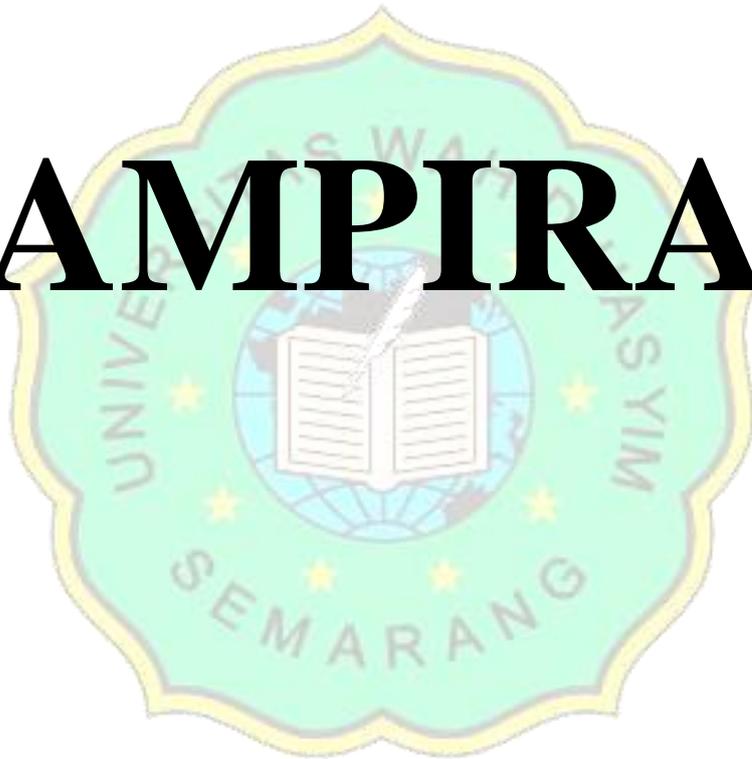


# LAMPIRAN





**SURAT KEPUTUSAN**  
**DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG**  
**Nomor : 128/Kep-FKIP/XII/2017**

**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 pembimbing skripsi.
- 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 Kamis tanggal 28 Desember 2017 tentang pembimbing skripsi.

**Memutuskan :**

**PERTAMA :** Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Lusiana, M.Pd  
 NIP : 10.11.1.0197  
 Pangkat/Golongan : Penata Muda TK 1/III-b  
 Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

**Sebagai Pembimbing I (Pertama)**

2. Nama : Yudhi Purnama, M.Pd  
 NIP : 10.16.1.0364  
 Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk 1/III-b  
 Jabatan Fungsional : -

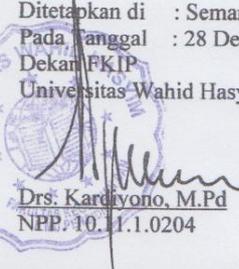
**Sebagai Pembimbing II (Kedua)**

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi :

- Nama : Afrizal Andre B.R  
 NIM : 138010031  
 Topik/Judul : Pengaruh Sit Up dan Back Up Terhadap Latihan Kayang Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2017.

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

Ditetapkan di : Semarang  
 Pada tanggal : 28 Desember 2017  
 Dekan FKIP  
 Universitas Wahid Hasyim Semarang

  
Drs. Kardiyono, M.Pd  
 NPP. 10.11.1.0204

*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 : 52/K.02/UWH/VII/2018

Semarang, 04 Juli 2018

Lamp. : -

Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth :  
 Kepala SMA Negeri 1 Pecangaan  
 Kabupaten Jepara  
 di  
 Temp

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 (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang (Unwahas) :

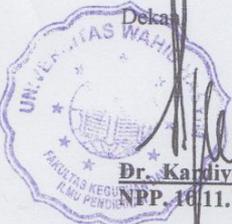
Nama : Afrizal Andre Brian Rahmad  
 NIM : 138010301

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :  
**“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kayang Melalui Yoga Pose Dhanurasana Pada Kelas X SMA Negeri 1 Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2018 ”**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami berharap Saudara berkenan memberi izin kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian. Kegiatan akan dilaksanakan antara tanggal 9 Juli 2018 s/d 9 Agustus 2018.

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

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

Dekan  
  
**Dr. Kardiyono, M.Pd**  
 NPP. 1611.1.0204

Tembusan :

1. Mahasiswa.
2. Arsip.



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1  
PECANGAAN

Jl. Raya Pecangaan - Jepara Km. 13 Jepara Kode Pos 59462 Telp. (0291) 755 218  
Faximile 0291-755218 Surat Elektronik tu.sman1pecangaan@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**

No. 2062/070

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Negeri 1 Pecangaan, menerangkan bahwa nama sebagaimana di bawah ini telah melaksanakan penelitian untuk penulisan skripsi dengan judul “**Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kayang Melalui Yoga Pose Dhanurasana Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2018**” pada 9 Juli 2018 adapun nama mahasiswa tersebut adalah

NO	NAMA	NIM/NPM	PROGRAM STUDI
1	Afrizal Andre Brian Rahmad	138010301	Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan dapat digunakan sebagaimana mestinya

