

# LAMPIRAN



## LAMPIRAN 1



**SURAT KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG  
Nomor : 20/Kep-FKIP/II/2018**

**Tentang :**

**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI**

- Menimbang :** 1. Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam membuat skripsi, maka perlu menetapkan dosen untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat :** 1. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional tanggal 4 Mei 2011 tentang penyelenggaraan Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi (S1) pada Universitas Wahid Hasyim Semarang.  
2. Keputusan Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang No : 132/Kep-UWH/V/2011 tentang Pendirian Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Memperhatikan :** Rapat pimpinan Fakultas pada hari Selasa tanggal 27 Februari 2018 tentang skripsi.

**Memutuskan :**

**PERTAMA :** Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Kardiyono, M.Pd  
NIP : 10.12.1.0212  
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk. I/III-B  
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

**Sebagai Pembimbing I (Pertama)**

2. Nama : Liska Sukiyandari, M.Pd  
NIP : 10.11.0.0208  
Pangkat/Golongan : Penata Muda TK I/III-b  
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

**Sebagai Pembimbing II (Kedua)**

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi :

- Nama : Tri Sutanto  
NIM : 118010111  
Topik/Judul : Upaya Peningkatan Hasil Belajar Guling Belakang Lurus Melalui Bantuan Teman Pada Siswa Kelas VIII C Putra Madrasah Tsanawiyah PSA Nurul Amal Bandungan Tahun 2017.

**KEDUA :** Keputusan ini berlaku sejak mulai ditetapkan.

Ditetapkan di : Semarang  
Pada Tanggal : 27 Februari 2018  
Dekan FKIP  
Universitas Wahid Hasyim Semarang



**Tembusan :**

1. Pembimbing I dan II.
2. Mahasiswa Ybs.
3. Arsip.

## LAMPIRAN 2



**UNIVERSITAS WAHID HASYIM**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Menoreh Tengah X/22 Sampangan – Semarang 50236 Telp. (024) 8505680-5805680 Fax.(024) 8505680

Nomor : 110/K.02/UWH/IX/2017

Semarang, 7 September 2017

Lamp. : -

Hal : Izin penelitian

Kepada Yth :  
 Kepala MTs PSA Nurul Amal Bandungan  
 di  
 tempat

**Assalamu 'alaikum Wr. Wb.**

Segala puji bagi Allah SWT, shalawat serta salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, segenap keluarga, para sahabat dan kita semua. Amin. Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang (Unwahas) :

Nama : Tri Sutanto

NIM : 118010111

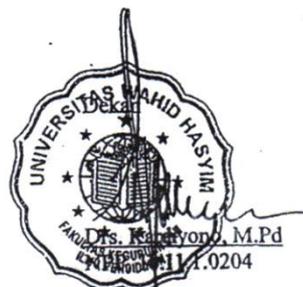
Akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

**“Upaya Peningkatan Hasil Belajar Guling Belakang Lurus Melalui Bantuan Teman Pada Siswa Kelas VIII C Putra Madrasah Tsanawiyah PSA Nurul Amal Bandung Tahun 2017”.**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami mengharep Saudara berkenan memberi izin kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian. Kegiatan akan dilaksanakan antara tanggal 18 September s.d 18 Oktober 2017.

Demikian surat izin ini Kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya, Kami ucapkan terimakasih.

**Wallahul Muwaffiq Ila Aqwamith Thariq**  
**Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.**



Tembusan :

1. Mahasiswa.
2. Arsip.

## LAMPIRAN 3



**YAYASAN PESANTREN NURUL AMAL ( YAPENA )**

**MTs PSA NURUL AMAL**

**KENTENG BANDUNGAN SEMARANG JAWA TENGAH**

**NSM : 121233220037**

**NPSN : 20364423**

**TERAKREDITASI B**

**Jalan Wijaya Kusuma 01 Kenteng Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang 50614**

**Handphone : 081 385 912 015**

**E-mail: mtspsa.nurulamal@gmail.com**

Bandungan, 20 Oktober 2017

Nomor : 031a/K.38/MTs.PSA.NA/17.18/X/2017

Lampiran : -

Perihal : Balasan Permohonan Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Dekan Universitas Wahid Hasyim

di

Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Menanggapi surat saudara nomor 110/K.02/UWH/IX/2017 tanggal 7 September 2017 perihal "Permohonan Ijin Penelitian, pada mahasiswa :

No.	Nama	NIM	Judul Skripsi
1	Tri Sutanto	118010111	Upaya Peningkatan hasil Belajar Guling Belakang Lurus Melalui Bantuan Teman Pada Siswa Kelas VIII-C Putra Madrasah Tsanawiyah Pesantren satu Atap Nurul Amal Bandungan Tahun 2017

Dengan ini diberitahukan bahwa kami tidak keberatan dengan permohonan yang dimaksud. Untuk pelaksanaan selanjutnya supaya mahasiswa yang bersangkutan berhubungan dengan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Mahmudiyanto, S.Pd.

Demikian surat balasan dari kami, untuk dapat digunakan semestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Kepala MTs PSA Nurul Amal

Bandungan Kab. Semarang

Ahmad Muhaib, S.H.I.

## Lampiran 4

### SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : MTs PSA Nurul Amal  
 Kelas : VIII  
 Mata Pelajaran : Penjasorkes  
 Semester : I  
 Kompetensi Inti : Tercapainya kompetensi pengembangan gerak spesifik dan pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, bela diri, senam, gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian
3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai  4.6 Mempraktekkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai	Senam Lantai: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keseimbangan menggunakan kaki</li> <li>• Keseimbangan menggunakan lengan</li> <li>• Keseimbangan menggunakan kepala</li> <li>• Guling ke depan</li> <li>• Guling ke belakang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan, menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang)</li> <li>• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</li> <li>• Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penilaian kompetensi sikap melalui teknik observasi dalam bentuk jurnal</li> <li>• Penilaian kompetensi pengetahuan melalui tes lisan, tes tulis, penugasan, dan atau portofolio tentang pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural</li> <li>• Penilaian kompetensi keterampilan melalui teknik kinerja dan</li> </ul>

		<p>sesuai umpan balik yang diberikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mencoba tugas rangkaian gerak spesifik senam lantaidilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> </ul>	<p>atau portofolio dengan disertai rubric</p>
--	--	--	---

