran**

- a. Siswa mampu menjelaskan secara benar sikap awal guling depan senam lantai
- b. Siswa mampu menjelaskan secara benar sikap pelaksanaan guling depan senam lantai
- c. Siswa mampu menjelaskan secara benar sikap akhir guling depan senam lantai

### **VI. Materi Pembelajaran**

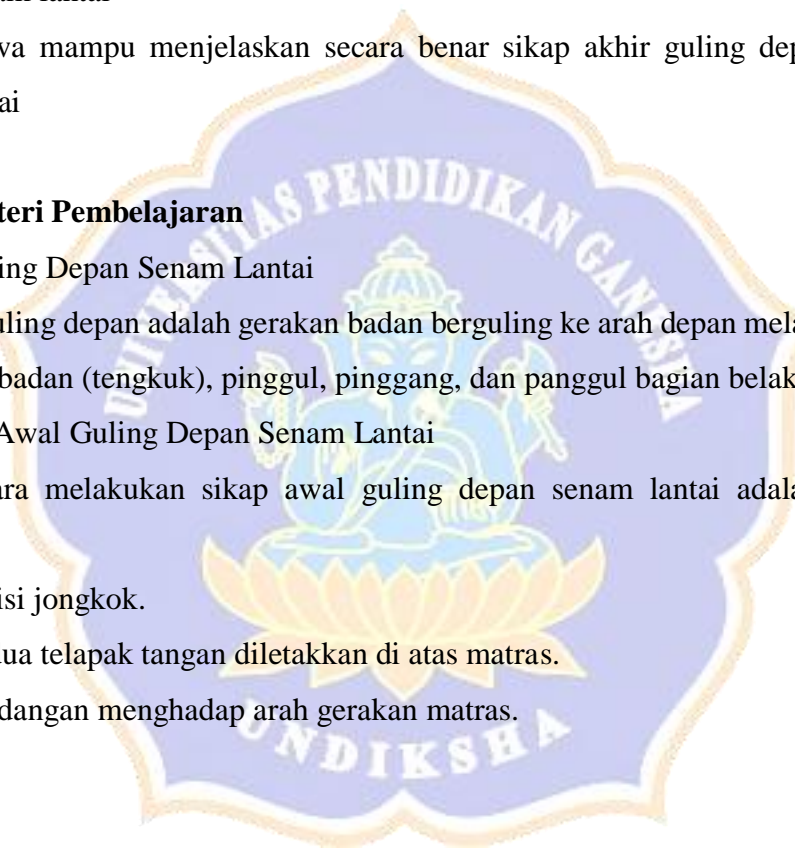
- a. Guling Depan Senam Lantai

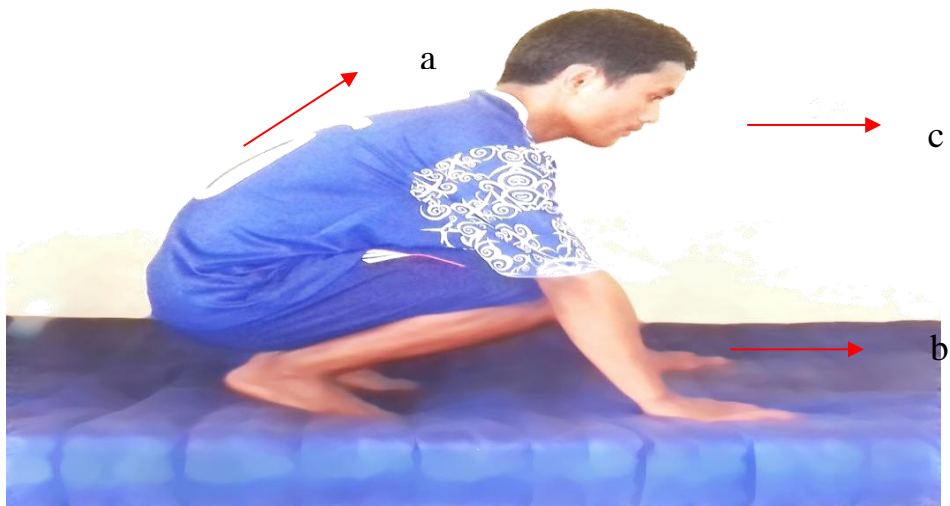
Guling depan adalah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang.