Ditetapkan di Jepara  
pada tanggal 9 Juli 2018

Kapala Sekolah,



*[Signature]*  
Drs. Nur Kholiq, M. Pd.  
Pembina  
NIP. 19611224 198903 1 006

## Lampiran 4

## REKAP PRA SIKLUS

NO	Resp	Aspek						NA	Ketuntasan
		Kognitif	Ketuntasan	Afektif	Ketuntasan	Psikomotorik	Ketuntasan		
1	R-01	60	Tidak Tuntas	54	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas	60	Tidak Tuntas
2	R-02	70	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas	48	Tidak Tuntas	58	Tidak Tuntas
3	R-03	50	Tidak Tuntas	75	Tuntas	65	Tidak Tuntas	61	Tidak Tuntas
4	R-04	70	Tidak Tuntas	54	Tidak Tuntas	56	Tidak Tuntas	60	Tidak Tuntas
5	R-05	70	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas	69	Tidak Tuntas	68	Tidak Tuntas
6	R-06	70	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas	65	Tidak Tuntas	66	Tidak Tuntas
7	R-07	40	Tidak Tuntas	54	Tidak Tuntas	50	Tidak Tuntas	47	Tidak Tuntas
8	R-08	70	Tidak Tuntas	79	Tuntas	54	Tidak Tuntas	64	Tidak Tuntas
9	R-09	70	Tidak Tuntas	71	Tidak Tuntas	69	Tidak Tuntas	70	Tidak Tuntas
10	R-10	60	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas	65	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas
11	R-11	60	Tidak Tuntas	54	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas	60	Tidak Tuntas

12	R-12	70	Tidak Tuntas	71	Tidak Tuntas	79	Tuntas	75	Tuntas
13	R-13	70	Tidak Tuntas	79	Tuntas	71	Tidak Tuntas	72	Tuntas
14	R-14	60	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	50	Tidak Tuntas	56	Tidak Tuntas
15	R-15	60	Tidak Tuntas	54	Tidak Tuntas	44	Tidak Tuntas	51	Tidak Tuntas
16	R-16	70	Tidak Tuntas	54	Tidak Tuntas	58	Tidak Tuntas	62	Tidak Tuntas
17	R-17	70	Tidak Tuntas	58	Tidak Tuntas	48	Tidak Tuntas	57	Tidak Tuntas
18	R-18	60	Tidak Tuntas	71	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	65	Tidak Tuntas
19	R-19	40	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	54	Tidak Tuntas	52	Tidak Tuntas
20	R-20	40	Tidak Tuntas	58	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas	54	Tidak Tuntas
21	R-21	60	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas	56	Tidak Tuntas	59	Tidak Tuntas
22	R-22	70	Tidak Tuntas	83	Tuntas	71	Tidak Tuntas	73	Tuntas
23	R-23	50	Tidak Tuntas	58	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	60	Tidak Tuntas
24	R-24	90	Tuntas	71	Tidak Tuntas	75	Tuntas	79	Tuntas
25	R-25	70	Tidak Tuntas	71	Tidak Tuntas	52	Tidak Tuntas	61	Tidak Tuntas
26	R-26	60	Tidak Tuntas	58	Tidak Tuntas	58	Tidak Tuntas	59	Tidak Tuntas
27	R-27	60	Tidak Tuntas	58	Tidak Tuntas	42	Tidak Tuntas	51	Tidak Tuntas
28	R-28	70	Tidak Tuntas	79	Tuntas	50	Tidak Tuntas	62	Tidak Tuntas
29	R-29	60	Tidak Tuntas	58	Tidak Tuntas	65	Tidak Tuntas	62	Tidak Tuntas
30	R-30	70	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas	54	Tidak Tuntas	61	Tidak Tuntas
31	R-31	70	Tidak	83	Tuntas	60	Tidak	67	Tidak

			Tuntas				Tuntas		Tuntas
32	R-32	60	Tidak Tuntas	54	Tidak Tuntas	56	Tidak Tuntas	57	Tidak Tuntas
33	R-33	70	Tidak Tuntas	71	Tidak Tuntas	52	Tidak Tuntas	61	Tidak Tuntas
34	R-34	60	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas	50	Tidak Tuntas	55	Tidak Tuntas
35	R-35	60	Tidak Tuntas	54	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	62	Tidak Tuntas
36	R-36	60	Tidak Tuntas	83	Tuntas	60	Tidak Tuntas	64	Tidak Tuntas
37	R-37	60	Tidak Tuntas	79	Tuntas	65	Tidak Tuntas	65	Tidak Tuntas
38	R-38	70	Tidak Tuntas	75	Tuntas	75	Tuntas	73	Tuntas
39	R-39	60	Tidak Tuntas	54	Tidak Tuntas	58	Tidak Tuntas	58	Tidak Tuntas
40	R-40	70	Tidak Tuntas	79	Tuntas	54	Tidak Tuntas	64	Tidak Tuntas
41	R-41	60	Tidak Tuntas	83	Tuntas	42	Tidak Tuntas	55	Tidak Tuntas
42	R-42	70	Tidak Tuntas	71	Tidak Tuntas	42	Tidak Tuntas	56	Tidak Tuntas
43	R-43	70	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas	48	Tidak Tuntas	58	Tidak Tuntas
44	R-44	70	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas	48	Tidak Tuntas	58	Tidak Tuntas
45	R-45	70	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas	56	Tidak Tuntas	62	Tidak Tuntas
46	R-46	70	Tidak Tuntas	88	Tuntas	52	Tidak Tuntas	64	Tidak Tuntas
47	R-47	70	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	40	Tidak Tuntas	54	Tidak Tuntas
48	R-48	50	Tidak Tuntas	71	Tidak Tuntas	48	Tidak Tuntas	52	Tidak Tuntas
49	R-49	30	Tidak Tuntas	83	Tuntas	56	Tidak Tuntas	52	Tidak Tuntas
50	R-50	70	Tidak Tuntas	83	Tuntas	50	Tidak Tuntas	62	Tidak Tuntas