Guru Penjas

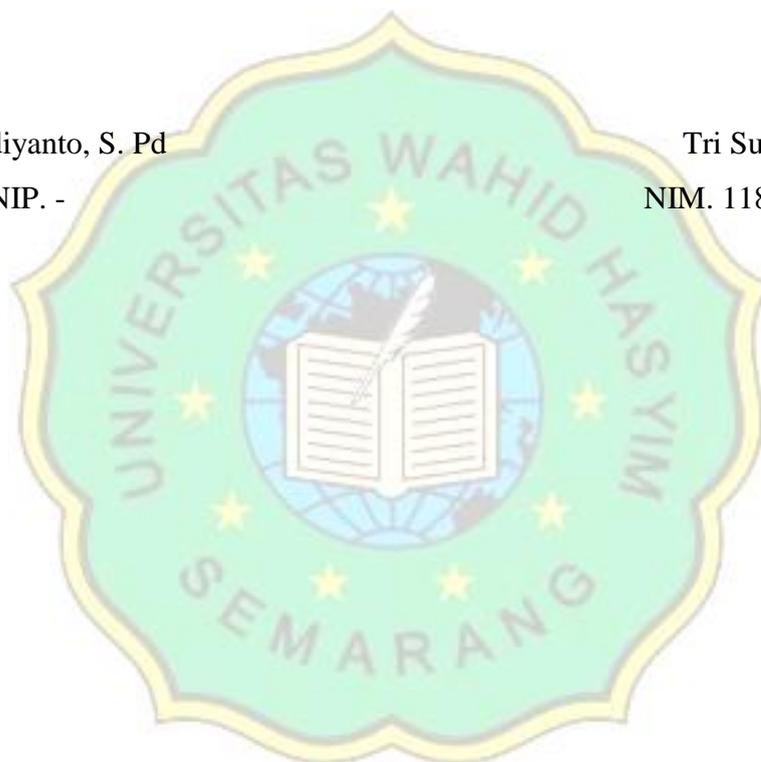
Peneliti

Mahmudiyanto, S. Pd

NIP. -

Tri Sutanto

NIM. 118010111



## Lampiran 5

Rekap Nilai *Pretest*

## Siswa Kelas VIII C Putra MTs PSA Nurul Amal Bandungan

No	Nama	Nilai	Keterangan
1	Abdul Aziz Setia K.	75,7	Tuntas
2	Agus Febrianto	75,4	Tuntas
3	Akmil Rizky K.	78,4	Tuntas
4	Alfin Alfauzani	69,3	Tidak Tuntas
5	Ali Mustofa	70,4	T Tuntas
6	Ardi Zulkharnain	72,7	Tidak Tuntas
7	Alfian Aldi Pratama	66,7	Tidak Tuntas
8	Arif Nur Cahyo S.	71,4	Tidak Tuntas
9	Aris Maulida A.	75,1	Tuntas
10	Bima Wahyu Sayoko	76,7	Tuntas
11	Davy Santara	66,4	Tidak Tuntas
12	Ilham Maskur	69,4	Tidak Tuntas
13	Maulana Ivan A.	75,7	Tuntas
14	M. Ali Ridho	75,4	Tuntas
15	M. Azwar U.	69,4	Tidak Tuntas
16	M. Khoirul Anam	65,7	Tidak Tuntas
17	M. Ariq Al Ghozali	70,7	Tidak Tuntas
18	M. Ikhsan	77,3	Tuntas
19	M. Iqbal Afwa	70,7	Tidak Tuntas
20	Nurrudin	72,4	Tidak Tuntas
21	Rival Yosi Pratama	68,1	Tidak Tuntas
22	Yoga Ananda Putra	70,7	Tidak Tuntas
Rata-rata		71,9	
Persetase ketuntasan		36,36%	

## Lampiran 6

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP) SIKLUS I**

Satuan Pendidikan	: MTs PSA Nurul Amal
Kelas/Semester	: VIII/I
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Alokasi Waktu	: 3 x 40 menit (1 pertemuan)

---

**I. Standar Kompetensi**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Meghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami, pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

**II. Kompetensi Dasar**

Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktiviatas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:

1. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
2. Berlaku sportif dalam bermain.
3. Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan senam lantai.
4. Mempraktekkan variasi dan kombinasi senam lantai.

### III. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Siswa mampu mempraktekkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.
2. Siswa mampu melakukan teknik dasar guling belakang.
3. Siswa menguasai teknik memberi bantuan guling belakang pada teman sendiri.
4. Siswa mampu melakukan koordinasi sikap awal, sikap mengguling, dan sikap akhir dengan benar.

### IV. Tujuan Pembelajaran

Setelah menyimak informasi dan peragaan dari buku dan/atau model siswa dapat :

1. Menyebutkan teknik dasar guling belakang dengan benar.
2. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar memberi bantuan guling belakang.
3. Melakukan awalan guling belakang dengan benar.
4. Melakukan gerak mengguling guling belakang dengan benar.
5. Melakukan gerak akhir (gerak lanjutan) dengan benar.
6. Melakukan koordinasi sikap awal, sikap mengguling, dan sikap akhir dengan benar yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.

### V. Materi Pembelajaran

1. Teknik dasar guling belakang.
2. Teknik bantuan guling belakang

### VI. Media Pembelajaran

1. Peluit
2. Jam tangan
3. Matras
4. Lapangan

### VII. Sumber Belajar

Buku Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Drs. Surayin 2010, hal 104.

## VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

### Kegiatan Pendahuluan

1. Guru membariskan siswa empat bersaf, ucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
2. Guru atau siswa memimpin doa dan dilanjutkan dengan absensi.
3. Guru memastikan semua siswa dalam keadaan sehat.
4. Guru menanyakan kepada siswa mengenai konsep teknik guling belakang secara umum, dengan memancing siswa menceritakan pengalamannya melakukan guling belakang.
5. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu teknik guling belakang dan teknik bantuan guling belakang.
6. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai oleh siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan belajar guling belakang.
7. Guru menjelaskan teknik penilaian untuk kompetensi guling belakang, baik kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan mengenai konsep teknik guling belakang dengan menggunakan observasi dan tes tertulis terkait dengan keterampilan teknik guling belakang.

### Kegiatan Inti

1. Siswa melakukan aktivitas pertama dengan mengamati peragaan tentang teknik guling belakang (sikap awal, sikap mengguling, dan sikap akhir) dan teknik bantuan guling belakang yang diberikan oleh guru, kemudian siswa mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi kedua tangan, kaki, pandangan mata.
2. Siswa merumuskan pertanyaan terkait dengan hal-hal yang belum/ingin diketahui tentang peragaan yang telah diamati; seperti konsep dan prosedur guling belakang, konsep dan prosedur bantuan guling belakang.
3. Siswa mencoba/mengamati kembali cara melakukan guling belakang dan cara memberi bantuan guling belakang melalui sumber belajar yang ada.

