

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Lingkungan Sekolah

Sebelum melaksanakan serangkaian proses penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan pengamatan dan observasi ke tempat penelitian yaitu di SD Negeri 1 Kota Bengkulu. Berdasarkan hasil observasi kondisi sekolah baik dan bersih, bentuk kondisi gedung sangat rapi, kuat dan terawat. Sekolah ini terletak pada tempat yang sangat strategis yaitu di Jl. Prof. Dr. Hazairin, SH Kota Bengkulu dan dikelilingan dengan jalan, berdekatan dengan Polres dan Rumah sakit. Sekolah ini mempunyai fasilitas pendukung dan memadai untuk kegiatan KBM. Sekolah ini memiliki 30 ruangan dengan luas 5.250 m², yang terdiri dari : 13 ruang kelas, 1 ruang kepala sekolah, 1 ruang kantor guru, 1 ruang perpustakaan, 1 ruang perpustakaan agama, 1 ruang lab. IPA, 1 ruang lab. TIK, 1 ruang musholah, 1 ruang UKS, 1 ruang komite, 2 Gudang, 1 toilet siswa, 1 toilet guru, 1 rumah penjaga sekolah, 2 ruangan pos satpam, 2 kantin Serta ada lapangan olahraga dan lapangan upacara dan tempat parkir.

Selain itu dari fasilitas olahraga di sekolah ini antara lain 8 buah bola bola voli, 2 buah bola kaki, 4 buah bola futsal, 10 buah bola basket, 2 keranjang bola kasti dan bola modifikasi permainan, 1 buah lapangan tenis meja, 10 buah raket, 6 buah matras, dan berbagai alat-alat fasilitas olahraga lainnya. Yang digunakan oleh siswa-siswi SD Negeri 1 Kota Bengkulu

tersebut. Di sekolah tersebut terdapat 22 orang guru, dan 6 orang karyawan/tenaga honorer.

Setelah melakukan rangkaian proses observasi kondisi sekolah, peneliti akan menyajikan hasil penelitian yang berkaitan dengan proses penelitian dalam bentuk siklus-siklus penelitian dan menyajikan data-data hasil penelitian.

2. Proses siklus-siklus penelitian

a. Pra Siklus

Sebelum melakukan penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan tes awal. Tes awal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keterampilan yang dimiliki siswa dalam melakukan keterampilan guling depan dalam pembelajaran senam lantai. Tes ini dilakukan kepada siswa sebelum siswa diberikan perlakuan yaitu sebelum menggunakan media bantu. Dari tes awal ini menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum mampu melakukan keterampilan guling dengan baik dan benar.

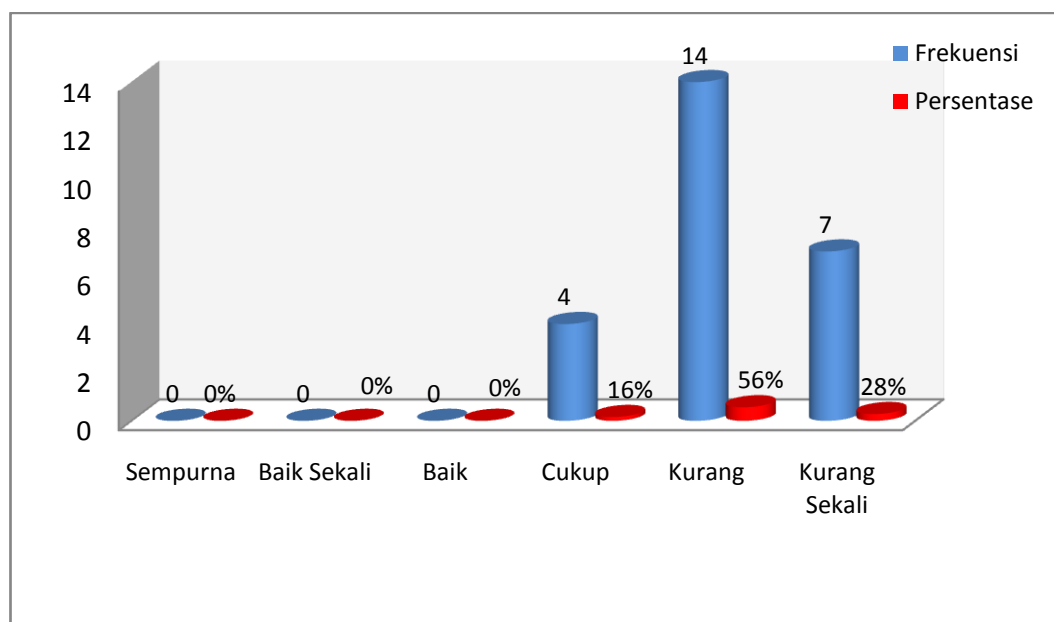
Berdasarkan hasil tes pra siklus menunjukkan bahwa siswa yang mampu melakukan keterampilan guling depan dengan benar dalam artian mendapatkan nilai 7,5 tidak ada satu orang siswa pun, hal tersebut disebabkan oleh siswa belum memahami keterampilan atau tehnik dalam guling depan yang sebenarnya. Kekurangan dalam penguasaan tehnik adalah masalah yang fatal. Selain itu siswa merasa takut untuk melakukan gerakan guling depan tersebut. Melihat kenyataan tersebut peneliti merasa siswa

perlu diberikan bimbingan yang efektif terhadap guru sehingga siswa dapat mencapai hasil belajar yang diinginkan.

Tabel: 6
Data Persentase Hasil Tes Keterampilan Guling Depan (pra siklus)

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Sempurna	0	0
Baik sekali	0	0
Baik	0	0
Cukup	4	16
Kurang	14	56
Kurang Sekali	7	28
Jumlah	25	100%

Diagram Batang: 1
Data Persentase Hasil Tes Keterampilan Guling Depan (Pra-Siklus)



Dari data tabel dan diagram prasiklus diatas didapatkan presentase nilai keterampilan guling depan dari satu kelas dengan rincian, 16% (4 siswa) kategori cukup, 56% (14 orang) Kategori kurang, dan 28% (7 orang) kategori kurang sekali. Dengan rata-rata siswa sebesar 4,6 (kategori Kurang).

Dari data tersebut jelas kelas tersebut belum mencapai standar belajar yang telah ditentukan. Rendahnya tingkat keberhasilan siswa dikarenakan; 1. kurangnya pemahaman siswa terhadap olahraga senam lantai terutama guling depan, 2. Siswa kurang memahami tehnik-tehnik dalam gerakan guling depan, yaitu dimulai dari sikap awalan, awal, saat berguling, pendaratan dan sikap akhir, 3. Kurangnya minat belajar siswa terhadap olahraga senam lantai terutama senam depan, 4. Kurangnya tingkat keberanian siswa dalam melakukan gerakan guling depan.

Berdasarkan dari data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa perlu mendapatkan bimbingan yang lebih efektif supaya ketuntasan belajar siswa dapat tercapai secara maksimal.

b. Siklus Pertama

1. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti bersama guru penjaskes dari hasil survey pra siklus di atas, peneliti bersama guru penjaskes menjadikan hasil tersebut sebagai dasar atau data awal bagi peneliti untuk melaksanakan tindakan penelitian. Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan peneliti bersama guru penjaskes mengidentifikasi masalah-masalah yang dialami oleh siswa pada survei prasiklus, dimana peneliti akan membenahi kekurangan dan kesalahan yang dialami oleh siswa. Kemudian merumuskan pola kerja observasi siswa dan observasi guru.

Pelaksanaan siklus 1 akan dilaksanakan dengan 3 kali pertemuan (intrakurikuler). Sebagai alat atau bahan pedoman pengajaran dalam penelitian

ini, guru akan menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) penjaskes dengan materi senam lantai guling depan serta menggunakan alat bantu.