51	R-51	50	Tidak Tuntas	58	Tidak Tuntas	40	Tidak Tuntas	46	Tidak Tuntas
52	R-52	30	Tidak Tuntas	75	Tuntas	60	Tidak Tuntas	53	Tidak Tuntas
53	R-53	40	Tidak Tuntas	79	Tuntas	50	Tidak Tuntas	52	Tidak Tuntas
54	R-54	40	Tidak Tuntas	58	Tidak Tuntas	48	Tidak Tuntas	47	Tidak Tuntas
55	R-55	60	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	58	Tidak Tuntas	60	Tidak Tuntas
56	R-56	70	Tidak Tuntas	92	Tuntas	65	Tidak Tuntas	71	Tidak Tuntas
57	R-57	50	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas	56	Tidak Tuntas	55	Tidak Tuntas
58	R-58	70	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	68	Tidak Tuntas
59	R-59	50	Tidak Tuntas	88	Tuntas	58	Tidak Tuntas	60	Tidak Tuntas
60	R-60	30	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas	65	Tidak Tuntas	53	Tidak Tuntas
61	R-61	70	Tidak Tuntas	79	Tuntas	65	Tidak Tuntas	69	Tidak Tuntas
62	R-62	50	Tidak Tuntas	71	Tidak Tuntas	73	Tuntas	65	Tidak Tuntas
63	R-63	30	Tidak Tuntas	71	Tidak Tuntas	65	Tidak Tuntas	54	Tidak Tuntas
64	R-64	70	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas	60	Tidak Tuntas	64	Tidak Tuntas
65	R-65	70	Tidak Tuntas	75	Tuntas	52	Tidak Tuntas	62	Tidak Tuntas
66	R-66	70	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas	52	Tidak Tuntas	60	Tidak Tuntas
67	R-67	70	Tidak Tuntas	88	Tuntas	52	Tidak Tuntas	64	Tidak Tuntas
68	R-68	70	Tidak Tuntas	79	Tuntas	73	Tuntas	73	Tuntas
Nilai Minimal		30		54		40		46	
Nilai		90		92		79		79	

Maksimal								
Rata-rata Nilai	61.0		68.5		57.7		60.6	
Jml Tuntas		1		22		5		6
Jml Tdk Tuntas		67		46		63		62
Keberhasilan		1.5		32.4		7.4		8.8



## Lampiran 5

## HASIL REKAP SILUS 1

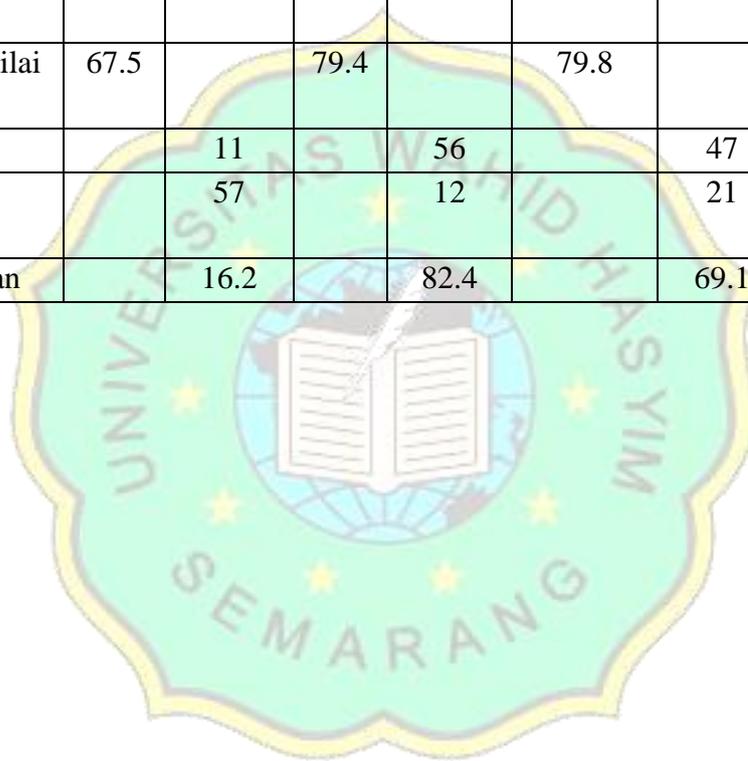
N O	Resp	Aspek						N A	Ketun tasan
		Kog nitif	Ketunt asan	Afe ktif	Ketun tasan	Psikom otorik	Ketunt asan		
1	R-01	60	Tidak Tuntas	83	Tuntas	65	Tidak Tuntas	66	Tidak Tuntas
2	R-02	70	Tidak Tuntas	71	Tidak Tuntas	71	Tidak Tuntas	71	Tidak Tuntas
3	R-03	50	Tidak Tuntas	79	Tuntas	98	Tuntas	79	Tuntas
4	R-04	70	Tidak Tuntas	92	Tuntas	88	Tuntas	82	Tuntas
5	R-05	70	Tidak Tuntas	88	Tuntas	96	Tuntas	86	Tuntas
6	R-06	70	Tidak Tuntas	88	Tuntas	100	Tuntas	88	Tuntas
7	R-07	40	Tidak Tuntas	75	Tuntas	71	Tidak Tuntas	61	Tidak Tuntas
8	R-08	70	Tidak Tuntas	83	Tuntas	83	Tuntas	79	Tuntas
9	R-09	70	Tidak Tuntas	75	Tuntas	96	Tuntas	84	Tuntas
10	R-10	60	Tidak Tuntas	83	Tuntas	94	Tuntas	81	Tuntas
11	R-11	60	Tidak Tuntas	79	Tuntas	92	Tuntas	79	Tuntas
12	R-12	70	Tidak Tuntas	83	Tuntas	75	Tuntas	75	Tuntas
13	R-13	70	Tidak Tuntas	75	Tuntas	100	Tuntas	86	Tuntas