1. Sikap Awal Guling Depan Senam Lantai

Cara melakukan sikap awal guling depan senam lantai adalah sebagai berikut:

- a. Posisi jongkok.
- b. Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.
- c. Pandangan menghadap arah gerakan matras.





Gambar 01.

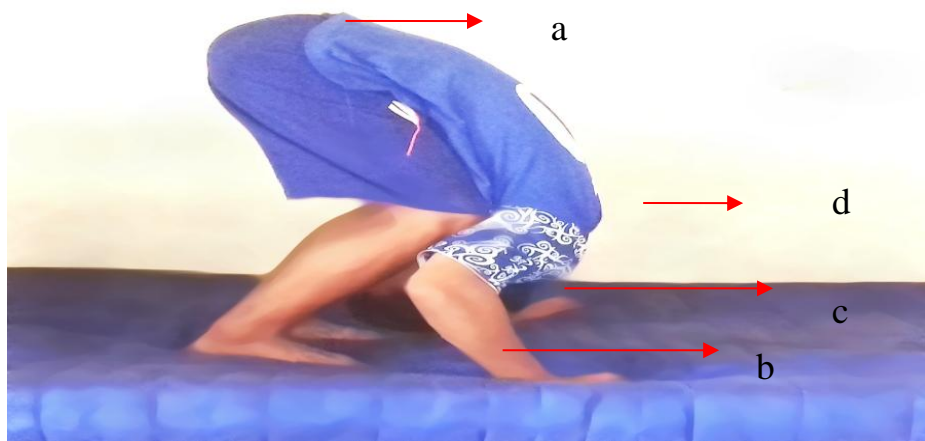
### Sikap Awal Guling Depan Senam Lantai

(Sumber: Foto Buatan Peneliti, Model: I Nyoman Tomas Sastra G, pada hari/tanggal, Sabtu 04 Januari 2017, di Lapangan SMP Negeri 4 Kubu)

### 2. Sikap Pelaksanaan Guling Depan Senam Lantai

Cara melakukan sikap pelaksanaan gerakan guling depan sebagai berikut:

- (a) Pinggul diangkat ke atas hingga kedua lutut lurus.
- (b) Tundukkan kepala, masukkan di antara kedua tangan dan dua kaki sambil menekuk siku.
- (c) Kepala bagian belakang tengkuk diletakkan di atas matras sampai seluruh pundak menempel matras.
- (d) Gulingkan badan ke depan, mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras.



Gambar 02

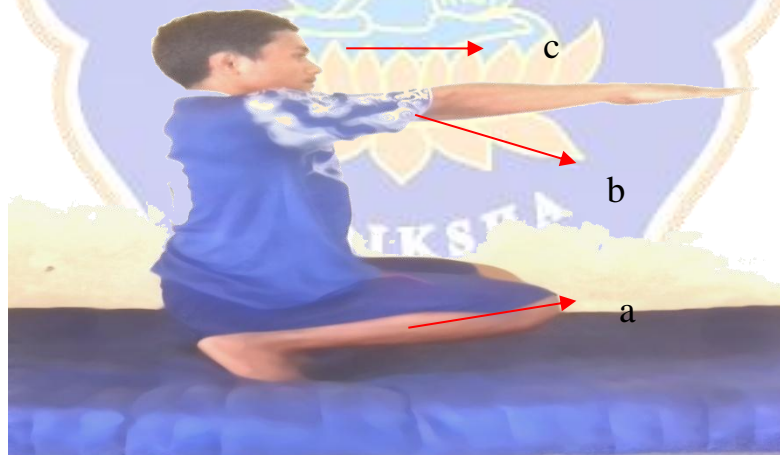
.Sikap Pelaksanaan Guling Depan Senam Lantai

(Sumber: Foto Buatan Peneliti, Model: I Nyoman Tomas Sastra Guna G, pada hari/tanggal, Sabtu 04 Januari 2017, di Lapangan SMP Negeri 4 Kubu)

3. Sikap Akhir Guling Depan Senam Lantai

Cara melakukan sikap akhir gerakan guling depan adalah sebagai berikut:

- a. Kembali pada posisi jongkok.
- b. Kedua lengan lurus ke depan.
- c. Pandangan ke arah depan.



Gambar 03.