2. Pelaksanaan Tindakan

Proses pelaksanaan pembelajaran berlangsung 3 kali pertemuan masing-masing pertemuan dengan waktu selama 3 x 35 menit. Langkah-langkah proses pelaksanaan tindakan adalah sebagai berikut:

- a. Dimulai dari guru mengkondisikan kelas,
- b. Mengatur barisan siswa dilapangan, berdoa, absensi, apersepsi, pemanasan, dan peregangan otot dan sendi.
- c. Guru menjelaskan cara-cara penggunaan media bantu kepada siswa dalam proses pembelajaran guling depan, dengan sistematis yaitu dari gerakan yang mudah ke gerakan yang agak sulit.
- d. Pada akhir pertemuan ke-3 akan dilakukan tes keterampilan guling depan termasuk lembar observasi siswa dan guru.

3. Observasi

Pada siklus 1 diadakan 3 kali pertemuan, pertemuan pertama dan pertemuan kedua akan dilakukan tindakan kepada siswa latihan menggunakan media bantu kemudian diakhir pertemuan ke tiga guru akan melakukan tes keterampilan kepada siswa yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kemajuan yang dicapai oleh siswa dari metode latihan tersebut.

Namun setiap pertemuan dilakukan observasi yang akan diamati oleh teman sejawat terhadap proses pembelajaran yang sedang berlangsung dengan

menggunakan lembar observasi siswa dan lembar observasi guru sebagai berikut:

a. Lembar *Observasi* Aktifitas Siswa Siklus I.

a.1. *Observasi* Aktifitas Siklus I Pertemuan I

Pertemuan pertama pada siklus I ini dilakukan pada hari jumat, tanggal 28 februari 2014, pembelajaran dimulai pukul jam 07:30 sampai pukul 09:15. Pembelajaran dimulai dengan guru menyiapkan alat dan bahan ajar berupa matras dan media bantu (spon dan karet), kemudian guru membuka pembelajaran, melakukan pemanasan dan peregangan, setelah itu guru menjelaskan materi pembelajaran dan menjelaskan langkah-langkah pembelajaran yang menggunakan media bantu. Pada siklus pertemuan pertama dari 10 aspek yang di amati, persentase nilai rata-rata aktivitas siswa adalah sebesar 40%. Kelemahan ini disebabkan oleh: 1). Masih ada siswa yang hadir tidak tepat waktu, 2). siswa tidak memperhatikan penjelasan guru, 3). Siswa belum berani melakukan guling depan, 4). Siswa tidak bersungguh-sungguh dalam melakukan gerakan, 5). Siswa tidak tertib pada saat proses pembelajaran, 6). Siswa tidak melakukan pendinginan dengan serius.

a.2. Lembar *Observasi* Aktifitas Siswa Siklus I Pertemuan II

Pertemuan kedua dilakukan pada hari kamis tanggal 6 maret 2014, pertemuan berlangsung selama 3 x 35 menit. Awal pembelajaran guru menyiapkan alat-alat dan bahan ajar, kemudian membariskan siswa di lapangan masing laki-laki dan perempuan dua barisan, guru bersama siswa antusias terlihat siswa hadir dengan tepat waktu di kelas, langkah selanjutnya guru

menjelaskan pentingnya pemanasan dalam pembelajaran senam itu sendiri dan siswa melakukan pemanasan dan peregangan dengan tertib. Akhir pembelajaran siswa dibariskan seperti semula tetapi siswa dalam posisi duduk, kemudian guru menanyakan kekurangan apa saja yang dialami siswa, dan kemudian guru meluruskan kesalahan tersebut, lalu guru menyampaikan bahwa pertemuan akan datang guru akan mengambil nilai terhadap keterampilan guling depan, memotivasi siswa untuk berlatih dirumah. kemudian siswa berdoa lalu dibubarkan. Dari 10 aspek yang di amati, persentase nilai rata-rata aktivitas siswa pada siklus 1 pertemuan kedua ini adalah sebesar 60%. Mengalami peningkatan dari sebelumnya namun kelemahan ini disebabkan oleh: 1). Siswa masih kurang memperhatikan penjelasan guru, 2). Siswa kurang memperhatikan dengan sungguh-sungguh peragaan dari guru, 3). Siswa tidak tertib pada saat prose pembelajaran, dan 4). Siswa enggan melakukan pendinginan.

a.3. Lembar *Observasi* Aktifitas Siswa Siklus I Pertemuan III

Pertemuan ke 3 siklus I ini berlangsung pada hari jumlah tanggal 7 maret 2014, pembelajaran dimulai dengan membariskan siswa 4 barisan kemudian guru memimpin siswa untuk berdoa, kemudian siswa melakukan pemanasan keliling lapangan basket lalu peregangan, setelah itu guru memanggil beberapa siswa untuk membantu mengeluarkan matras. Selanjut guru menjelaskan kepada siswa bahwa diakhir pertemuan nantinya akan diadakan tes, yaitu keterampilan guling depan, namun sebelumnya masing-

masing siswa melakukan latihan guling menggunakan media bantu dan selanjutnya tanpa menggunakan media bantu.

pengamatan pada siklus I pertemuan ke 3 tersebut terlihat: siswa sangat antusias dalam melakukan latihan gerakan guling depan menggunakan alat bantu sehingga siswa mendengarkan dengan baik masukan atas kesalahan apa saja yang dilakukan oleh siswa, sehingga masih ada siswa yang belum mampu melakukan gerakan guling depan. Dari 10 aspek yang di amati, persentase nilai rata-rata aktivitas siswa pada siklus I pertemuan ketiga ini adalah sebesar 60%. Kelemahan ini disebabkan oleh: 1). masih ada siswa yang datang terlambat, 2). Tingkat keseriusan siswa yang masih kurang, 3). Siswa berkeliaran saat pembelajaran, dan 4). Siswa tidak melakukan pendinginan.

b. Lembar observasi aktivitas guru siklus I

b.1. Observasi Aktivitas Guru Siklus I Pertemuan I

Pertemuan ini berlangsung pada hari jumat tanggal 28 februari 2014 yang berlangsung selama 3 x 35 menit yaitu dari pukul 07: 30 sampai 09:15. Berdasarkan data observasi aktivitas guru di atas adalah: secara keseluruhan guru telah baik dalam penjelasan materi, terlihat dalam mengkondisikan siswa, menjelaskan materi pelajaran, menghubungkan pengetahuan siswa. Diakhir pembelajaran guru membariskan kembali siswa tetapi dalam kondisi duduk sekaligus pendinginan, kemudian guru menjelaskan kesalahan apa saja yang dilakukan oleh siswa, serta memberikan penghargaan dan motivasi kepada siswa yang keterampilan menonjol. Selanjutnya guru bersama siswa berdoa

dan siswa dibubarkan. Dari 10 aspek yang diamati persentase aktivitas guru pada siklus 1 pertemuan pertama adalah sebesar 50%. Kelemahan ini disebabkan oleh: 1). Guru kurang menguasai materi, 2). Guru tidak memberikan contoh gerakan kepada siswa, 3). Guru tidak mengawasi siswa, 4). Guru tidak memberikan bantuan kepada siswa yang belum bisa, dan 5). Guru kurang antusias dalam mengajar.