4. Aktivitas belajar memberi bantuan guling belakang, siswa mencoba melakukan teknik bantuan guling belakang dengan cara menopang dan mendorong pinggang ke arah guling dan membawanya ke arah guling (belakang).
5. Aktivitas belajar variasi guling belakang, siswa mencoba melakukan teknik dasar guling belakang dengan sikap awal jongkok pandangan mata ke arah perut kemudian berguling ke belakang sebanyak 5 kali.
6. Aktivitas belajar variasi guling belakang, siswa mencoba melakukan teknik dasar guling belakang dengan sikap awal berdiri pandangan mata ke arah perut kemudian berguling ke belakang sebanyak 5 kali.
7. Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.
8. Siswa mencoba tugas gerak spesifik guling belakang ke dalam permainan sederhana yang dilandasi nilai-nilai jujur, disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.

#### Kegiatan Penutup

1. Guru dan siswa membuat kesimpulan dari seluruh materi.
2. Guru dan siswa melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.
3. Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan.
4. Tindak lanjut dan penjelasan materi pada pertemuan berikutnya.
5. Guru memberi tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang.
6. Guru menugaskan salah satu siswa untuk memimpin doa sesuai dengan agama dan kepercayaannya masing-masing.
7. Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, membagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

#### IX. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian kompetensi pengetahuan/kognitif dengan teknik tes tertulis dalam bentuk uraian

Butir soal pengetahuan:

- 1) Apa yang dimaksud guling belakang?
- 2) Bagaimana sikap tubuh pada saat awalan?
- 3) Bagaimana gerakan kaki pada saat mengguling?
- 4) Bagaimana sikap tangan pada saat mengguling?
- 5) Bagaimana sikap akhir guling belakang?

Jawaban:

- 1) Berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan. Dari sikap berdiri terus mengambil sikap jongkok dan segera berguling ke belakang. Saat berguling, kedua kaki lurus ke atas, diakhiri dengan sikap berdiri seperti semula.
- 2) Berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan
- 3) kaki tetap dalam keadaan lurus diangkat ke atas, kemudian dijatuhkan di belakang kepala
- 4) Kedua tangan di samping telinga menumpu kuat di matras
- 5) Tangan lurus sejajar dengan badan, kaki lurus membentuk sudut sekitar 90 derajat. Berdiri tegak lurus, pandangan ke depan.

Petunjuk Penilaian

Skor 1 = Kurang      Skor 2 = Cukup      Skor 3 = Baik

Skor maksimal yang dapat diperoleh 15

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor keseluruhan}} \times 20$$

Kriteria penilaian :

1-6 kurang ( K )

7-12 cukup ( C )

13-20 baik ( B )

No	Nama siswa	Aspek sikap yang dinilai												Σ	NA	Ket
		Disiplin			Jujur			Percaya diri			Semangat					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1																
2																
3																
4																
5																
...																
22																
dst																
Jumlah skor maksimal (nilai afektif) = 12																

2. Penilaian kompetensi sikap spiritual dan sosial (afektif) dengan teknik observasi dalam bentuk jurnal.

Skor 1 = Kurang      skor 2 = Cukup      skor 3 = Baik

Skor maksimal yang dapat diperoleh 12

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor keseluruhan}} \times 20$$

Kriteria penilaian :

1-7, berarti perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran kurang.

8-13, berarti perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran cukup.

14-20, berarti perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran baik.

No	Nama siswa	Aspek sikap yang dinilai												Σ	NA	Ket
		Disiplin			Jujur			Percaya diri			Semangat					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1																
2																
3																
4																
5																
dst																
Jumlah skor maksimal (nilai afektif) = 12																

3. Penilaian keterampilan/psikomotor menggunakan tes praktik (unjuk kerja).  
 Penilaian keterampilan dilakukan dalam bentuk tes praktek, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari

posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan. Diberikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (baik = 3, cukup = 2, kurang = 1).

No	Nama	Gerak Dasar Guling Belakang									Jumlah Skor	Nilai	Ket
		Sikap Awal			Sikap Mengguling			Sikap Akhir					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1													
2													
3													
4													
5													
...													
22													
Jumlah nilai													
Rata-rata nilai													

Keterangan:

Skor maksimal yang dapat diperoleh 9

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 60$$

Kriteria penilaian

Sikap awal

1. Berdiri tegak membelakangi matras, kaki rapat dan pandangan lurus ke depan
2. Jongkok, pandangan tetap lurus ke depan
3. Tekuk kedua siku, tangan menghadap ke atas di samping telinga
  - Skor 3 jika tiga kriteria terpenuhi
  - Skor 2 jika dua kriteria terpenuhi
  - Skor 1 jika satu kriteria terpenuhi atau tidak sama sekali

Sikap saat mengguling

1. Badan mengguling ke belakang, secara berurutan mulai dari pantat, punggung bawah pinggang, di atas pundak
2. Kedua tangan di samping telinga menumpu kuat di matras, kaki tetap dalam keadaan lurus diangkat ke atas, jatuhkan di belakang kepala

3. Tolakkan tangan ke atas, badan di angkat dan mendorong kuat
  - Skor 3 jika ketiga kriteria terpenuhi
  - Skor 2 jika dua kriteria terpenuhi
  - Skor 1 jika satu kriteria terpenuhi

#### Sikap akhir

1. Tangan lurus sejajar dengan badan
2. Kaki lurus membentuk sudut sekitar 90 derajat
3. Berdiri tegak lurus, pandangan ke depan
  - Skor 3 jika ketiga kriteria terpenuhi
  - Skor 2 jika dua kriteria terpenuhi
  - Skor 1 jika satu kriteria terpenuhi

#### Penilaian Akhir Pembelajaran

No	Nama	Nilai Kognitif	Nilai Afektif	Nilai psikomotor	Nilai Akhir
1					
2					
3					
4					
5					
...					
22					
Jumlah					
Rata-rata Nilai					

Menentukan nilai akhir

Nilai Akhir = Nilai Kognitif + Nilai Afektif + Nilai Psikomotor

Semarang, 3 Oktober 2017

Guru Penjas

Peneliti

Mahmudiyanto, S. Pd

Tri Sutanto

NIP. -

NIM. 118010111

## Lampiran 7

**ANGKET PENILAIAN SISWA**

1. Sebelum mengerjakan soal, tuliskan nama, kelas, dan nomor absen, pada tempat yang telah disediakan.
2. Kerjakan soal-soal berikut dengan baik dan benar.

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

Nomor Absen : \_\_\_\_\_

Pertanyaan :

1. Apa yang dimaksud guling belakang?
2. Bagaimana sikap kaki pada saat awalan?
3. Bagaimana sikap kaki pada saat mengguling?
4. Bagaimana sikap tangan pada saat mengguling?
5. Bagaimana sikap akhir guling belakang?

Jawab :

1. ....  
.....  
.....
2. ....  
.....  
.....
3. ....  
.....  
.....
4. ....  
.....  
.....
5. ....  
.....  
.....