Sikap Akhiran Guling Depan Senam Lantai

(Sumber: Foto Buatan Peneliti, Model: I Nyoman Tomas Sastra Guna G, pada hari/tanggal, Sabtu 04 Januari 2017, di Lapangan SMP Negeri 4 Kubu)

## VII. Model/ Metode Pembelajaran

Model yang digunakan dalam pembelajaran ini adalah model pembelajaran kooperatif tipe *Student Team Achievement Division* (STAD).

## VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

**Tabel 01**  
**Langkah-Langkah Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad**

No	Fase	Langkah-Langkah Pembelajaran	Waktu
1.		<b>Persiapan Peneliti Sebelum Pembelajaran</b> a. Menyiapkan perangkat pembelajaran (silabus, RPP, lembar presensi dan penilaian). b. Menyiapkan perlengkapan dan peralatan (matras, peluit).	5 menit
2.	Fase 1: Menyampaikan tujuan dan mempersiapkan siswa.	<b>Kegiatan Pendahuluan (Pola P-A-L-T-P)</b> a. Berdoa dan Presensi. 1. Membariskan siswa dengan membentuk barisan empat bersap, dibantu oleh ketua kelas serta menghitung jumlah siswa yang hadir dalam proses pembelajaran. 2. Melakukan pengabsenan. 3. Berdoa sebelum melakukan pembelajaran, dipimpin oleh ketua kelas. b. Apersepsi Peneliti memberikan pertanyaan yang mengarah kepada materi yang akan diajarkan. Peneliti memberikan pertanyaan mengenai berguling senam lantai, yaitu: 1. Pernahkah kalian melakukan gerakan berguling senam lantai? 2. Apa saja yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan berguling senam lantai? c. Menyampaikan ruang lingkup materi berguling senam lantai. d. Menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa. 1. Siswa diharapkan mampu melakukan gerakan berguling senam lantai. 2. Peneliti memberikan motivasi kepada siswa yaitu apabila gerakan berguling senam lantai dapat dilakukan dengan baik dan benar maka hal yang dilakukan akan terasa sangat menyenangkan.	15 menit

No	Fase	Langkah-Langkah Pembelajaran	Waktu
		e. Pemanasan 1. Siswa disuruh membuka barisan dan melakukan kegiatan pemanasan, dimana pemanasan dilakukan dengan tujuan menyiapkan fisik dan mental untuk mengikuti kegiatan pembelajaran inti. Pemanasan yang diberikan adalah berupa permainan rekreasi menjala ikan. 2. Setelah melakukan pemanasan semua siswa kembali berbaris dengan membentuk barisan empat bersap.	
3.	Fase 2: Mendemonstrasikan pengetahuan atau ketrampilan.  Fase 3: Kerja kelompok siswa.  Fase 4: Tes/Evaluasi.	<b>Kegiatan Inti (Pola T-M-F-K)</b> a. Peneliti mendemonstrasikan materi pembelajaran berupa konsep berguling senam lantai yang terdiri dari tahap persiapan, tahap gerakan dan akhir gerakan. b. Siswa mencermati gerakan yang diberikan sambil memikirkan konsep gerakan berguling senam lantai yang terdiri dari tahap persiapan, tahap gerakan dan akhir gerakan. <b>(Eksplorasi).</b> c. Peneliti membagi siswa kedalam kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 4-5 orang siswa dengan anggota kelompok yang heterogen baik jenis kelamin, ras, etnik maupun kemampuan (tinggi, sedang, rendah) dan mengatur posisi siswa. d. Peneliti memberikan tugas gerak (singkat dan jelas) kepada siswa. <b>Tugas</b> gerak pertama adalah melakukan gerakan berguling senam lantai. <b>(Elaborasi).</b> e. Peneliti <b>Memonitor</b> dan evaluasi tugas gerak pertama yang dilakukan oleh siswa <b>(Konfirmasi).</b> f. Memberikan <b>Feedback</b> (kebenaran gerakan berguling senam lantai dan kesesuaiannya dengan tujuan pembelajaran).  Siklus T-M-F dapat diulang apabila masih ada siswa yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM).	50 menit