b.2. Observasi Aktivitas Guru Siklus I Pertemuan II

Pertemuan kedua berlangsung pada tanggal 6 maret 2014, pembelajaran berlangsung selama 3 x 35 menit yang dimulai dari pukul 07: 30 sampai 09:15. Dimana hasil aktivitas guru yang dicapai adalah: pada pertemuan ini guru cukup antusias begitupun dengan siswanya, secara keseluruhan guru telah lebih baik, dalam mengkondisikan siswa, apersepsi, mendemonstrasikan contoh gerakan kepada siswa, akan tetapi guru masih kurang tegas dalam mengontrol siswa yang kurang teratur dalam melakukan gerakan. Akhir pertemuan guru memberikan pemanasan kepada siswa dengan membariskan siswa dengan posisi duduk, sekaligus memberikan pengarahannya kepada siswa. Kemudian guru bersama siswa berdoa lalu siswa dibubarkan tepat pada pukul 9: 15 menit. Dari 10 aspek yang diamati persentase aktivitas guru pada siklus 1 pertemuan kedua adalah sebesar 70%. Meningkat dari sebelumnya namun ada Kelemahan yang disebabkan oleh: 1). Guru masih kurang menguasai materi, 2). Guru tidak mengawasi siswa, 3). Guru tidak memberikan bantuan kepada siswa yang belum bisa.

b.3. Observasi Aktivitas Guru Siklus Pertemuan III

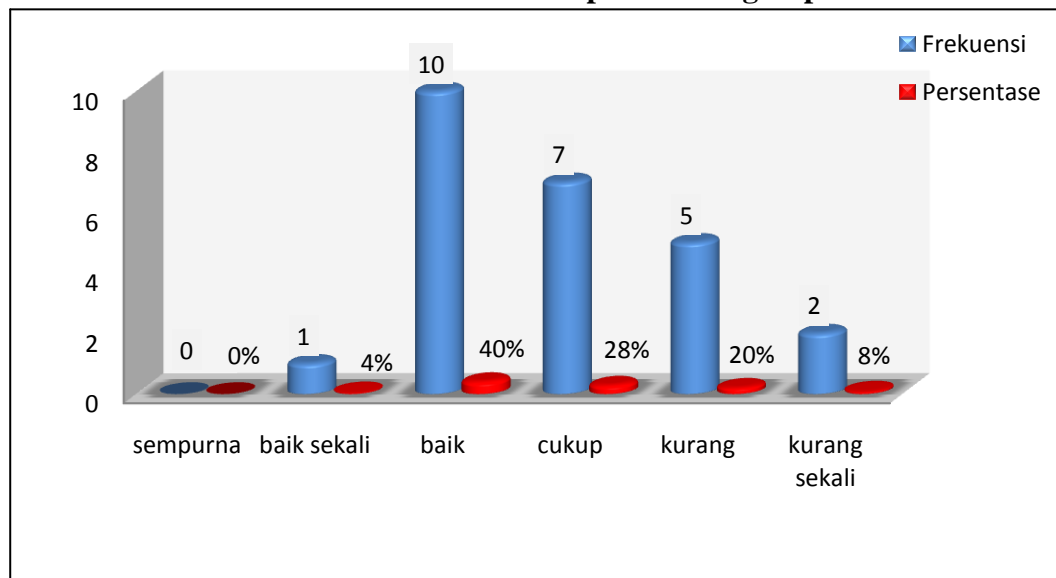
Pertemuan kali ini berlangsung pada hari jumat tanggal 7 maret 2014, pembelajaran berlangsung selama 3 x 35 menit yang dimulai dari pukul 7: 30 sampai 9: 15. Sebelum pembelajaran dimulai dengan guru terlebih dahulu mempersiapkan alat dan bahan ajar, kemudian guru membagikan siswa menjadi 4 barisan sama banyak, kemudian menjelaskan kepada siswa bahwa diakhir pertemuan nantinya akan diadakan pengambilan nilai. Pada pertemuan kali ini cukup memberikan perubahan kemajuan tehnik keterampilan siswa dimana siswa telah berani melakukan gerakan guling depan meskipun masih banyak siswa yang belum mampu mendarat dengan baik. Diakhir pertemuan guru membarikan motivasi kepada siswa agar lebih giat lagi latihan bisa saja di rumah, dan menjelaskan resiko-resiko yang mungkin terjadi, kemudian guru bersama siswa berdoa dan siswa dibubarkan. Persentase nilai rata-rata aktivitas guru pada pertemuan ketiga ini adalah sebesar 70%. Masih terdapat kelemahan diantaranya: 1). Mengatur siswa dalam barisan, 2). Mengawasi siswa yang berkeliaran, 3). Memberikan bantuan kepada siswa yang belum bisa melakukan guling depan.

Berikut hasil tes keterampilan guling depan siswa pada siklus pertama yang disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel: 7
Data Persentase Hasil Tes Keterampilan Guling Depan Siklus I

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Sempurna	0	0
Baik sekali	1	4
Baik	10	40
Cukup	7	28
Kurang	5	20
Kurang Sekali	2	8
Jumlah	25	100%

Diagram Batang: 2
Data Persentase Hasil Tes Keterampilan Guling Depan Siklus I



Berdasarkan tabel diatas didapatkan presentase nilai tes keterampilan guling depan dari satu kelas dengan rincian, 4% (1 siswa) kategori baik sekali, 40% (10 orang) Kategori baik, 28% (7 orang) kategori cukup, 20% (5 orang) kategori kurang, dan 8% (2 orang) dengan kategori kurang sekali, Dengan rata-rata siswa sebesar 6,4 (kategori cukup).

Berdasarkan tabel diatas nilai tes keterampilan guling depan siswa pada siklus pertama berjalan dengan baik, terlihat rata-rata setiap siswa mengalami

peningkatan, meskipun masih banyak siswa yang belum terlalu meningkat. Peningkatan siswa terlihat dari posisi awal, sikap awal ketika tumpuan, posisi badan ketika berguling, dan keberanian. Setelah melakukan latihan menggunakan media bantu keberanian siswa cukup meningkat karena mereka mulai mengetahui kesalahan atau kesulitan apa saja yang telah dilakukan oleh mereka dengan pengetahuan sebelumnya.

$$KB = \frac{\sum \text{Siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} = X 100\%$$

$$KB = \frac{5}{25} = X 100\%$$

$$KB = 20\%$$

Dari tabel diatas siswa yang telah mencapai nilai kkm ada 5 orang (meningkat dari yang awalnya belum ada satupun siswa yang mencapai nilai 7,5) dengan rata-rata nilai daya serap siswa adalah 20%. (belum mencapai KKM).

4. Refleksi Siklus I

a. Deskripsi Aktivitas Siswa

Berdasarkan hasil observasi aktivitas siswa yang dilakukan oleh pengamat pada siklus I, masih ditemukan banyak aspek yang belum berjalan dengan baik, diantaranya:

- 1) Kedisiplinan siswa dalam menghadapi pelajaran.
- 2) Keseriusan siswa dalam belajar.
- 3) Keberanian siswa lebih ditingkatkan.
- 4) Siswa memperhatikan gerakan guru kemudian mempraktekkannya.

- 5) Siswa dengan tertib melakukan tahap-tahap atau langkah-langkah dalam pembelajaran.
- 6) Siswa dengan tertib didalam kelompok yang telah ditentukan.
- 7) Keberanian siswa yang masih kurang.

b. Deskripsi Aktivitas Guru

Dari hasil observasi aktivitas guru oleh pengamat pada siklus I sudah berjalan dengan baik namun ada hal yang harus diperhatikan antara lain, Yaitu:

- 1) Guru mengkondisikan siswa dalam kelompok yang telah dibagikan.
- 2) Guru membimbing siswa yang belum mampu atau belum mempunyai keberanian dalam melakukan gerakan guling depan.
- 3) Guru lebih banyak memberikan contoh gerakan kepada siswa.
- 4) Guru lebih menguasai materi yang diajarkan, mengajarkan tahap-tahap pembelajaran yakni dari gerakan yang mudah ke gerakan yang sulit.

c. Nilai Tes Keterampilan

Hasil yang diperoleh dari tes keterampilan siswa pada siklus I ini cukup mengalami perubahan yang signifikan, dapat dilihat dari sikap awalan, dan tumpuan. Akan tetapi angka keberhasilan yang diperoleh siswa belum dikatakan tuntas disebabkan oleh: 1. keberanian siswa yang masih kurang dalam melakukan gerakan guling depan, 2. siswa juga belum mampu untuk mendarat dengan posisi jongkok, terlihat nilai keterampilan pendaratan siswa masih rendah, 3. tingkat keseriusan siswa juga masih kurang. Oleh karena itu ketegasan guru dalam mengkondisikan kelas harap diterapkan sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan disiplin.