14	R-14	60	Tidak Tuntas	79	Tuntas	63	Tidak Tuntas	64	Tidak Tuntas
15	R-15	60	Tidak Tuntas	71	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	65	Tidak Tuntas
16	R-16	70	Tidak Tuntas	75	Tuntas	81	Tuntas	76	Tuntas
17	R-17	70	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas	58	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas
18	R-18	60	Tidak Tuntas	75	Tuntas	75	Tuntas	70	Tidak Tuntas
19	R-19	60	Tidak Tuntas	75	Tuntas	71	Tidak Tuntas	68	Tidak Tuntas
20	R-20	70	Tidak Tuntas	75	Tuntas	81	Tuntas	76	Tuntas
21	R-21	60	Tidak Tuntas	75	Tuntas	81	Tuntas	73	Tuntas
22	R-22	50	Tidak Tuntas	96	Tuntas	92	Tuntas	78	Tuntas
23	R-23	60	Tidak Tuntas	92	Tuntas	85	Tuntas	78	Tuntas
24	R-24	70	Tidak Tuntas	88	Tuntas	94	Tuntas	85	Tuntas
25	R-25	70	Tidak Tuntas	75	Tuntas	77	Tuntas	74	Tuntas
26	R-26	60	Tidak Tuntas	79	Tuntas	75	Tuntas	71	Tidak Tuntas
27	R-27	80	Tuntas	67	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas	69	Tidak Tuntas
28	R-28	70	Tidak Tuntas	92	Tuntas	90	Tuntas	83	Tuntas
29	R-29	60	Tidak Tuntas	88	Tuntas	88	Tuntas	78	Tuntas
30	R-30	70	Tidak Tuntas	83	Tuntas	83	Tuntas	79	Tuntas

31	R-31	70	Tidak Tuntas	63	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas
32	R-32	60	Tidak Tuntas	75	Tuntas	65	Tidak Tuntas	65	Tidak Tuntas
33	R-33	70	Tidak Tuntas	75	Tuntas	90	Tuntas	81	Tuntas
34	R-34	60	Tidak Tuntas	71	Tidak Tuntas	71	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas
35	R-35	80	Tuntas	83	Tuntas	98	Tuntas	90	Tuntas
36	R-36	80	Tuntas	83	Tuntas	88	Tuntas	84	Tuntas
37	R-37	60	Tidak Tuntas	88	Tuntas	96	Tuntas	83	Tuntas
38	R-38	70	Tidak Tuntas	83	Tuntas	100	Tuntas	87	Tuntas
39	R-39	60	Tidak Tuntas	75	Tuntas	71	Tidak Tuntas	68	Tidak Tuntas
40	R-40	80	Tuntas	88	Tuntas	83	Tuntas	83	Tuntas
41	R-41	60	Tidak Tuntas	88	Tuntas	96	Tuntas	83	Tuntas
42	R-42	70	Tidak Tuntas	88	Tuntas	94	Tuntas	85	Tuntas
43	R-43	70	Tidak Tuntas	92	Tuntas	92	Tuntas	84	Tuntas
44	R-44	80	Tuntas	46	Tidak Tuntas	44	Tidak Tuntas	56	Tidak Tuntas
45	R-45	70	Tidak Tuntas	75	Tuntas	100	Tuntas	86	Tuntas
46	R-46	80	Tuntas	79	Tuntas	75	Tuntas	77	Tuntas
47	R-47	70	Tidak Tuntas	71	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	68	Tidak Tuntas