No	Fase	Langkah-Langkah Pembelajaran	Waktu
		<p>g. <b>Konstruksi</b> nilai-nilai Olahraga bekerjasama dengan teman dalam menyelesaikan tugas gerak).</p> <p>h. Peneliti menyampaikan tugas gerak kedua kepada siswa yaitu melakukan sikap berguling senam lantai tanpa bantuan teman.</p> <p>i. Peneliti <b>Memonitor</b> dan Evaluasi tugas gerak siswa.</p> <p>j. Peneliti memberikan <b>Feedback</b> (kebenaran teknik dan kesesuaiannya dengan tujuan pembelajaran).</p> <p>k. <b>Konstruksi</b> nilai-nilai olahraga (bekerjasama dengan teman dalam menyelesaikan tugas gerak).</p> <p>l. Peneliti menyampaikan tugas gerak ketiga kepada siswa yaitu melakukan sikap akhir berguling senam lantai.</p> <p>m. Peneliti <b>Memonitor</b> dan Evaluasi kelompok siswa, sekaligus guru memberikan kuis kepada siswa sesuai materi pembelajaran.</p> <p>n. peneliti memberikan <b>Feedback</b> (kebenaran teknik dan etika dalam kerja kelompok).</p> <p>o. <b>Konstruksi</b> nilai-nilai olahraga (menyelesaikan tugas gerak dengan tepat waktu dan sesuai aturan yang disepakati bersama).</p>	
4.	Fase 5: Penghargaan kelompok.	<p><b>Kegiatan Penutup (Pola P-R-E-A-L)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>Pendinginan</b></li> <li>2) <b>Refleksi</b> pengalaman belajar siswa.</li> <li>3) <b>Evaluasi</b> umum terhadap proses dan hasil belajar siswa (pengetahuan, sikap, dan keterampilan).</li> <li>4) <b>Apresiasi</b> (memberikan penghargaan atas hasil kerja siswa, baik kelompok atau individu).</li> <li>5) Tindak <b>Lanjut</b> (pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan pembelajaran berikutnya).</li> </ol>	10 menit



## IX. Sumber Belajar/Media Pembelajaran

- a. Ruang terbuka yang datar dan aman, matras
- b. Pluit
- c. Alat-alat tulis
- d. Kamera
- e. Lembar observasi aktivitas belajar siswa
- f. Format penilaian

## X. Penilaian Aspek Kognitif

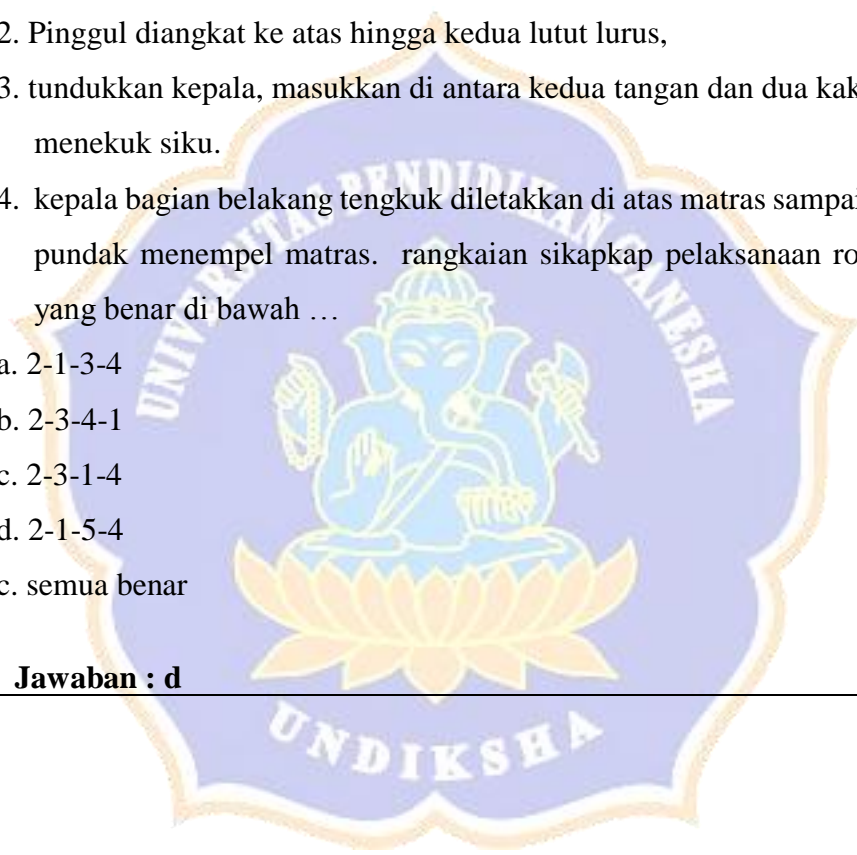
**Tabel 02**  
**Kisi-kisi Tes *Roll* depan VII Aspek Kognitif**

materi	Indikator	Soal (No Soal)			Jumlah
		C1	C2	C3	
- <i>Roll</i> Depan	- menyebutkan dan menjelaskan akan materi Senam Lantai	1,2,3,4			4
	- pemahaman akan materi senam lantai		5,6,7,		3
	- menerapkan dan menentukan akan materi senam lantai			8,9,10,	3
					3
Sikap Awal	-	-	-	-	
Pelaksanaan	-				
Akhiran	-	-	-	-	
Jumlah					10