## Lampiran 8

## Daftar Nilai Kognitif Siklus I :

No	Nama siswa	Butir-butir pertanyaan															Σ	NA	Ket	
		Soal no. 1			Soal no. 2			Soal no. 3			Soal no. 4			Soal no. 5						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1	Abdul Aziz Setia K.		√			√			√			√			√			10	13,3	B
2	Agus Febrianto		√			√			√				√		√			11	14,7	B
3	Akmil Rizky K.		√			√			√				√			√		11	14,7	B
4	Alfin Alfauzani	√				√			√				√		√			9	12,0	C
5	Ali Mustofa	√				√			√				√		√			9	12,0	C
6	Ardi Zulkharnain	√				√			√		√				√			8	10,7	C
7	Alfian Aldi Pratama		√			√		√					√		√			9	12,0	C
8	Arif Nur Cahyo S.		√			√		√					√		√			9	12,0	C
9	Aris Maulida A.	√				√			√		√				√			8	10,7	C
10	Bima Wahyu Sayoko		√				√		√				√		√			12	16,0	B
11	Davy Santara	√				√		√				√			√			8	10,7	C
12	Ilham Maskur	√				√			√				√		√			9	12,0	C
13	Maulana Ivan A.		√			√			√				√				√	11	14,7	B
14	M. Ali Ridho		√				√		√				√		√			11	14,7	B
15	M Azwar U.		√			√		√					√		√			9	12,0	C
16	M Khoirul Anam	√				√		√			√				√			7	9,3	C
17	M Ariq Al Ghozali		√				√		√				√				√	12	16,0	B
18	M Ikhsan		√			√			√				√		√			10	13,3	B
19	M Iqbal Afwa	√				√		√					√		√			8	10,7	C
20	Nurrudin	√				√			√				√		√			9	12,0	C
21	Rival Yosi Pratama	√				√		√					√		√			8	10,7	C
22	Yoga Ananda Putra		√			√		√					√		√			9	12,0	C
Jumlah nilai																			276,2	
Rata-rata nilai																			12,6	
Nilai tertinggi																			16	
Jumlah anak tuntas																			8	
Jumlah anak tidak tuntas																			14	
Persentase tuntas																			36,36%	
Persentase tidak tuntas																			63,64%	

Pertanyaan yang diajukan :

- 1) Apa yang dimaksud guling belakang?
- 2) Bagaimana sikap tubuh pada saat awalan?
- 3) Bagaimana gerakan kaki pada saat mengguling?
- 4) Bagaimana sikap tangan pada saat mengguling?
- 5) Bagaimana sikap akhir guling belakang?

Jawaban:

- 1) Berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan. Dari sikap berdiri terus mengabil sikap jongkok dan segera berguling ke belakang. Saat berguling, kedua kaki lurus ke atas, diakhiri dengan sikap berdiri seperti semula.
- 2) Berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan
- 3) kaki tetap dalam keadaan lurus diangkat ke atas, kemudian dijatuhkan di belakang kepala
- 4) Kedua tangan di samping telinga menumpu kuat di matras
- 5) Tangan lurus sejajar dengan badan, kaki lurus membentuk sudut sekitar 90 derajat. Berdiri tegak lurus, pandangan ke depan

Skor maksimal = 15

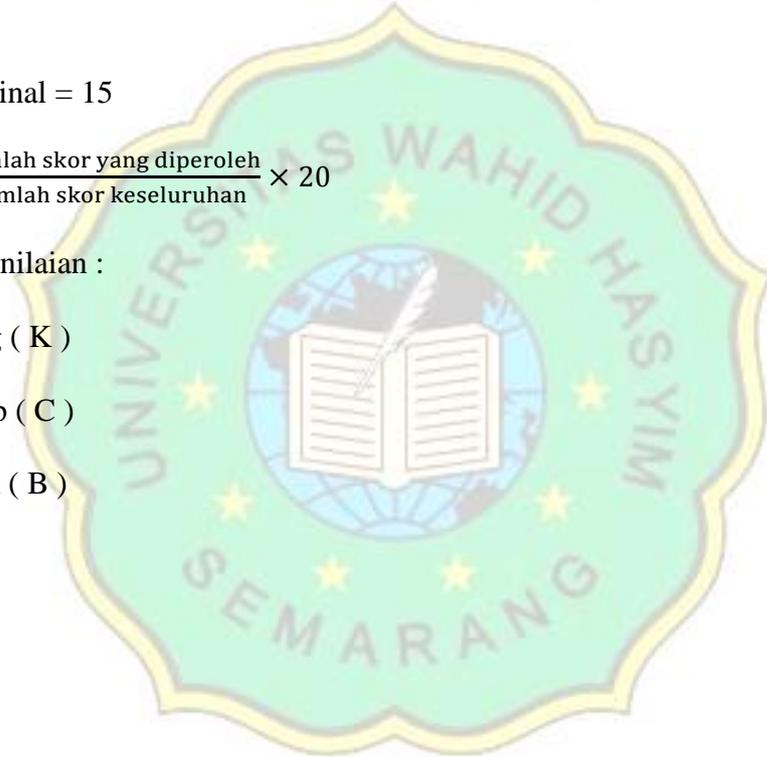
$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor keseluruhan}} \times 20$$

Kriteria penilaian :

1-6 kurang ( K )

7-12 cukup ( C )

13-20 baik ( B )



## Lampiran 9

## Daftar Nilai Afektif Siklus I :

No	Nama siswa	Aspek sikap yang dinilai												Σ	NA	Ket	
		Disiplin			Jujur			Percaya diri			Semangat						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1	Abdul Aziz Setia K.		√				√			√		√			10	16,7	B
2	Agus Febrianto		√				√			√		√			9	15,0	B
3	Akmil Rizky K.			√			√			√		√			10	16,7	B
4	Alfin Alfauzani		√				√			√			√		11	18,3	B
5	Ali Mustofa			√			√			√		√			10	16,7	B
6	Ardi Zulkharnain		√				√			√		√			9	15,0	B
7	Alfian Aldi Pratama			√			√			√			√		10	16,7	B
8	Arif Nur Cahyo S.		√				√			√			√		10	16,7	B
9	Aris Maulida A.	√					√			√		√			7	11,7	C
10	Bima Wahyu Sayoko			√			√			√			√		10	16,7	B
11	Davy Santara		√				√			√		√			10	16,7	B
12	Ilham Maskur	√					√			√		√			7	11,7	C
13	Maulana Ivan A.		√				√			√		√			9	15,0	B
14	M. Ali Ridho		√				√			√		√			9	15,0	B
15	M Azwar U.	√					√			√		√			7	11,7	C
16	M Khoirul Anam			√			√			√			√		10	16,7	B
17	M Ariq Al Ghozali			√			√			√		√			10	16,7	B
18	M Ikhsan	√					√			√		√			7	11,7	C
19	M Iqbal Afwa		√				√			√			√		11	18,3	B
20	Nurrudin		√				√			√			√		10	16,7	B
21	Rival Yosi Pratama	√					√			√		√			7	11,7	C
22	Yoga Ananda Putra		√				√			√		√			9	15,0	B
Jumlah nilai															337,1		
Rata-rata nilai															15,3		
Nilai tertinggi															18,8		
Jumlah anak tuntas															17		
Jumlah anak tidak tuntas															5		
Persentase tuntas															77,27%		
Persentase tidak tuntas															22,73%		