Siklus pertama yang disajikan 3 kali pelaksanaan tindakan (pertemuan) pembelajaran secara umum sudah berjalan dengan baik. Akan tetapi perlu peningkatan kinerja guru dalam mengkondisikan kelas, agar siswa lebih tertib dan disiplin dalam proses kegiatan belajar mengajar dan penambahan ide baru agar gerakan siswa dan keberanian siswa dapat tercapai. Hasil yang didapat dari siklus pertama terlihat adanya peningkatan bila dibandingkan dengan sebelum siswa diberikan tindakan. Walaupun nilai keterampilan siswa belum mencapai hasil yang diharapkan. Oleh karena itu perlu dilaksanakan perencanaan dan tindakan siklus kedua.

c. Siklus Kedua

1. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari siklus pertama dimana hasil tes keterampilan yang diperoleh siswa belum mencapai target yang ingin dicapai dikarenakan oleh beberapa faktor diantaranya keseriusan siswa dalam belajar, ketegasan guru dalam mengkondisikan kelas, keberanian siswa dan sikap akhir yang belum dicapai siswa. Oleh sebab itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut perlu diadakan perancangan siklus kedua. Dimana pada siklus kedua ini akan dilakukan 3 kali pertemuan (intrakurikuler). Dengan melihat permasalahan yang dialami oleh siswa pada siklus pertama, maka pada siklus kedua ini akan diadakan penambahan media yaitu media matras miring, akan tetapi penggunaan media karet di siklus kedua ini akan sedikit dikurangi dikarenakan kontribusi media tersebut guru merasa tidak terlalu diperlukan lagi.

Adapun rancangannya perencanaan pelaksanaan siklus II adalah sebagai berikut:

- a. Menyusun RPP materi senam guling depan dengan media bantu lanjutan.
- b. Meningkatkan ketegasan guru dalam proses pembelajaran.
- c. Mengelompokkan siswa-siswa yang belum terampil dalam melakukan gerakan guling depan.
- d. Memberikan motivasi dan tugas gerak dalam bentuk pekerjaan rumah kepada siswa.
- e. Menyiapkan alat dan bahan ajar.

2. Pelaksanaan Tindakan

Sesuai dengan permasalahan hasil keterampilan siswa pada siklus pertama, Pada pelaksanaan siklus kedua ini akan diadakan penambahan media yaitu dengan penambahan media bidang miring. dimana tujuan dalam penambahan media tersebut adalah untuk memperkecil dorongan. Selain itu bertujuan agar keberanian siswa dapat bertambah dan siswa dapat mengetahui bahwa dalam melakukan gerakan guling perlu adanya gerakan dorongan kaki sehingga siswa dapat mendarat dengan posisi jongkok dengan benar.

Dalam pelaksanaan ini agar pelaksanaan pembelajaran berjalan dengan baik, maka perlu adanya penyusunan langkah-langkah pembelajaran diantaranya sebagai berikut:

1. Membagikan siswa dengan beberapa kelompok.
2. Menyampaikan kepada siswa langkah-langkah pembelajaran dan penggunaan media bantu lanjutan.

3. Memberikan waktu kepada siswa latihan ulang dengan menggunakan media yang sudah diketahui siswa.
4. Membagikan kelompok siswa-siswa yang masih kurang terampil.
5. Menyampaikan cara penggunaan media lanjutan kepada siswa.
6. Setiap pembelajaran dilakukan observasi terhadap siswa dan guru yang mengajar.

3. Observasi

Pada setiap pelaksanaan yang dilakukan akan dilakukan observasi terhadap aktivitas siswa dan aktivitas guru yang mengajar. Dimana observer ini akan dilakukan oleh teman sejawat. Observasi pada siklus kedua dapat kita lihat pada lembar observasi di bawah ini dimana hasil tersebut gabungan pendapat dari kedua observer.

a. Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus II

a.1. Observasi Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan I

Pelaksanaan pertemuan pertama siklus II ini berlangsung pada hari jumat tanggal 14 maret 2014, pembelajaran berlangsung masih seperti pertemuan sebelumnya yaitu selama 3 x 35 menit yang dimulai dari pukul 07:30 sampai pukul 09:15. Pertemuan dimulai dengan guru mempersiapkan alat dan bahan ajar serta mempersiapkan media bantu tambahan, kemudian guru menjelaskan langkah-langkah penggunaan media tersebut. Akhir pertemuan siswa dibariskan dan diberi pengertian tentang kesalahan apa saja yang dialami siswa. Kemudian siswa berdoa dan siswa dibubarkan. Dari 10 aspek indikator yang diamati persentase nilai rata-rata aktivitas siswa pada

siklus II pertemuan 1 ini adalah 70%. Masih terdapat kelemahan diantaranya: 1). Kesungguhan siswa masih kurang, 2). Ketertiban siswa dalam belajar, 3). Siswa malas melakukan pendinginan.

a.2. Observasi Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan II

Pertemuan kali ini berlangsung pada hari jumat, tanggal 21 maret 2014, selama 3x35 menit dari pukul 07:30 – 09:15. Pembelajaran dimulai dari guru terlebih dahulu menyiapkan alat dan perlengkapan bahan ajar, pada tahap pertemuan ini cukup mengalami peningkatan berdasarkan tabel di atas diperoleh persentase aktivitas siswa adalah 80%. Dengan rincian tindakan. Keaktifan siswa cukup baik, siswa datang dengan tepat waktu, siswa antusias dengan memperhatikan penjelasan yang disampaikan guru, siswa telah berani melakukan gerakan guling depan serta pendaratan yang baik meskipun keseimbangan beberapa siswa masih kurang. Akan tetapi masih terdapat kelemahan diantaranya: 1). Masih ada beberapa siswa yang berkeliaran dan mengganggu temannya, 2). Setelah pembelajaran siswa dibariskan dalam posisi duduk kemudian guru mengoreksi kelemahan yang ada. Kemudian siswa berdoa lalu dibubarkan pada pukul 09:15 menit.

a.3. Observasi Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan III

Pertemuan ke 3 siklus II ini berlangsung pada tanggal 28 maret 2014 yang berlangsung selama 3x35 menit yaitu dari pukul 07:30 sampai 09:15. Dimana hasil pengamatan yang diperoleh adalah persentase belajar siswa adalah 80%. Pembelajaran dimulai dengan guru terlebih dahulu menyiapkan alat dan bahan ajar, guru menjelaskan bahwa diakhir pembelajaran akan

diadakan pengambilan nilai secara keseluruhan, kemudian guru mengkoordinir siswa untuk melakukan pemanasan dan peregangan. Dimana keaktifan siswa dalam belajar dengan kategori baik dengan hasil siswa tertib mengikuti pembelajaran, disiplin, memperhatikan penjelasan dengan baik, melaksanakan tugas dengan baik, dan siswa berani melakukan gerakan guling depan berulang-ulang dan siswa antusias. Pertemuan berakhir pukul 9:15 akan tetapi terlebih dahulu guru merefleksi terhadap hasil keterampilan yang telah dicapai siswa serta memberikan motivasi kepada siswa yang terbaik. Kelemahan pada pertemuan kali ini adalah: 1). Keseriusan siswa dalam barisan masih kurang, dan 2). Siswa enggan untuk melakukan pendinginan di akhir pertemuan.