**Tabel 03**  
**Lembar Pertanyaan Roll Depan Aspek Kognitif**

No	Soal Aspek Pengetahuan
1.	<p>Gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang dalam senam lantai merupakan gerakan.....</p> <p>a. Roll belakang b. Roll samping c. Roll depan d. Roll atas e. Roll depan ke sampin</p> <p><b>jawaban : c</b></p>
2.	<p>Kepala bagian belakang tengkuk diletakan diatas matras sampai seluruh pundak menempel pada matras merupakan sikap roll depan pada tahapan...</p> <p>a. Pelaksanaan b. Awalan c. Akhiran d. Awalan dan akhiran e. Semua benar</p> <p><b>Jawaban : a</b></p>
3.	<p>Kedua telapak tangan diletakan di atas matras merupakan sikap rool depan pada tahap.....</p> <p>a. Pelaksanaan b. Awalan c. Akhiran d. Awalan dan pelaksanaan e. Semua jawaban salah</p> <p><b>Jawaban : b</b></p>
4.	<p>Pandangan mengarah ke depan, kedua lengan lurus merupakan sikap roll depan pada tahap</p> <p>a. Pelaksanaan b. Akhiran c. Awalan d. Tumpuan e. Melayang</p> <p><b>Jawaban : b</b></p>
5.	<p>Bagaimana rangkaian sikap awalan roll depan pada senam lantai yang benar ....</p> <p>a. Posisi berdiri, kedua telapak tangan diletakkan di atas matras, pandangan menghadap arah gerakan matras.</p>

	<p>b. Posisi jongkok, satu telapak tangan diletakkan di atas matras, pandangan menghadap arah gerakan matras</p> <p>c. Posisi jongkok, kedua telapak tangan diletakkan di atas matras, pandangan menghadap arah gerakan atas.</p> <p>d. Posisi jongkok, kedua telapak tangan diletakkan di atas matras, pandangan menghadap arah gerakan matras.</p> <p>e. Semua benar</p> <p><b>Jawaban : d</b></p>
6.	<p>1. gulingkan badan ke depan, mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras.</p> <p>2. Pinggul diangkat ke atas hingga kedua lutut lurus,</p> <p>3. tundukkan kepala, masukkan di antara kedua tangan dan dua kaki sambil menekuk siku.</p> <p>4. kepala bagian belakang tengkuk diletakkan di atas matras sampai seluruh pundak menempel matras. rangkaian sikapkap pelaksanaan roll depan yang benar di bawah ...</p> <p>a. 2-1-3-4</p> <p>b. 2-3-4-1</p> <p>c. 2-3-1-4</p> <p>d. 2-1-5-4</p> <p>c. semua benar</p> <p><b>Jawaban : d</b></p>



7.	<p>Bagaimanakah rangkaian sikap akhiran roll depan pada senam lantai yang benar di bawah ini ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kembali pada posisi jongkok, Kedua lengan lurus ke depan, Pandangan ke arah depan</li> <li>Kembali pada posisi jongkok, kedua lengan lurus ke kebeleakang, pandangan ke arah depan</li> <li>Kembali pada posisi jongkok.kedua lengan lurus ke kesamping, pandangan ke arah belakang.</li> <li>Kembali pada posisi berdiri, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke arah depan.</li> <li>Kembali pada posisi jongkok, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke arah belakang</li> </ol> <p><b>Jawaban : a</b></p>
8.	<p>Dalam melakukan sikap awal guling depan senam lantai posisi badan yang benar adalah...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Posisi jongkok menghadap matras</li> <li>Posisi jongkok membelakangi matras</li> <li>Posisi ngangang menghadap matras</li> <li>Posisi ngangang membelakangi matras</li> <li>Posisi melingkar</li> </ol> <p><b>Jawaban : a</b></p>
9.	<p>Posisi pinggul dalam pelaksanaan <i>roll</i> depan senam lantai adalah.....</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Di angkat ke atas hingga kedua lutut lurus</li> <li>Di angkat ke samping kedua lutut lurus</li> <li>diangkat ke kiri hingga kedua lutut lurus</li> <li>diangkat ke kanan hingga kedua lutut lurus</li> <li>diangkat ke samping kiri dan kanan hingga kedua lutut lurus</li> </ol> <p><b>Jawaban : a</b></p>