Skor maksimal = 12

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor keseluruhan}} \times 20$$

Kriteria penilaian :

1-6 kurang ( K )

7-12 cukup ( C )

13-20 baik ( B )

## Lampiran 10

## Daftar Nilai Psikomotor Siklus I :

No	Nama	Gerak Dasar Guling Belakang									Σ	Nilai	Ket
		Sikap Awal			Sikap Mengguling			Sikap Akhir					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1	Abdul Aziz Setia K.		√				√		√		7	46,7	B
2	Agus Febrianto			√		√			√		7	46,7	B
3	Akmil Rizky K.			√		√				√	8	53,3	B
4	Alfin Alfauzani		√			√			√		6	40,0	C
5	Ali Mustofa			√		√			√		7	46,7	B
6	Ardi Zulkharnain		√			√				√	7	46,7	B
7	Alfian Aldi Pratama		√			√			√		6	40,0	C
8	Arif Nur Cahyo S.			√		√			√		7	46,7	B
9	Aris Maulida A.			√			√		√		8	53,3	B
10	Bima Wahyu Sayoko			√			√		√		8	53,3	B
11	Davy Santara		√			√			√		6	40,0	C
12	Ilham Maskur			√		√			√		7	46,7	B
13	Maulana Ivan A.		√				√		√		7	46,7	B
14	M. Ali Ridho		√			√				√	7	46,7	B
15	M Azwar U.		√			√				√	7	46,7	B
16	M Khoirul Anam		√			√			√		6	40,0	C
17	M Ariq Al Ghozali			√	√				√		6	40,0	C
18	M Ikhsan		√				√			√	8	53,3	B
19	M Iqbal Afwa		√			√				√	7	46,7	B
20	Nurrudin		√			√				√	7	46,7	B
21	Rival Yosi Pratama			√		√			√		7	46,7	B
22	Yoga Ananda Putra			√		√			√		7	46,7	B
Jumlah nilai												1020,3	
Rata-rata nilai												46,4	
Nilai tertinggi												53,3	
Jumlah anak tuntas												17	
Jumlah anak tidak tuntas												5	
Persentase tuntas												77,27%	
Persentase tidak tuntas												22,73%	

Skor maksimal = 9

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 60$$

Kriteria penilaian :

1-20 kurang ( K )

21-40 cukup ( C )

41-60 baik ( B )

## Lampiran 11

## Lembar Penilaian Siklus I

No	Nama	Nilai Kognitif	Nilai Afektif	Nilai Psikomotor	Nilai Akhir	Ket
1	Abdul Aziz Setia K.	13,3	16,7	46,7	76,7	Tuntas
2	Agus Febrianto	14,7	15,0	46,7	76,4	Tuntas
3	Akmil Rizky K.	14,7	16,7	53,3	84,7	Tuntas
4	Alfin Alfauzani	12,0	18,3	40,0	70,3	Tidak Tuntas
5	Ali Mustofa	12,0	16,7	46,7	75,4	Tuntas
6	Ardi Zulkharnain	10,7	15,0	46,7	72,4	Tidak Tuntas
7	Alfian Aldi Pratama	12,0	16,7	40,0	68,7	Tidak Tuntas
8	Arif Nur Cahyo S.	12,0	16,7	46,7	75,4	Tuntas
9	Aris Maulida A.	10,7	11,7	53,3	75,7	Tuntas
10	Bima Wahyu Sayoko	16,0	16,7	53,3	86,0	Tuntas
11	Davy Santara	10,7	16,7	40,0	67,4	Tidak Tuntas
12	Ilham Maskur	12,0	11,7	46,7	70,4	Tidak Tuntas
13	Maulana Ivan A.	14,7	15,0	46,7	76,4	Tuntas
14	M. Ali Ridho	14,7	15,0	46,7	76,4	Tuntas
15	M Azwar U.	12,0	11,7	46,7	70,4	Tidak Tuntas
16	M Khoiril Anam	9,3	16,7	40,0	66,0	Tidak Tuntas
17	M Ariq Al Ghozali	16,0	16,7	40,0	72,7	Tidak Tuntas
18	M Ikhsan	13,3	11,7	53,3	78,3	Tuntas
19	M Iqbal Afwa	10,7	18,3	46,7	75,7	Tuntas
20	Nurrudin	12,0	16,7	46,7	75,4	Tuntas
21	Rival Yosi Pratama	10,7	11,7	46,7	69,1	Tidak Tuntas
22	Yoga Ananda Putra	12,0	15,0	46,7	73,7	Tidak Tuntas
Jumlah nilai					1633,6	
Rata-rata nilai					74,3	
Nilai tertinggi					86,0	
Jumlah anak tuntas					12	
Jumlah anak tidak tuntas					10	
Persentase tuntas					54,55%	
Persentase tidak tuntas					45,45%	

## Lampiran 12

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP) SIKLUS II**

Satuan Pendidikan	: MTs PSA Nurul Amal
Kelas/Semester	: VIII/I
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Alokasi Waktu	: 3 x 40 menit (1 pertemuan)

---

## X. Standar Kompetensi

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
6. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
7. Memahami, pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
8. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

## XI. Kompetensi Dasar

Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:

5. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
6. Berlaku sportif dalam bermain.
7. Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan senam lantai.
8. Mempraktekkan variasi dan kombinasi senam lantai.

## XII. Indikator Pencapaian Kompetensi

5. Siswa mampu mempraktekkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.
6. Siswa mampu melakukan teknik dasar guling belakang.
7. Siswa menguasai teknik memberi bantuan guling belakang pada teman sendiri.
8. Siswa mampu melakukan koordinasi sikap awal, sikap mengguling, dan sikap akhir dengan benar.

## XIII. Tujuan Pembelajaran

Setelah menyimak informasi dan peragaan dari buku dan/atau model siswa dapat :

7. Menyebutkan teknik dasar guling belakang dengan benar.
8. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar memberi bantuan guling belakang.
9. Melakukan awalan guling belakang dengan benar.
10. Melakukan gerak mengguling guling belakang dengan benar.
11. Melakukan gerak akhir (gerak lanjutan) dengan benar.
12. Melakukan koordinasi sikap awal, sikap mengguling, dan sikap akhir dengan benar yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.

## XIV. Materi Pembelajaran

3. Teknik dasar guling belakang.
4. Teknik bantuan guling belakang

## XV. Media Pembelajaran

5. Peluit
6. Jam tangan
7. Matras
8. Lapangan

## XVI. Sumber Belajar

Buku Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Drs. Surayin 2010, hal 104.