b. Lembar Observasi Aktivitas Guru Siklus II

b.1. Observasi Aktivitas Guru Siklus II Pertemuan I

Pertemuan pertama di siklus ke II ini berlangsung pada tanggal 14 maret 2014, Berdasarkan tabel didapatkan persentase aktivitas guru mengajar pada siklus II pertemuan ke-1 adalah 70%, dengan rincian guru bersama siswa begitu antusias dalam proses pembelajaran yang mulai dengan guru membuka pembelajaran, guru tampak menguasai materi dan menguasai tehnik dan langkah-langkah dalam pengajaran pembelajaran guling depan, guru menjelaskan materi serta penggunaan media ajar kepada siswa, memberikan penghargaan kepada siswa yang keterampilannya telah baik dari keterampilan awal, dan memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan. Kekurangan guru dalam pertemuan kali ini adalah 1). Guru masih kurang

mengkondisikan siswa dalam barisan, 2). terlihat masih ada siswa yang keluar dari barisan saat melakukan latihan gerakan, dan 3). Guru kurang dalam mengawasi siswa dalam pergantian melakukan latihan gerakan. Diakhir pembelajaran siswa dikumpulkan dengan posisi duduk, kemudian guru meluruskan kesalahan-kesalahan yang dialami siswa. Pertemuan diakhiri pukul 9:15 menit. Guru bersama siswa berdoa kemudian siswa dibubarkan.

b.2. Observasi Aktivitas Guru Siklus II Pertemuan II

Pertemuan ke 2 pada siklus ke II ini berlangsung pada tanggal 21 maret 2014, dimulai dari pukul 07:30 sampai 09:15. Berdasarkan tabel di atas, persentase aktivitas guru dalam proses pembelajaran guling dengan menggunakan media bantu pada siklus II pertemuan ke 2 ini adalah 80%, dimana berdasarkan data yang diperoleh dari teman sejawat guru bersama siswa sangat antusias dalam proses pembelajaran, terlihat guru terampil dalam memulakan pembelajaran, mengkondisikan siswa dalam barisan, menguasai materi pembelajaran, menghubungkan pembelajaran dengan pembelajaran minggu lalu, menjelaskan penggunaan media lanjutan kepada siswa, mengelompokkan siswa yang masih kurang terampil, memberikan bantuan kepada siswa yang masih kurang keterampilannya serta memberikan motivasi berupa penghargaan kepada siswa. Setelah pembelajaran selesai sekitar pukul 09:00 siswa melakukan pendingan dengan posisi duduk, sekaligus guru memberikan pengarahan bahwa pertemuan selanjutnya guru akan mengambil nilai gerakan guling depan tersebut. Pembelajaran berakhir pukul 09:15 menit. Namun masih terdapat kekurangan dari 10 aspek indikator

penilaian guru ini yakni: 1). Guru masih kurang tegas dalam mengawasi beberapa siswa sehingga masih banyak siswa yang berkeliaran dalam barisan, 2). Guru masih kurang peka terhadap siswa yang belum bisa melakukan gerakan.

b.3. Observasi Aktivitas Guru Siklus II Pertemuan III

Pada pertemuan ini hari jumat tanggal 28 maret 2014, dimulai pukul 07:30 sampai pukul 09:15. Pembelajaran dimulai dengan guru terlebih dahulu menyiapkan alat dan bahan ajar, kemudian mengkoordinir siswa dalam barisan lalu siswa melakukan pemanasan dan peregangan. Berdasarkan tabel di atas, persentase aktivitas guru dalam proses pembelajaran guling dengan menggunakan media bantu pada siklus II pertemuan ke-3 kali ini adalah 80%, tidak jauh berbeda dari pertemuan sebelumnya dimana berdasarkan data yang diperoleh dari teman sejawat, dalam proses pembelajaran kali ini guru bersama siswa sangat antusias dalam proses pembelajaran, terlihat guru terampil dalam memulainya pembelajaran, mengkondisikan siswa dalam barisan, menguasai materi pembelajaran, menghubungkan pembelajaran dengan pembelajaran minggu lalu, menjelaskan penggunaan media lanjutan kepada siswa, mengelompokkan siswa yang masih kurang terampil, memberikan bantuan kepada siswa yang masih kurang keterampilannya serta memberikan motivasi berupa penghargaan kepada siswa. Namun kekurangan dari 10 aspek yang dinilai adalah 1). Masih ada siswa yang berkeliaran dalam barisan, 2). Guru kurang mengawasi siswa dalam barisan. Diakhir pertemuan seperti biasa

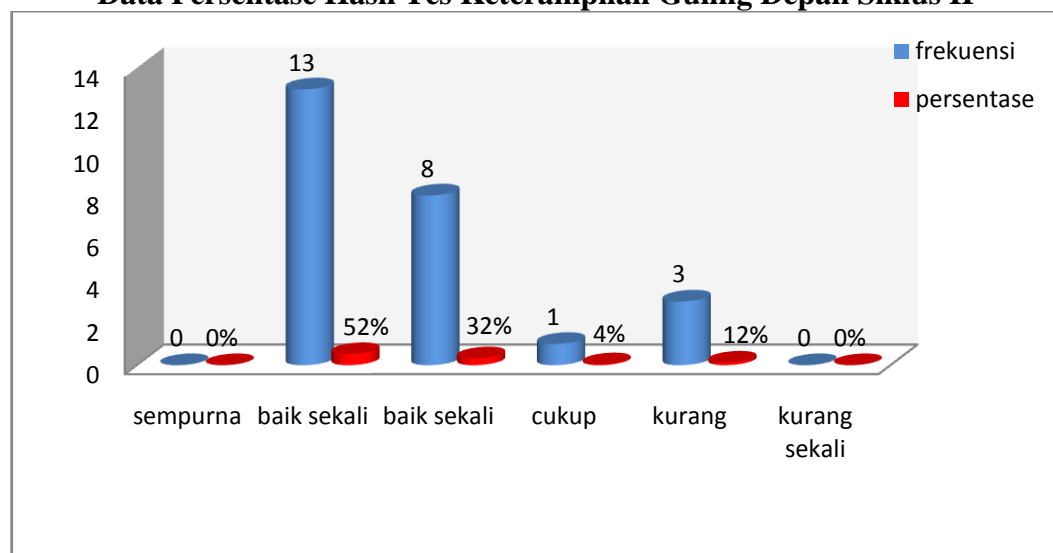
pendinginan dilakukan dengan siswa bersama-sama duduk di barisan dengan tertib mendengarkan penjelasan yang diberikan oleh guru.

Berikut adalah hasil tes keterampilan guling depan siswa pada siklus kedua yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel: 8
Data Persentase Hasil Tes Keterampilan Guling Depan Siklus II

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Sempurna	0	0
Baik sekali	13	52
Baik	8	32
Cukup	1	4
Kurang	3	12
Kurang Sekali	0	0
Jumlah	25	100%

Diagram Batang: 3
Data Persentase Hasil Tes Keterampilan Guling Depan Siklus II



Berdasarkan tabel di atas didapatkan presentase nilai tes keterampilan guling depan dari satu kelas dengan rincian, 52% (13 siswa) kategori baik sekali, 32% (8 orang) Kategori baik, 4% (1 orang) kategori cukup, dan 12% (3

orang) kategori kurang. Dengan rata-rata keberhasilan siswa sebesar 7,9 (kategori Baik). terlampir

Berdasarkan tabel di atas nilai tes keterampilan guling depan siswa pada siklus kedua berjalan dengan baik, terlihat rata-rata setiap siswa mengalami peningkatan yang signifikan.

$$KB = \frac{\sum \text{Siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} = X 100\%$$

$$KB = \frac{21}{25} = X 100\%$$

$$KB = 84 \%$$

Dari hasil tes keterampilan pada siklus kedua tersebut jumlah siswa yang telah mencapai KKM adalah sebanyak 21 orang dengan nilai rata-rata daya serap siswa adalah sebesar 84% (kategori Tinggi).