48	R-48	70	Tidak Tuntas	79	Tuntas	81	Tuntas	77	Tuntas
49	R-49	80	Tuntas	58	Tidak Tuntas	42	Tidak Tuntas	57	Tidak Tuntas
50	R-50	80	Tuntas	83	Tuntas	75	Tuntas	78	Tuntas
51	R-51	80	Tuntas	75	Tuntas	71	Tidak Tuntas	75	Tuntas
52	R-52	70	Tidak Tuntas	92	Tuntas	81	Tuntas	79	Tuntas
53	R-53	70	Tidak Tuntas	79	Tuntas	81	Tuntas	77	Tuntas
54	R-54	70	Tidak Tuntas	92	Tuntas	92	Tuntas	84	Tuntas
55	R-55	70	Tidak Tuntas	83	Tuntas	85	Tuntas	80	Tuntas
56	R-56	70	Tidak Tuntas	92	Tuntas	94	Tuntas	85	Tuntas
57	R-57	70	Tidak Tuntas	79	Tuntas	77	Tuntas	75	Tuntas
58	R-58	70	Tidak Tuntas	75	Tuntas	75	Tuntas	73	Tuntas
59	R-59	80	Tuntas	88	Tuntas	63	Tidak Tuntas	73	Tuntas
60	R-60	60	Tidak Tuntas	88	Tuntas	90	Tuntas	79	Tuntas
61	R-61	70	Tidak Tuntas	83	Tuntas	88	Tuntas	81	Tuntas
62	R-62	60	Tidak Tuntas	83	Tuntas	83	Tuntas	76	Tuntas
63	R-63	60	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	64	Tidak Tuntas
64	R-64	70	Tidak Tuntas	75	Tuntas	65	Tidak Tuntas	68	Tidak Tuntas

65	R-65	80	Tuntas	88	Tuntas	75	Tuntas	79	Tuntas
66	R-66	70	Tidak Tuntas	71	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	68	Tidak Tuntas
67	R-67	70	Tidak Tuntas	75	Tuntas	77	Tuntas	74	Tuntas
68	R-68	50	Tidak Tuntas	71	Tidak Tuntas	58	Tidak Tuntas	58	Tidak Tuntas
Nilai Minimal		40		46		42		56	
Nilai Maksimal		80		96		100		90	
Rata-rata Nilai		67.5		79.4		79.8		75.6	
Jml Tuntas			11	56		47		47	
Jml Tdk Tuntas			57	12		21		21	
Keberhasilan			16.2	82.4		69.1		69.1	



## Lampiran 6

## HASIL REKAP SILUS 2

NO	Resp	Aspek						NA	Ketuntasan
		Kognitif	Ketuntasan	Afektif	Ketuntasan	Psikomotorik	Ketuntasan		
1	R-01	100	Tuntas	96	Tuntas	83	Tuntas	91	Tuntas
2	R-02	100	Tuntas	75	Tuntas	71	Tidak Tuntas	81	Tuntas
3	R-03	80	Tuntas	100	Tuntas	92	Tuntas	89	Tuntas
4	R-04	100	Tuntas	96	Tuntas	88	Tuntas	93	Tuntas
5	R-05	100	Tuntas	100	Tuntas	96	Tuntas	98	Tuntas
6	R-06	90	Tuntas	100	Tuntas	96	Tuntas	95	Tuntas
7	R-07	100	Tuntas	75	Tuntas	75	Tuntas	83	Tuntas
8	R-08	100	Tuntas	88	Tuntas	88	Tuntas	92	Tuntas
9	R-09	100	Tuntas	100	Tuntas	94	Tuntas	97	Tuntas
10	R-10	100	Tuntas	96	Tuntas	96	Tuntas	97	Tuntas
11	R-11	90	Tuntas	88	Tuntas	92	Tuntas	90	Tuntas
12	R-12	100	Tuntas	83	Tuntas	85	Tuntas	90	Tuntas
13	R-13	100	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas
14	R-14	90	Tuntas	75	Tuntas	88	Tuntas	86	Tuntas
15	R-15	70	Tidak Tuntas	75	Tuntas	71	Tidak Tuntas	71	Tuntas
16	R-16	90	Tuntas	88	Tuntas	90	Tuntas	89	Tuntas

17	R-17	70	Tidak Tuntas	75	Tuntas	60	Tidak Tuntas	66	Tidak Tuntas
18	R-18	100	Tuntas	75	Tuntas	79	Tuntas	85	Tuntas
19	R-19	100	Tuntas	75	Tuntas	75	Tuntas	83	Tuntas
20	R-20	100	Tuntas	83	Tuntas	83	Tuntas	89	Tuntas
21	R-21	100	Tuntas	83	Tuntas	77	Tuntas	86	Tuntas
22	R-22	100	Tuntas	96	Tuntas	94	Tuntas	96	Tuntas
23	R-23	70	Tidak Tuntas	100	Tuntas	92	Tuntas	86	Tuntas
24	R-24	100	Tuntas	96	Tuntas	92	Tuntas	95	Tuntas
25	R-25	80	Tuntas	79	Tuntas	77	Tuntas	78	Tuntas
26	R-26	90	Tuntas	79	Tuntas	77	Tuntas	82	Tuntas
27	R-27	90	Tuntas	67	Tidak Tuntas	77	Tuntas	80	Tuntas
28	R-28	80	Tuntas	92	Tuntas	94	Tuntas	89	Tuntas
29	R-29	100	Tuntas	100	Tuntas	92	Tuntas	96	Tuntas
30	R-30	90	Tuntas	88	Tuntas	83	Tuntas	86	Tuntas
31	R-31	100	Tuntas	71	Tidak Tuntas	65	Tidak Tuntas	77	Tuntas
32	R-32	100	Tuntas	71	Tidak Tuntas	75	Tuntas	83	Tuntas
33	R-33	100	Tuntas	83	Tuntas	88	Tuntas	91	Tuntas
34	R-34	100	Tuntas	75	Tuntas	71	Tidak Tuntas	81	Tuntas
35	R-35	100	Tuntas	96	Tuntas	79	Tuntas	89	Tuntas
36	R-36	100	Tuntas	79	Tuntas	90	Tuntas	91	Tuntas
37	R-37	100	Tuntas	92	Tuntas	96	Tuntas	97	Tuntas