## XVII. Langkah-Langkah Pembelajaran

### Kegiatan Pendahuluan

8. Guru membariskan siswa empat bersaf, ucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
9. Guru atau siswa memimpin doa dan dilanjutkan dengan absensi.
10. Guru memastikan semua siswa dalam keadaan sehat.
11. Guru menanyakan kepada siswa mengenai konsep teknik guling belakang secara umum, dengan memancing siswa menceritakan pengalamannya melakukan guling belakang.
12. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu teknik guling belakang dan teknik bantuan guling belakang.
13. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai oleh siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan belajar guling belakang.
14. Guru menjelaskan teknik penilaian untuk kompetensi guling belakang, baik kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan mengenai konsep teknik guling belakang dengan menggunakan observasi dan tes tertulis terkait dengan keterampilan teknik guling belakang.

### Kegiatan Inti

9. Siswa melakukan aktivitas pertama dengan mengamati peragaan tentang teknik guling belakang (sikap awal, sikap mengguling, dan sikap akhir) dan teknik bantuan guling belakang yang diberikan oleh guru, kemudian siswa mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi kedua tangan, kaki, pandangan mata.
10. Siswa merumuskan pertanyaan terkait dengan hal-hal yang belum/ingin diketahui tentang peragaan yang telah diamati; seperti konsep dan prosedur guling belakang, konsep dan prosedur bantuan guling belakang.
11. Siswa mencoba/mengamati kembali cara melakukan guling belakang dan cara memberi bantuan guling belakang melalui sumber belajar yang ada.

12. Aktivitas belajar memberi bantuan guling belakang, siswa mencoba melakukan teknik bantuan guling belakang dengan cara menopang dan mendorong pinggang ke arah guling dan membawanya ke arah guling (belakang).
13. Aktivitas belajar variasi guling belakang, siswa mencoba melakukan teknik dasar guling belakang dengan sikap awal jongkok pandangan mata ke arah perut kemudian berguling ke belakang sebanyak 10 kali.
14. Aktivitas belajar variasi guling belakang, siswa mencoba melakukan teknik dasar guling belakang dengan sikap awal berdiri pandangan mata ke arah perut kemudian berguling ke belakang sebanyak 10 kali.
15. Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.
16. Siswa mencoba tugas gerak spesifik guling belakang ke dalam permainan sederhana yang dilandasi nilai-nilai jujur, disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.

#### Kegiatan Penutup

8. Guru dan siswa membuat kesimpulan dari seluruh materi.
9. Guru dan siswa melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.
10. Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan.
11. Tindak lanjut dan penjelasan materi pada pertemuan berikutnya.
12. Guru memberi tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang.
13. Guru menugaskan salah satu siswa untuk memimpin doa sesuai dengan agama dan kepercayaannya masing-masing.
14. Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, membagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

### XVIII. Penilaian Hasil Pembelajaran

4. Penilaian kompetensi pengetahuan/kognitif dengan teknik tes tertulis dalam bentuk uraian

Butur soal pengetahuan:

- 6) Apa yang dimaksud guling belakang?
- 7) Bagaimana sikap tubuh pada saat awalan?
- 8) Bagaimana gerakan kaki pada saat mengguling?
- 9) Bagaimana sikap tangan pada saat mengguling?
- 10) Bagaimana sikap akhir guling belakang?

Jawaban:

- 6) Berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan. Dari sikap berdiri terus mengambil sikap jongkok dan segera berguling ke belakang. Saat berguling, kedua kaki lurus ke atas, diakhiri dengan sikap berdiri seperti semula.
- 7) Berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan
- 8) kaki tetap dalam keadaan lurus diangkat ke atas, kemudian dijatuhkan di belakang kepala
- 9) Kedua tangan di samping telinga menumpu kuat di matras
- 10) Tangan lurus sejajar dengan badan, kaki lurus membentuk sudut sekitar 90 derajat. Berdiri tegak lurus, pandangan ke depan.

Petunjuk Penilaian

Skor 1 = Kurang      Skor 2 = Cukup      Skor 3 = Baik

Skor maksimal yang dapat diperoleh 15

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor keseluruhan}} \times 20$$

Kriteria penilaian :

1-6 kurang ( K )

7-12 cukup ( C )

13-20 baik ( B )

No	Nama siswa	Aspek sikap yang dinilai												Σ	NA	Ket
		Disiplin			Jujur			Percaya diri			Semangat					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1																
2																
3																
4																
5																
...																
22																
dst																
Jumlah skor maksimal (nilai afektif) = 12																

5. Penilaian kompetensi sikap spiritual dan sosial (afektif) dengan teknik observasi dalam bentuk jurnal.

Skor 1 = Kurang      skor 2 = Cukup      skor 3 = Baik

Skor maksimal yang dapat diperoleh 12

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor keseluruhan}} \times 20$$

Kriteria penilaian :

1-7, berarti perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran kurang.

8-13, berarti perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran cukup.

14-20, berarti perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran baik.

No	Nama siswa	Aspek sikap yang dinilai												Σ	NA	Ket
		Disiplin			Jujur			Percaya diri			Semangat					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1																
2																
3																
4																
5																
dst																
Jumlah skor maksimal (nilai afektif) = 12																

6. Penilaian keterampilan/psikomotor menggunakan tes praktik (unjuk kerja).  
 Penilaian keterampilan dilakukan dalam bentuk tes praktek, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari

posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan. Diberikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (baik = 3, cukup = 2, kurang = 1).

No	Nama	Gerak Dasar Guling Belakang									Jumlah Skor	Nilai	Ket
		Sikap Awal			Sikap Mengguling			Sikap Akhir					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1													
2													
3													
4													
5													
...													
22													
Jumlah nilai													
Rata-rata nilai													

Keterangan:

Skor maksimal yang dapat diperoleh 9

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 60$$

Kriteria penilaian

Sikap awal

4. Berdiri tegak membelakangi matras, kaki rapat dan pandangan lurus ke depan
5. Jongkok, pandangan tetap lurus ke depan
6. Tekuk kedua siku, tangan menghadap ke atas di samping telinga
  - Skor 3 jika tiga kriteria terpenuhi
  - Skor 2 jika dua kriteria terpenuhi
  - Skor 1 jika satu kriteria terpenuhi atau tidak sama sekali

Sikap saat mengguling

4. Badan mengguling ke belakang, secara berurutan mulai dari pantat, punggung bawah pinggang, di atas pundak
5. Kedua tangan di samping telinga menumpu kuat di matras, kaki tetap dalam keadaan lurus diangkat ke atas, jatuhkan di belakang kepala