4. Refleksi Siklus ke II

Pembelajaran pada siklus ke II dilaksanakan berdasarkan hasil refleksi kelemahan-kelemahan yang ada pada siklus I dan diperbaiki pada siklus ke II.

a. Deskripsi Aktivitas Siswa

Berdasarkan hasil pengamatan melalui lembar observasi yang dilakukan oleh pengamat pada siklus ke II, aktivitas pembelajaran telah berjalan dengan seperti yang telah direncanakan. Siswa sangat antusias dengan pencapaian kompetensi atau hasil belajar dengan menggunakan media bantu.

b. Deskripsi Aktivitas Guru

Dari hasil pengamatan melalui lembar observasi siklus ke II yang dilakukan oleh teman sejawat, dalam proses pembelajaran aktivitas guru dalam

mengontrol siswa sudah berjalan dengan baik dimulai dari guru mengawali pembelajaran, pemanasan, penyampaian materi, penguasaan materi, proses dalam pembelajaran hingga guru mengakhiri pembelajaran serta pemberian motivasi kepada siswa. Namun ada sedikit pencapaian yang belum dicapai yaitu pada saat pembelajaran masih terlihat siswa yang berkeliaran dalam barisan yang telah ditentukan. Hal ini sebenarnya tidak dapat dimungkiri karena itu lah karakteristik jiwa anak-anak yang berusia dibawah 12 tahun.

c. Tes Keterampilan

Tes keterampilan yang dilakukan pada siklus ke II tidak berbeda dengan tes keterampilan yang telah dilakukan pada akhir siklus pertama yaitu tes keterampilan guling depan. Tes ini dilakukan tanpa adanya media bantu dan sebagainya, masing-masing siswa melakukan gerakan guling depan dua kali secara berturut-turut.

Berdasarkan hasil tes keterampilan pada siklus ke II ini terlihat bahwa dalam proses pembelajaran dan peningkatan keterampilan guling depan dengan menggunakan media bantu memberikan pengaruh yang positif terhadap perubahan perilaku dan tehnik dalam melakukan gerakan guling depan dengan benar. Dari hasil tes keterampilan pada siklus pertama kekurangannya adalah siswa masih kurang mampu melakukan gerakan akhir guling depan yaitu pendaratan (posisi jongkok, tangan lurus kedepan), oleh karena itu dengan melakukan penambahan media matras bidang miring pada siklus kedua siswa dapat dapat memahami bahwa dalam melakukan gerakan guling depan perlu akan adanya gerakan

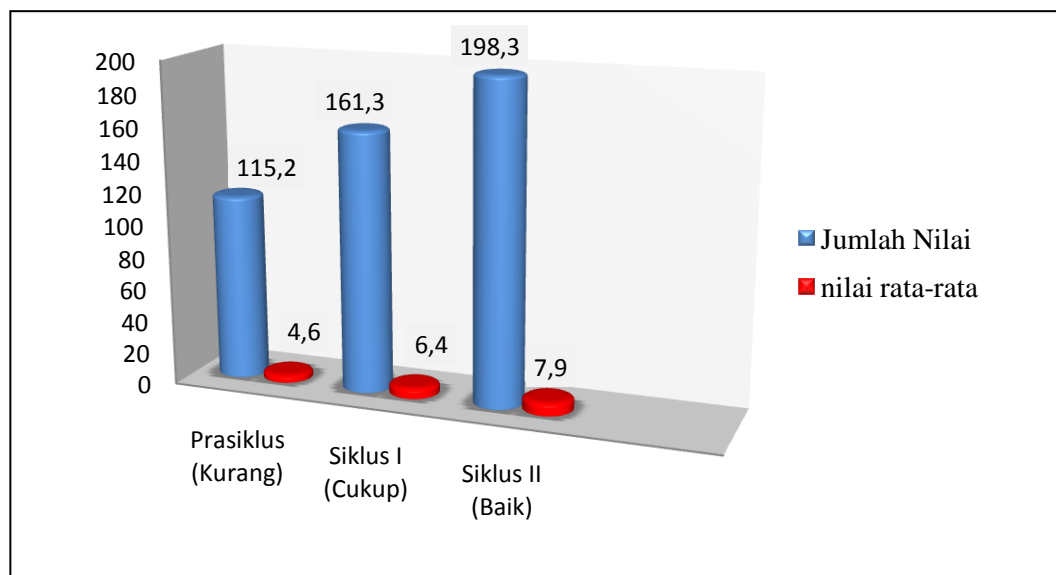
dorongan kaki supaya keseimbangan pendaratan dapat terkontrol sehingga gerakan menjadi sempurna dengan posisi jongkok.

Hasil tes keterampilan siklus II adalah dari 25 orang siswa yang hadir selama 3 kali pertemuan jumlah nilai yang diperoleh siswa adalah sebesar 198,3, dengan nilai rata-rata adalah 7,93%.

Tabel: 9
Perbandingan Nilai Tes Keterampilan Guling Depan

Keterangan	Prasiklus	Siklus I	Siklus II
Jumlah Nilai	115,2	161,3	198,3
Rata-rata	4,6	6,4	7,9
Kategori	Kurang	cukup	Baik

Diagram Batang: 4
Perbandingan Nilai Tes Keterampilan Guling Depan



B. Pembahasan

Berdasarkan prosedur penelitian yang telah dilakukan dari beberapa siklus di atas, penerapan media bantu dalam proses pembelajaran senam guling depan pada penelitian tindakan kelas (PTK) ini telah memberikan dampak yang positif terhadap keterampilan siswa dalam melakukan gerakan senam guling depan. Dimana berdasarkan hasil tes keterampilan guling depan yang telah dilakukan dimulai dari prasiklus, hanya beberapa siswa yang memahami gerakan guling depan dengan benar itu pun belum mencapai standar nilai yang telah ditentukan. Dari hasil tes keterampilan prasiklus terlihat dari kemampuan siswa 16% keterampilan cukup, 56% keterampilan kurang, dan 28% keterampilan kurang sekali. Dengan nilai rata-rata kelas 4,6 (kategori kurang).

Berdasarkan hasil pengamatan (observasi) kelemahan hasil belajar ini dikarenakan:

1. Kurangnya pemahaman siswa terhadap keterampilan gerakan guling depan.
2. Kurangnya keberanian siswa untuk melakukan gerakan guling depan.
3. Siswa yang masih kurang percaya diri dalam melakukan gerakan.
4. Kurangnya motivasi guru dalam belajar.

Oleh sebab itu peneliti bersama teman sejawat akan merencanakan proses peningkatan hasil belajar dengan jalan penerapan media bantu bertahap kepada siswa, yang mana peneliti akan menggunakan tiga media yaitu media spon, media karet dan media matras miring. Melalui penerapan media tersebut dalam meningkatkan keterampilan siswa serta menumbuhkan keberanian siswa.

Proses pelaksanaan tindakan siklus I yang disajikan sebanyak 3 kali pertemuan, dengan menggunakan media bantu spon dan media karet ternyata memberikan pengaruh yang positif terhadap pemahaman siswa, dimana siswa telah memahami bagaimana sikap awal, awalan, tumpuan dan berguling. Hanya saja pada akhir siklus I ini siswa belum mampu mendarat dengan baik yaitu dengan posisi jongkok, dan menjaga keseimbangan hingga akhir gerakan selesai.