10	Posisi kepala saat sikap pelaksanaan roll depan adalah a. Di lempar b. Di bengkokan c. Di Luruskan d. Di tundukan e. Di putar  <b>Jawaban : d</b>
----	--

**Gambar 04**

**Rekapitulasi Lembar Penilaian Aspek Kognitif Senam Lantai**

No	Nama	Jumlah skor aspek kognitif roll depan	Total Skor	Nilai Kognitif (N1)	Ket
1					
2					
3					
Dst					

Keterangan:

- Jumlah Skor Maksimal : 10

Rumus penilaian aspek Kognitif (N1):

$$N1 = \frac{\text{Jumlah Skor Total}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

## XI. Penilaian aspek afektif (N<sub>2</sub>)

Penilaian aspek afektif yang dilakukan oleh peneliti didasarkan pada perilaku yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan aktivitas belajar.

Skor maksimal adalah 20.

Bobot penilaian afektif adalah 30

Jumlah skor siswa

Nilai = ----- x 30

Jumlah skor maksimal

**Tabel 05**

**Lembar Pengamatan Aspek Afektif/ perilaku siswa selama pembelajaran.**

No	Nama Siswa	Sikap yang Diamati															Jumlah Skor					
		Percaya Diri					Kerjasama					Tanggung Jawab						Menghargai Teman				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
																						20
1																						
2																						
3																						
4																						

Keterangan:

Berilah angka 1 – 5 pada kolom sikap yang diamati skor sesuai dengan sikap yang ditunjukkan oleh siswa selama proses pembelajaran

1= Sangat Kurang, 2= Kurang, 3= Cukup, 4= Baik, 5= Baik Sekali

## XII. Penilaian aspek psikomotor (N3)

Penilaian aspek psikomotor yang dilakukan oleh guru didasarkan pada unjuk kerja/gerak yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran sesuai dengan rubrik penilaian. Penilaian aspek psikomotor dilaksanakan pada setiap pertemuan skor maksimal adalah 9.

Bobot penilaian psikomotor adalah 50

Jumlah skor siswa

Nilai = ----- x 50

Jumlah skor maksimal

**Tabel 06**

### Asesmen penilaian hasil belajar guling depan senam lantai

No	Nama Siswa	Aspek yang Dinilai									Skor	Nilai Akhir
		Sikap Awal		Sikap Pelaksanaan				Sikap Akhir				
		a	b	a	b	c	d	a	b	c		
1												
2												
3												
4												
Dst												

Keterangan :

Sikap Awalan : 2

Pelaksanaan : 4

Sikap Akhiran : 3

Jumlah : 9

**Tabel 07**  
**Deskripsi Penilaian Sikap Awal**  
**Guling Depan(Dimodifikasi dari Roji, 2007: 112)**

Skor	Deskripsi
2	Apabila tiga dari komponen di bawah terpenuhi. a. Lakukan sikap jongkok menghadap arah gerakan. a. Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.
1	Apabila satu dari komponen di atas terpenuhi.

**Tabel 08**  
**Deskripsi Penilaian Pelaksanaan Guling Depan**

Skor	Deskripsi
4	Apabila tiga dari komponen di bawah terpenuhi. a. Pinggul diangkat ke atas hingga kedua lutut lurus. b. Tundukkan kepala, masukkan di antara kedua tangan dan dua kaki sambil menekuk siku. c. Kepala bagian belakang (tengkuk) diletakkan di atas matras sampai seluruh pundak menempel matras. d. Gulingkan badan ke depan, mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras.
3	Apabila tiga dari komponen di atas terpenuhi.
2	Apabila dua dari komponen di atas terpenuhi.
1	Apabila satu dari komponen di atas terpenuhi.

**Tabel 09**  
**Deskripsi Penilaian Sikap Akhir Guling Depan**

Skor	Deskripsi
3	Apabila tiga dari komponen di bawah terpenuhi. a. Kembali pada sikap jongkok. b. Kedua lengan lurus ke depan. c. Pandangan kearah depan.
2	Apabila dua dari komponen di atas terpenuhi.