6. Tolakkan tangan ke atas, badan di angkat dan mendorong kuat
  - Skor 3 jika ketiga kriteria terpenuhi
  - Skor 2 jika dua kriteria terpenuhi
  - Skor 1 jika satu kriteria terpenuhi

Sikap akhir

4. Tangan lurus sejajar dengan badan
5. Kaki lurus membentuk sudut sekitar 90 derajat
6. Berdiri tegak lurus, pandangan ke depan
  - Skor 3 jika ketiga kriteria terpenuhi
  - Skor 2 jika dua kriteria terpenuhi
  - Skor 1 jika satu kriteria terpenuhi

Penilaian Akhir Pembelajaran

No	Nama	Nilai Kognitif	Nilai Afektif	Nilai psikomotor	Nilai Akhir
1					
2					
3					
4					
5					
...					
22					
Jumlah					
Rata-rata Nilai					

Menentukan nilai akhir

Nilai Akhir = Nilai Kognitif + Nilai Afektif + Nilai Psikomotor

Semarang, 3 Oktober 2017

Guru Penjas

Peneliti

Mahmudiyanto, S. Pd

Tri Sutanto

NIP. -

NIM. 118010111

## Lampiran 13

## Daftar Nilai Kognitif Siklus II :

No	Nama siswa	Butir-butir pertanyaan															Σ	NA	Ket	
		Soal no. 1			Soal no. 2			Soal no. 3			Soal no. 4			Soal no. 5						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1	Abdul Aziz Setia K.		√			√			√				√				√	11	14,7	B
2	Agus Febrianto		√				√		√					√			√	13	17,3	B
3	Akmil Rizky K.			√			√		√				√				√	12	16,0	B
4	Alfin Alfauzani		√				√		√				√				√	12	16,0	B
5	Ali Mustofa		√				√		√				√				√	10	13,3	B
6	Ardi Zulkharnain	√				√		√					√				√	9	12,0	C
7	Alfian Aldi Pratama		√				√		√				√				√	12	16,0	B
8	Arif Nur Cahyo S.		√				√		√				√				√	11	14,7	B
9	Aris Maulida A.		√				√		√				√				√	10	13,3	B
10	Bima Wahyu Sayoko		√				√			√			√				√	14	18,7	B
11	Davy Santara	√					√		√				√				√	9	12,0	C
12	Ilham Maskur		√				√		√				√				√	13	17,3	B
13	Maulana Ivan A.		√				√		√				√				√	12	16,0	B
14	M. Ali Ridho		√				√		√				√				√	13	17,3	B
15	M Azwar U.		√				√		√				√				√	11	14,7	B
16	M Khoirul Anam		√				√		√				√				√	11	14,7	B
17	M Ariq Al Ghozali			√			√		√				√				√	14	18,7	B
18	M Ikhsan	√					√		√				√				√	9	12,0	C
19	M Iqbal Afwa		√				√			√				√			√	14	18,7	B
20	Nurrudin		√				√		√				√				√	12	16,0	B
21	Rival Yosi Pratama		√				√		√				√				√	9	12,0	C
22	Yoga Ananda Putra		√				√		√				√				√	12	16,0	B
Jumlah nilai																		337,4		
Rata-rata nilai																		15,3		
Nilai tertinggi																		18,7		
Jumlah anak tuntas																		18		
Jumlah anak tidak tuntas																		4		
Persentase tuntas																		81,82%		
Persentase tidak tuntas																		18,18%		

Pertanyaan yang diajukan :

- 1) Apa yang dimaksud guling belakang?
- 2) Bagaimana sikap tubuh pada saat awalan?
- 3) Bagaimana gerakan kaki pada saat mengguling?
- 4) Bagaimana sikap tangan pada saat mengguling?
- 5) Bagaimana sikap akhir guling belakang?

Jawaban:

- 1) Berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan. Dari sikap berdiri terus mengabil sikap jongkok dan segera berguling ke belakang. Saat berguling, kedua kaki lurus ke atas, diakhiri dengan sikap berdiri seperti semula.
- 2) Berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan
- 3) kaki tetap dalam keadaan lurus diangkat ke atas, kemudian dijatuhkan di belakang kepala
- 4) Kedua tangan di samping telinga menumpu kuat di matras
- 5) Tangan lurus sejajar dengan badan, kaki lurus membentuk sudut sekitar 90 derajat. Berdiri tegak lurus, pandangan ke depan

Skor maksimal = 15

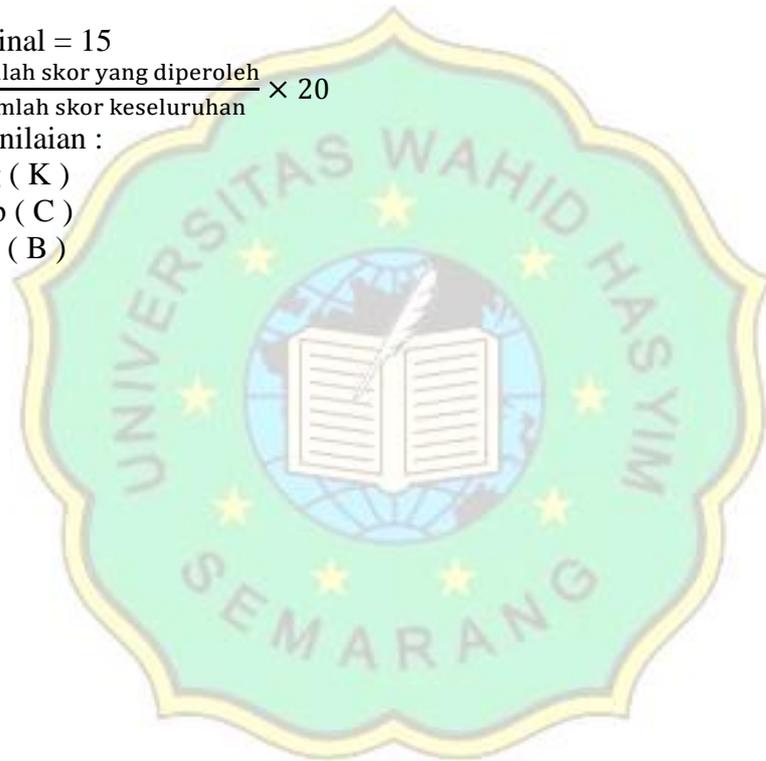
$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor keseluruhan}} \times 20$$

Kriteria penilaian :

1-6 kurang ( K )

7-12 cukup ( C )

13-20 baik ( B )