Namun hasil keseluruhan kelas yang dicapai siswa pada siklus pertama ini belum mencapai hasil yang memuaskan dimana peningkatan keterampilan siswa yaitu 4% keterampilan baik sekali, 40% keterampilan baik, 28% keterampilan cukup, 20% keterampilan kurang dan 8% keterampilan kurang sekali. Hal tersebut di sebab oleh beberapa kendala antara lain:

1. Guru yang masih kurang peka terhadap siswa yang kurang daya serapnya.
2. Guru kurang tegas dalam mengkondisikan siswa dalam barisan sehingga banyak siswa yang berkeliaran dalam barisan.
3. Siswa yang kurang disiplin dalam proses pembelajaran.
4. Siswa yang kurang sungguh-sungguh memperhatikan penjelasan guru.

Dengan demikian untuk memecahkan permasalahan tersebut peneliti akan menambahkan media bantu ajar yaitu penggunaan media matras miring dimana bertujuan agar diakhir pembelajaran siswa dapat melakukan pendaratan dengan baik. Kemudian di sisi lain peranan guru pada siklus kedua juga sangat diharapkan diantaranya ketegasan dalam mengkondisikan siswa, pemberian bantuan gerakan kepada siswa yang masih kurang keterampilannya, seperti

yang diungkapkan Mahendra (2001) teknik bantuan dapat di kategori 3 hal yaitu mengangkat, menyertai gerakan dan mengamankan. agar proses pembelajaran berjalan dengan lancar.

Berdasarkan hasil siklus I, peneliti mengadakan diskusi dengan guru olahraga dan pengamat untuk memecahkan permasalahan yang terjadi pada siklus I, agar dalam proses pembelajaran nantinya guru bersama siswa dapat antusias dalam proses pembelajaran sehingga mencapai hasil belajar yang diinginkan. Oleh karena itu peneliti akan membuat suatu perencanaan terhadap siklus ke II.

Pada siklus ke II dengan 3 kali pertemuan (intrakurikuler) proses pembelajaran berjalan dengan kondusif, baik pembelajaran yang disajikan oleh guru maupun respon dari siswa, proses pembelajaran berjalan seperti yang telah direncanakan meskipun masih terdapat kekurangan. Pada siklus ini guru banyak memberikan motivasi kepada siswa serta memberikan contoh kepada siswa-siswa yang telah baik keterampilannya guna untuk memotivasi siswa yang lain. Peningkatan keterampilan pada siklus II menunjukkan perubahan yang baik (signifikan) baik dari segi tahap-tahap gerakan maupun dari segi keberanian dan percaya diri siswa. Dimana hasil keterampilan yang diperoleh siswa pada siklus II ini adalah 52% keterampilan baik sekali, 32% keterampilan baik, 4% keterampilan cukup, 12% keterampilan kurang. Nilai rata-rata kelas pada siklus II adalah 7,9 (kategori baik).

Dari hasil tes keterampilan pada siklus II persentase keterampilan daya serap siswa adalah sebesar 84% (kategori baik sekali) dengan itu hasil

pembelajaran belajar siswa pada siklus ke II dapat dikatakan tuntas secara klasikal.

Proses penelitian penerapan media bantu meningkatkan keterampilan senam guling depan yang dilaksanakan pada siswa kelas V A SD Negeri 1 Kota Bengkulu merupakan sistem pembelajaran yang berpusat pada siswa, hal ini terlihat dari siswa banyak ditempatkan sebagai subjek belajar sedangkan guru berperan sebagai fasilitator yang memberikan bimbingan, motivasi dan kemudahan-kemudahan kepada siswa dalam pembelajaran.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK) yang ditelaah dilakukan sebanyak dua siklus di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa penerapan media bantu dalam pembelajaran senam lantai guling depan dapat meningkatkan proses pembelajaran dan keterampilan guling depan, hal tersebut dapat dilihat dari:

1. Peningkatan Proses Pembelajaran Guling Depan

- a. Aktivitas Siswa

Dengan melakukan penerapan media bantu dalam pembelajaran senam guling depan kepada siswa kelas Va memberikan peningkatan aktivitas siswa, dimana minat belajar siswa dapat tumbuh, mereka tertarik dengan model pembelajaran yang bervariasi dan tidak membosankan. Terlihat dari nilai rata-rata aktivitas siswa siklus I sebesar 5,3 (cukup) kemudian siklus ke II menjadi 7,6 (Baik). Hal ini dikarenakan siswa mampu mengaplikasi gerakan yang telah diberikan oleh guru serta siswa terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

- b. Aktivitas Guru

Dengan memberikan penerapan media bantu dalam proses pembelajaran senam guling depan ini dapat meningkatkan aktivitas guru, dimana terlihat nilai rata-rata aktivitas guru siklus pertama sebesar 6,3

(Cukup) kemudian disiklus kedua menjadi 7,6 (baik). Hal ini dikarenakan dengan adanya penerapan media ini dapat mempermudah menarik minat siswa dalam proses pembelajaran senam lantai guling depan, dimana awalnya siswa merasa enggan untuk melakukan olahraga senam karena mereka merasa olahraga ini kurang populer di masyarakat, selain itu dengan media bantu siswa lebih aktif dalam melakukan gerakan.

2. Peningkatan Keterampilan Guling Depan

Melalui penerapan media bantu dalam pembelajaran senam lantai guling depan memberikan dampak yang positif bagi siswa. Dimana hasil rata-rata tes keterampilan siswa prasiklus adalah sebesar 4,6 (cukup) dengan ketuntasan belajar 0%. Siklus I rata-rata tes keterampilan siswa sebesar 6,4 (cukup) dengan ketuntasan belajar siswa 20% (kurang sekali). Kemudian siklus II nilai rata-rata tes keterampilan siswa adalah sebesar 7,9 (baik) dengan ketuntasan belajar siswa 84% (baik sekali).

B. Implikasi

Dalam proses pembelajaran senam lantai senam lantai guling depan, penerapan media bantu perlu ditumbuh kembangkan dan terapkan kepada siswa guna meningkatkan keterampilan siswa disamping dapat meningkatkan daya tarik belajar siswa sehingga dalam pembelajaran senam lantai siswa tidak terlalu cepat bosan. Sistem pembelajaran ini mengacu pada kurikulum yang dirancang dan dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan siswa baik fisik maupun mental.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dan dirancang dengan perencanaan dan pelaksanaan yang terstruktur, namun hal tersebut tidak terlepas dari keterbatasan dan kekurangan antara lain:

1. Keterbatasan pengalaman, tenaga, dan kemampuan peneliti akan tetapi diharapkan keterbatasan tersebut tidak mengurangi makna dari penelitian.
2. Keterbatasan waktu dan materi dalam pembelajaran penjasokes membuat peneliti menghentikan siklus yang dilaksanakan dalam 2 siklus yang mana dalam satu siklus (3 kali pertemuan), karena diakhir siklus ke II telah terjadi peningkatan oleh siswa melalui latihan menggunakan media bantu yang telah diberikan. Tetapi tentu saja hasil yang telah diperoleh belum tercapai secara maksimal.
3. Keterbatasan peneliti sehingga dalam penelitian ini peneliti hanya bisa fokus pada dua faktor yaitu penerapan media bantu dan keterampilan guling depan, oleh sebab itu faktor-faktor yang mempengaruhi lainnya tidak dapat dilaporkan secara maksimal.

D. Saran

1. Siswa
 - a. Semoga dengan adanya penerapan media bantu dalam pembelajaran senam lantai guling depan menjadikan siswa lebih termotivasi dalam pembelajaran senam lantai terutama guling depan.
 - b. Semoga dengan penerapan media bantu ini dapat meningkatkan keterampilan guling depan siswa.

- c. Semoga dengan penerapan media bantu tersebut dapat menumbuh rasa keberanian siswa dalam melakukan gerakan guling depan.
- d. Semoga dengan penerapan media bantu ini siswa mampu belajar bersama menyelesaikan keterampilan dalam kelompok dan belajar mandiri.