38	R-38	100	Tuntas	100	Tuntas	92	Tuntas	96	Tuntas
39	R-39	100	Tuntas	75	Tuntas	73	Tuntas	82	Tuntas
40	R-40	100	Tuntas	79	Tuntas	94	Tuntas	93	Tuntas
41	R-41	100	Tuntas	92	Tuntas	79	Tuntas	88	Tuntas
42	R-42	100	Tuntas	92	Tuntas	81	Tuntas	89	Tuntas
43	R-43	100	Tuntas	96	Tuntas	83	Tuntas	91	Tuntas
44	R-44	90	Tuntas	75	Tuntas	79	Tuntas	82	Tuntas
45	R-45	100	Tuntas	100	Tuntas	88	Tuntas	94	Tuntas
46	R-46	90	Tuntas	75	Tuntas	77	Tuntas	81	Tuntas
47	R-47	90	Tuntas	63	Tidak Tuntas	71	Tidak Tuntas	76	Tuntas
48	R-48	100	Tuntas	75	Tuntas	83	Tuntas	88	Tuntas
49	R-49	90	Tuntas	75	Tuntas	69	Tidak Tuntas	77	Tuntas
50	R-50	80	Tuntas	75	Tuntas	75	Tuntas	77	Tuntas
51	R-51	90	Tuntas	75	Tuntas	81	Tuntas	83	Tuntas
52	R-52	90	Tuntas	79	Tuntas	83	Tuntas	85	Tuntas
53	R-53	90	Tuntas	79	Tuntas	75	Tuntas	81	Tuntas
54	R-54	90	Tuntas	88	Tuntas	75	Tuntas	82	Tuntas
55	R-55	100	Tuntas	71	Tidak Tuntas	83	Tuntas	87	Tuntas
56	R-56	100	Tuntas	92	Tuntas	81	Tuntas	89	Tuntas
57	R-57	100	Tuntas	75	Tuntas	77	Tuntas	84	Tuntas
58	R-58	100	Tuntas	75	Tuntas	73	Tuntas	82	Tuntas

59	R-59	100	Tuntas	79	Tuntas	71	Tidak Tuntas	82	Tuntas
60	R-60	100	Tuntas	88	Tuntas	90	Tuntas	93	Tuntas
61	R-61	100	Tuntas	75	Tuntas	79	Tuntas	85	Tuntas
62	R-62	100	Tuntas	79	Tuntas	88	Tuntas	90	Tuntas
63	R-63	100	Tuntas	75	Tuntas	73	Tuntas	82	Tuntas
64	R-64	100	Tuntas	75	Tuntas	83	Tuntas	88	Tuntas
65	R-65	100	Tuntas	75	Tuntas	92	Tuntas	92	Tuntas
66	R-66	100	Tuntas	71	Tidak Tuntas	73	Tuntas	82	Tuntas
67	R-67	100	Tuntas	83	Tuntas	98	Tuntas	96	Tuntas
68	R-68	100	Tuntas	83	Tuntas	81	Tuntas	88	Tuntas
Nilai Minimal		70		63		60		66	
Nilai Maksimal		100		100		100		100	
Nilai Rata-rata		95.3		83.5		82.6		87.0	
Jml Tuntas			65		62		60		67
Jml Tdk Tuntas			3		6		8		1
Keberhasilan			95.6		91.2		88.2		98.5

### Lampiran 7

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Negeri 1 Pecangaan  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : X Ganjil/Genap  
 Materi Pokok : *Senam Lantai*

Alokasi Waktu : 2 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

### A. Kompetensi Inti

- **KI-1 dan KI-2:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan tentang keterampilan rangkaian gerak senam lantai Kayang</li> <li>• Menjelaskan tahapan teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan alat</li> <li>• Menemukan variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan alat</li> <li>• Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan alat</li> </ul>
4.6 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan Kayang pada senam lantai dengan menggunakan alat</li> <li>• Melakukan gerakan variasi dan</li> </ul>

senam lantai.	kombinasi Kayang pada senam lantai dengan menggunakan alat <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan senam lantai dengan peraturan yang dimodifikasi</li> <li>• Mencoba tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> </ul>
---------------	---

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang keterampilan rangkaian gerak senam lantai (Kayang)
- Menjelaskan tahapan teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana
- Menemukan variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana
- Melakukan gerak teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana
- Melakukan perlombaan senam lantai dengan peraturan yang dimodifikasi
- Mencoba tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama

### D. Materi Pembelajaran

#### Fakta

1. Sejarah dan perkembangan Senam Dunia dan Indonesia.
2. Perlombaan senam lantai baik langsung atau melalui media elektronik
3. Latihan teknik pada sanggar senam/pengcab atau melalui media elektronik

#### Konsep

1. Teknik Kayang

#### Prinsip

1. Keterampilan teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana
2. Variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana
3. Perlombaan senam lantai menggunakan alat dengan peraturan yang dimodifikasi

**Prosedur :**

1. Sikap awal
2. Pelaksanaan
3. Sikap akhir

**E. Metode Pembelajaran**

- Cakupan (Inclusive).
- Demonstrasi.
- Bagian dan keseluruhan (Part and Whole).
- Timbal-balik (Resiprokal).
- Jigsaw.
- Periksa sendiri (selfcheck).
- Penugasan.
- Project Based Learning.
- Problem-Based Learning.
- Pendekatan Scientific.