## Lampiran 14

## Daftar Nilai Afektif Siklus II :

No	Nama siswa	Aspek sikap yang dinilai												Σ	NA	Ket	
		Disiplin			Jujur			Percaya diri			Semangat						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1	Abdul Aziz Setia K.		√				√		√			√			9	15,0	B
2	Agus Febrianto		√			√			√			√			8	13,3	B
3	Akmil Rizky K.		√				√		√				√		10	16,7	B
4	Alfin Alfauzani			√			√		√			√			10	16,7	B
5	Ali Mustofa		√				√			√			√		11	18,3	B
6	Ardi Zulkharnain	√				√			√			√			7	11,7	C
7	Alfian Aldi Pratama		√				√			√		√			10	16,7	B
8	Arif Nur Cahyo S.		√				√		√				√		10	16,7	B
9	Aris Maulida A.	√				√			√			√			7	11,7	C
10	Bima Wahyu Sayoko			√			√			√			√		12	20,0	B
11	Davy Santara		√			√			√				√		9	15,0	B
12	Ilham Maskur			√			√		√			√			10	16,7	B
13	Maulana Ivan A.			√			√			√			√		12	20,0	B
14	M. Ali Ridho			√			√		√				√		11	18,3	B
15	M Azwar U.			√			√			√		√			11	18,3	B
16	M Khoirul Anam		√				√		√				√		10	16,7	B
17	M Ariq Al Ghozali		√			√			√			√			9	15,0	B
18	M Ikhsan			√			√		√				√		10	16,7	B
19	M Iqbal Afwa			√			√			√			√		12	20,0	B
20	Nurrudin			√			√			√			√		12	20,0	B
21	Rival Yosi Pratama		√			√			√			√			9	15,0	B
22	Yoga Ananda Putra			√			√			√		√			11	18,3	B
Jumlah nilai															366,8		
Rata-rata nilai															16,7		
Nilai tertinggi															20,0		
Jumlah anak tuntas															20		
Jumlah anak tidak tuntas															2		
Persentase tuntas															91,91%		
Persentase tidak tuntas															8,09%		

Skor maksimal = 12

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor keseluruhan}} \times 20$$

Kriteria penilaian :

1-6 kurang ( K )

7-12 cukup ( C )

13-20 baik ( B )

## Lampiran 15

## Daftar Nilai Psikomotor Siklus II :

No	Nama	Gerak Dasar Guling Belakang									Σ	Nilai	Ket
		Sikap Awal			Sikap Mengguling			Sikap Akhir					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1	Abdul Aziz Setia K.			√		√				√	8	53,3	B
2	Agus Febrianto			√			√		√		8	53,3	B
3	Akmil Rizky K.			√			√			√	9	60,0	B
4	Alfin Alfauzani		√				√			√	8	53,3	B
5	Ali Mustofa		√				√			√	8	53,3	B
6	Ardi Zulkharnain			√		√			√		7	46,7	B
7	Alfian Aldi Pratama			√		√				√	8	53,3	B
8	Arif Nur Cahyo S.		√				√			√	8	53,3	B
9	Aris Maulida A.			√		√				√	8	53,3	B
10	Bima Wahyu Sayoko			√		√				√	8	53,3	B
11	Davy Santara			√		√			√		7	46,7	B
12	Ilham Maskur		√				√			√	8	53,3	B
13	Maulana Ivan A.			√			√			√	9	60,0	B
14	M. Ali Ridho		√				√			√	8	53,3	B
15	M Azwar U.		√				√			√	8	53,3	B
16	M Khoirul Anam		√			√				√	7	46,7	B
17	M Ariq Al Ghozali		√			√			√		6	40,0	C
18	M Ikhsan			√		√				√	7	46,7	B
19	M Iqbal Afwa			√			√		√		8	53,3	B
20	Nurrudin			√		√				√	8	53,3	B
21	Rival Yosi Pratama			√			√			√	9	60,0	B
22	Yoga Ananda Putra			√			√		√		8	53,3	B
Jumlah nilai												1153	
Rata-rata nilai												52,4	
Nilai tertinggi												60,0	
Jumlah anak tuntas												21	
Jumlah anak tidak tuntas												1	
Persentase tuntas												95,45%	
Persentase tidak tuntas												4,55%	

Skor maksimal = 9

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 60$$

Kriteria penilaian :

1-20 kurang ( K )

21-40 cukup ( C )

41-60 baik ( B )

## Lampiran 16

## Lembar Penilaian Siklus II

No	Nama	Nilai Kognitif	Nilai Afektif	Nilai Psikomotor	Nilai Akhir	Ket
1	Abdul Aziz Setia K.	14,7	15,0	53,3	83,0	Tuntas
2	Agus Febrianto	17,3	13,3	53,3	83,9	Tuntas
3	Akmil Rizky K.	16,0	16,7	60,0	92,7	Tuntas
4	Alfin Alfauzani	16,0	16,7	53,3	86,0	Tuntas
5	Ali Mustofa	13,3	18,3	53,3	84,9	Tuntas
6	Ardi Zulkharnain	12,0	11,7	46,7	70,4	Tidak Tuntas
7	Alfian Aldi Pratama	16,0	16,7	53,3	86,0	Tuntas
8	Arif Nur Cahyo S.	14,7	16,7	53,3	84,7	Tuntas
9	Aris Maulida A.	13,3	11,7	53,3	78,3	Tuntas
10	Bima Wahyu Sayoko	18,7	20,0	53,3	92,0	Tuntas
11	Davy Santara	12,0	15,0	46,7	73,7	Tidak Tuntas
12	Ilham Maskur	17,3	16,7	53,3	87,3	Tuntas
13	Maulana Ivan A.	16,0	20,0	60,0	96,0	Tuntas
14	M. Ali Ridho	17,3	18,3	53,3	88,9	Tuntas
15	M Azwar U.	14,7	18,3	53,3	86,3	Tuntas
16	M Khoirul Anam	14,7	16,7	46,7	78,1	Tuntas
17	M Ariq Al Ghozali	18,7	15,0	40,0	73,7	Tidak Tuntas
18	M Ikhsan	12,0	16,7	46,7	75,4	Tuntas
19	M Iqbal Afwa	18,7	20,0	53,3	92,0	Tuntas
20	Nurrudin	16,0	20,0	53,3	89,3	Tuntas
21	Rival Yosi Pratama	12,0	15,0	60,0	87,0	Tuntas
22	Yoga Ananda Putra	16,0	18,3	53,3	87,6	Tuntas
Jumlah nilai					1857,2	
Rata-rata nilai					84,4	
Nilai tertinggi					96	
Jumlah anak tuntas					19	
Jumlah anak tidak tuntas					3	
Persentase tuntas					86,36%	
Persentase tidak tuntas					13,64%	

Lampiran 17

## DOKUMENTASI



Gambar 1. Siswa dibariskan



Gambar 2. Pemanasan



Gambar 3. Memberi contoh bantuan guling belakang



Gambar 4. Siswa mempraktekkan memberikan bantuan guling belakang



Gambar 5. Penilaian gerakan guling belakang lurus



Gambar 6. Pengisian angket