1	Apabila satu dari komponen di atas terpenuhi.
---	---

**XIII. Nilai akhir (NA) yang diperoleh siswa:**

$$NA = N1 + N2 + N3$$

Mengetahui/Menyetujui  
Dosen Pembimbing

Singaraja, 2016  
Mahasiswa Praktek

Prof. Dr. Wayan Rai M.S  
NIP.194910161972071001

I Noman Tomas Sastra Guna  
Nim.1316011056

Mengetahui/menyetujui  
Kepala SMP Bhaktiyasa Singaraja

Singaraja, 2016  
Guru PJOK

I Gede Suasta, S. Pd  
NIP.19630304 198601 1005

Ketut Budiassa Sastrawan, S.Pd  
NIP. 19680607 200801 1 015



Lampiran 7 : Uji SPSS

UJI SPSS

Tests of Normality

kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
nilai eksperimen	.139	30	.142	.943	30	.108
kontrol	.173	30	.096	.868	30	.064

a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variances

nilai

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.519	1	58	.066

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
nilai	Equal variances assumed	3.519	.066	7.039	58	.000	.26300	.03736	.18821	.33779
	Equal variances not assumed			7.039	46.904	.000	.26300	.03736	.18783	.33817

## Lampiran 8 : Uji Validitas

### Uji Validitas Isi (uji gregory)

Tabel Data Hasil Penilaian Rater

No. Soal	Jenis Tes	Rater 1		Rater 2	
		Skor SR	Skor KR	Skor SR	Skor KR
1	Tes Hasil Belajar Bola Voli	3		3	
2		3		3	
3		4		4	
4		4		4	
5		4		3	
6		4		4	
7		4		4	
8		3			2
9		4		3	
10			2		2
11		4		4	
12		4		4	
13		4		4	
14		4		4	
15		4		4	

Keterangan:

Rater		Rater 1	
		Kurang relevan (skor 1-2)	Sangat relevan (skor 3-4)
Rater 2	Kurang relevan (skor 1-2)	A (--) 1	B (+-) 1
	Sangat relevan (skor 3-4)	C (-+) 0	D (++) 13

SR = Sangat relevan (skor 3-4).  
 KR = Kurang relevan (skor 1-2).  
 Rater 1 = Menilai kurang relevan untuk soal nomor 10

tes hasil belajar bola voli.

Rater 2 = Menilai kurang relevan untuk soal nomor 8 dan 10 tes hasil belajar bola voli.

Rater I,

Rater II,

I Putu Deska Darmawirawan, S.Pd.  
 NIP. -

Putu Gede Suastika, S.Pd.  
 NIP. -



**Tabulasi Silang 2x2**

Dari tabel di atas dapat dicari validitas isi dengan menggunakan rumus Gregory:

$$VI = \frac{D}{A+B+C+D}$$

$$= \frac{13}{1+1+0+13} = \frac{13}{15} = 0,86$$

Dengan demikian, instrumen ini memenuhi kriteria validitas isi untuk tes hasil belajar bola voli yaitu 0,86 (sangat tinggi).

Keterangan:

VI = Validitas isi.

A = Sel yang menunjukkan kedua penilai tidak setuju.

B = Sel yang menunjukkan penilai 1 setuju, penilai 2 tidak setuju.

- C = Sel yang menunjukkan penilai 1 tidak setuju, penilai 2 setuju.  
 D = Sel yang menunjukkan kedua penilai setuju.

Kriteria Validitas Isi:

- a. 0,80 – 1,00 = sangat tinggi
- b. 0,60 – 0,79 = tinggi
- c. 0,40 – 0,59 = sedang
- d. 0,20 – 0,39 = rendah
- e. 0,00 – 0,19 = sangat rendah



**Lampiran 9 : Kriteria Ketuntasan**

**Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) Kelas XI BAHASA SMA Karya Wisata Singaraja Untuk Mata Pelajaran Penjasorkes Tahun Pelajaran 2016/2017.**

Rentang Skor	Nilai Angka/Huruf	Kategori	Ketuntasan
86-100	A	Sangat Baik	Tuntas
75-85	B	Baik	
60-74	C	Cukup Baik	Tidak Tuntas
50-59	D	Kurang Baik	
0-49	E	Sangat Kurang Baik	