**F. Media, Alat, Bahan**

- **Media :**
- *Worksheet* atau lembar kerja (siswa)
  - Lembar penilaian

**Alat/Bahan :**

- Penggaris, spidol, papan tulis
- Laptop & infocus

**G. Sumber Belajar**

- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas X, Kemendikbud, tahun 2013
- e-dukasi.net
- Buku referensi yang relevan,
- Lapangan
- Matras senam
- Peluit
- Lingkungan setempat

**H. Langkah-Langkah Pembelajaran**

<b>1</b>	<b>Pertemuan Ke-1 (3 x 45 Menit)</b>
<b>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)</b>	
<b>Guru :</b>	
<b>Orientasi</b>	
•	Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i>

	kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran
•	Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap <b>disiplin</b>
•	Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.
<b>Aperpepsi</b>	
•	Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
•	Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan bertanya.
•	Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.
<b>Motivasi</b>	
•	Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
•	Apabila materitema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi :
	<i>Variasi dan kombinasi Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasan</i>
•	Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
•	Mengajukan pertanyaan
<b>Pemberian Acuan</b>	
•	Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
•	Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
•	Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.
<b>Kegiatan Inti ( 105 Menit )</b>	
<b>Sintak Model Pembelajaran</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<b><u>KEGIATAN LITERASI</u></b>
	Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Variasi dan kombinasi Kayang senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasan dengan cara :
	→ <b>Melihat</b> (tanpa atau dengan Alat)
	Menayangkan gambar/foto/video yang relevan.
→ <b>Mengamati</b>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lembar kerja materi Variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasan</li> <li>● Pemberian contoh-contoh materi Variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai menggunakan Yoga Dhanurasana dengan tahapan 1 menit dan seterusnya untuk dapat dikembangkan peserta didik,</li> </ul>
	→ <b>Membaca.</b>
	Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan Variasi dan kombinasi Kayang dengan menggunakan Yoga Dhanurasana
	→ <b>Menulis</b>
	Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana
	→ <b>Mendengar</b>
	Pemberian materi Variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana oleh guru.
	→ <b>Menyimak</b>
	Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi : kayang
	<i>Variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana</i>
	untuk melatih rasa <i>syukur</i> , kesungguhan dan <i>kedisiplinan</i> , ketelitian, mencari informasi.
Problem statemen (pertanyaan/ identifikasi masalah)	<b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b>
	Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :
	→ <b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi :
	<i>Variasi dan kombinasi Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana</i>
	yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati

	(dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat.
Data collection (pengumpulan data)	<b><u>KEGIATAN LITERASI</u></b>
	Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:
	→ <b>Mengamati obyek/kejadian</b>
	Mengamati dengan seksama materi Variasi dan kombinasi Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana dengan tahapan 1 menit dan seterusnya yang sedang dipelajari dalam bentuk presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya.
	→ <b>Membaca sumber lain selain buku teks</b>
	Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana yang sedang dipelajari.
	→ <b>Aktivitas</b>
	Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana yang sedang dipelajari.
	→ <b>Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber</b>
	Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru.
<b><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></b>	
Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:	
→ <b>Mendiskusikan</b>	
Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Variasi dan kombinasi Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana	

	→ <b>Mengumpulkan informasi</b>
	Mencatat semua informasi tentang materi Variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.
	→ <b>Mempresentasikan ulang</b>
	Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana sesuai dengan pemahamannya.
	→ <b>Saling tukar informasi</b> tentang materi :
	<i>Variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana</i>
	dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.
Data processing (pengolahan Data)	<b><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b>
	Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :
	→ <b>Berdiskusi</b> tentang data dari Materi :
	<i>Variasi dan kombinasi Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana</i>
	→ Mengolah informasi dari materi Variasi dan kombinasi Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.

	→ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi Variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana
Verification (pembuktian)	<b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b>
	Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :
	→ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi :
	<i>Variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana</i>
	<b>antara lain dengan :</b> Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.
Generalization (menarik kesimpulan)	<b><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></b>
	Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan
	→ Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.
	→ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi :
	<i>Variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana</i>
→ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan alat dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan.	

	→ Bertanya atas presentasi tentang materi Variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan alat yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.
	<b><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></b>
	→ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa :
	Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi :
	<i>Variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana</i>
	→ Menjawab pertanyaan tentang materi Variasi dan kombinasi Kayang pada senam lantai dengan menggunakan alat yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.
	→ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Variasi dan kombinasi Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana yang akan selesai dipelajari
	→ Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Variasi dan kombinasi teknik Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.
<p><b>Catatan : Selama pembelajaran Variasi dan kombinasi Kayang pada senam lantai dengan menggunakan Yoga Dhanurasana berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan</b></p>	

## Lampiran 8

### SILABUS

#### Kompetensi Inti:

**KI-1 dan KI-2:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.

**KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

**KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

Kelas : X  
Alokasi waktu : 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai. 4.6 Mempraktikkan hasil	Senam Lantai <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guling dapan dan belakang</li> <li>• Lompat kangkang</li> <li>• Lompat jongkok</li> <li>• Kayang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai (Guling dapan dan belakang, Lompat kangkang, Lompat jongkok, Kayang)</li> <li>• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan</li> </ul>

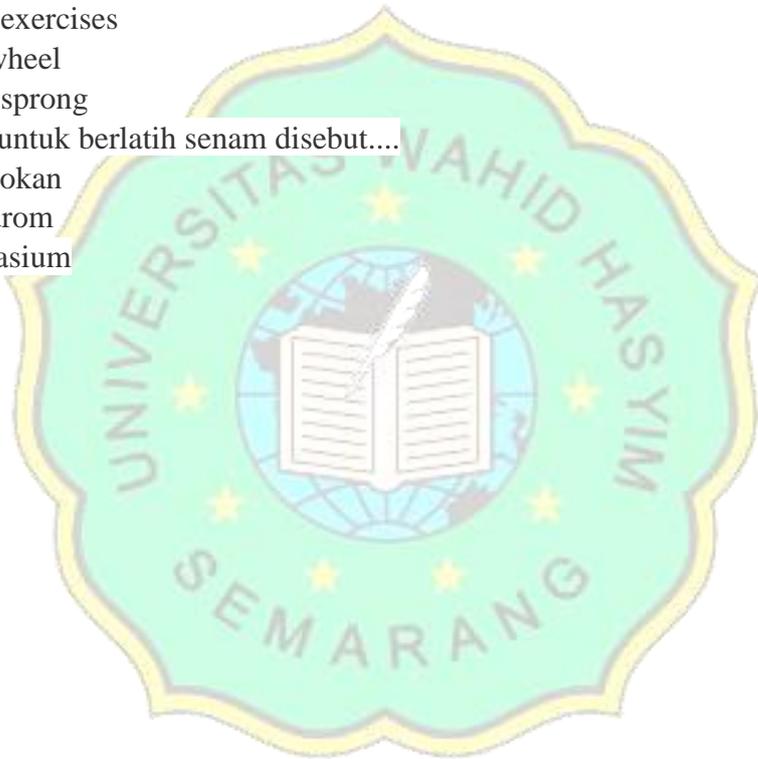
<p>analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p>		<p>belajar pada setiap materi pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>• Siswa mencoba tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> <li>• Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran</li> </ul>
<p>3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.</p> <p>4.7 Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Langkah</li> <li>• Ayunan Lengan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai rangkaian keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)</li> <li>• Siswa menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama</li> <li>• Siswa mengumpulkan informasi yang sesuai, mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru</li> <li>• Siswa berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru</li> <li>• Siswa bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> <li>• Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran berdasarkan kualitas laporan dan dalam mengatasi persoalan.</li> </ul>

## Lampiran 9

### PENILAIAN ASPEK KOGNITIF

1. Posisi kaki yang bertumpu pada empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat bagian perut dan panggul merupakan jenis senam lantai...
  - a. Lompat kangkang
  - b. Lompat harimau
  - c. Kayang
  - d. Handstand
2. Salah satu cabang olahraga yang dilakukan di atas permukaan lantai atau lapangan yang beralaskan matras...
  - a. Senam Lantai
  - b. Senam Kebugaran
  - c. Senam Irama
  - d. Senam Aerobik
3. Fungsi senam lantai adalah ...
  - a. Melatih keseimbangan
  - b. Melatih kecerdasan
  - c. Melatih kecepatan
  - d. Pembentukan Otot Perut
4. Memberikan pertolongan pada kayang belakang dengan cara mengangkat..... pesenam.
  - a. Tangan
  - b. Panggul
  - c. Pinggang
  - d. Tengku
5. Kesalahan umum yang sering terjadi pada saat melakukan gerakan kayang adalah ....
  - a. Bahu tidak diletakkan diatas matras saat tangan dibengkokkan
  - b. Keseimbangan tidak terjaga dan oleng karena mendarat dengan menggunakan lutut
  - c. Sikap kepala yang terlalu menengadah
  - d. Penempatan siku-siku tangan terlalu keluar garis lebar badan
6. Tujuan latihan kayang adalah untuk melatih ...
  - a. Otot tangan
  - b. Otot pinggang
  - c. Otot perut
  - d. Otot badan

7. Pada gerakan kayang, sikap badan yang benar adalah ...
  - a. Lurus
  - b. Seperti Busur
  - c . Membentuk Siku
  - d. Bebas
8. Gerakan kayang bertumpu pada ....
  - a. Dua tangan
  - b. Satu kaki
  - c. Dua tangan dan dua kaki
  - d. Dua kaki
9. Senam lantai juga sering disebut dengan...
  - a. KoproI
  - b. Floor exercises
  - c. Cart wheel
  - d. Tiger sprong
10. Tempat untuk berlatih senam disebut....
  - a. Padepokan
  - b. Velodrom
  - c. Gimnasium
  - d. Ring



**Lampiran 10****DOKUMENTASI**