2. Guru

- a. Semoga dengan adanya penerapan media bantu dalam pembelajaran senam lantai guling depan ini, guru dapat menerapkan dalam mata pelajaran penjas lainnya.
- b. Semoga dengan penerapan media bantu tersebut dapat memvariasikan cara mengajar dan membuat daya tarik belajar siswa sehingga siswa tidak merasa bosan dengan pembelajaran.

**REKAPITULASI NILAI TES KETERAMPILAN GULING DEPAN SISWA
(DATA PRASIKLUS)**

No	Nama siswa	INDIKATOR										
		skp awal	AWALAN			Saat Berguling		PENDARATAN		skp akhir	ESTETIKA	
		berdiri	jongkok	kedua	tumpuan	badan	jongkok	Keseim-	berdiri	mulus	preca	prca
		tegak	tangan	tangan	pundak-	bulat	tangan	bangun	kaki	/luwes	di	di
		tengan	lurus	bertumpu	punggung		LURUS	terjaga	terbuka	/rapi		
	keatas											
		0,5	0,5	0,5	2	2	2	1	0,5	0,5	0,5	
1	A.JI	0,2	0,4	0,5	1,1	1,2	1	0,5	0,2	0,2	0,2	
2	D.PIE	0,2	0,4	0,5	1	0,8	0,9	0,3	0,2	0,1	0,1	
3	FEB*	0,2	0,4	0,5	0,4	0,1	0	0	0	0,2	0,2	
4	FER	0,2	0,3	0,5	1,3	1	1	0,2	0,1	0,2	0,2	
5	GEO	0,2	0,3	0,5	1	1,1	1	0,3	0,3	0,2	0,2	
6	HFZ	0,2	0,3	0,5	1,3	1,4	1,3	0,5	0,3	0,3	0,3	
7	HMI*	0,2	0,3	0,5	0,2	0	0	0,1	0	0,1	0,1	
8	Knia*	0,2	0,4	0,5	1	0,5	0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	
9	A.JUN	0,3	0,5	0,5	1,3	1,3	1	0,8	0,3	0,2	0,2	
10	M.DIF	0,4	0,4	0,5	1	1	0,8	0,2	0,2	0,1	0,1	
11	M.GF	0,2	0,3	0,5	0,8	0,9	0,5	0,3	0,4	0,2	0,2	
12	Ntsy*	0,3	0,3	0,5	0,9	0,8	0,9	0,2	0,2	0,1	0,1	
13	RBL	0,2	0,5	0,5	1	0,9	1	0,6	0,3	0,2	0,2	
14	RDJ	0,2	0,4	0,5	0,9	0,5	1	0,2	0,3	0,3	0,3	
15	R.Isa*	0,2	0,4	0,5	0,2	0,4	0,5	0,2	0,2	0,1	0,1	
16	R.VLD	0,3	0,2	0,5	0,9	1	0,9	0,5	0,3	0,1	0,1	
17	RCKI	0,3	0,4	0,5	1,3	1,2	1,1	0,7	0,2	0,3	0,3	
18	SFna*	0,2	0,3	0,5	1,1	1,2	1	0,6	0,2	0,3	0,3	
19	SLsk*	0,2	0,4	0,5	1	1	0,9	0,8	0,3	0,2	0,2	
20	SLSj*	0,2	0,3	0,5	1,2	1	1	0,6	0,3	0,2	0,2	
21	SLTN	0,1	0,4	0,5	1	0,8	0,4	0,2	0,2	0,1	0,1	
22	TFIa*	0,1	0,4	0,5	0,3	0	0	0	0	0,1	0,1	
23	UKA	0,3	0,4	0,5	0,9	1	1	0,7	0,4	0,3	0,3	
24	AGA*	0,2	0,3	0,5	1,2	1,1	1	0,8	0,3	0,2	0,2	
25	KEV	0,2	0,4	0,5	0,3	0,2	0	0,1	0,1	0,1	0,1	
		Jumlah										

catatan : Putri*

Mengetahui,
Guru Olahraga SDN 1 Kota Bengkulu

Pengamat,

Dede Satari, S. Pd
Nip : 198301012005021004

Andi Rudianto,
Npm : A1H010086

**NILAI TES KETERAMPILAN GULING DEPAN SISWA
PRASIKLUS**

No.	Nama Siswa	Nilai	Kriteria
1	Ajie Bintang	5,7	Kurang
2	Depiero M. Al-	4,6	Kurang
3	Febby diana*	1,9	Kurang sekali
4	Ferdy danurta	5,1	Kurang
5	Geovandro	5,1	Kurang
6	Hafiz almayda	6,6	Cukup
7	Humairah azizah*	1,6	Kurang sekali
8	Kania hanidar*	3,4	Kurang sekali
9	M. Arjun	6,8	Cukup
10	M. difo ananda	4,8	Kurang
11	M. Ghofar	4,3	Kurang
12	Natasya Dita*	4,4	Kurang
13	Rabil Satria	5,6	Kurang
14	Radja Ibnu	4,7	Kurang
15	Raisa fakhriyah*	3	Kurang sekali
16	Revaldo brian	5	Kurang
17	Ricky al-farasi	6,4	Cukup
18	Safina kusuma*	5,8	Kurang
19	Salsabila khai*	5,7	Kurang
20	Salsabila zulmi*	5,6	Kurang
21	Sultan syarief	3,9	Kurang sekali
22	Tafia inayah*	1,5	Kurang sekali
23	Uka ghaizy	5,8	Kurang
24	Agaventina *	6	Cukup
25	Kevin Prasetyo	2,1	Kurang Sekali
Jumlah		115,2	
Rata-rata		4,6	Kurang

Catatan: Putri (*)

REKAPITULASI NILAI TES KETERAMPILAN GULING DEPAN SISWA

(DATA SIKLUS I)

INDIKATOR											SKOR
skp awal	AWALAN		SAAT BERGULING		PENDARATAN		skp akhir	ESTETIKA			
berdiri	jongkok	kedua	tumpuan	badan	jongkok	Keseim-	berdiri	mulus	percaya		
tegak	tangan	tangan	pundak-	bulat	tangan	bangun	kaki	/luwes	diri		
tengan	lurus	bertumpu	punggung		LURUS	terjaga	trbuka	/rapi			
0,5	0,5	0,5	2	2	2	1	0,5	0,5	0,5	10	
0,5	0,4	0,5	1,5	1,5	1,2	0,6	0,3	0,3	0,5	7,3	
0,5	0,5	0,5	1,2	1	1,3	0,5	0,4	0,3	0,3	6,5	
0,4	0,5	0,5	0,4	0,5	0,1	0,4	0,2	0,2	0,1	3,3	
0,4	0,5	0,5	1,5	1,3	1	0,5	0,2	0,2	0,3	6,4	
0,5	0,5	0,5	1,4	1,3	1	0,5	0,4	0,3	0,4	6,8	
0,5	0,5	0,5	1,7	1,5	1,5	0,8	0,3	0,3	0,5	8,1	
0,5	0,4	0,5	1,3	1,2	0,8	0,3	0,2	0,1	0,3	5,6	
0,5	0,5	0,5	1,4	1,2	1	0,5	0,2	0,2	0,3	6,3	
0,5	0,5	0,5	1,7	1,5	1,3	0,8	0,4	0,3	0,5	8	
0,5	0,4	0,5	1,4	1	0,9	0,6	0,3	0,3	0,4	6,3	
0,4	0,5	0,5	1,4	1,3	1	0,7	0,4	0,2	0,4	6,8	
0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,4	0,4	0,2	0,3	5,8	
0,3	0,5	0,5	1,6	1,5	1,2	0,8	0,4	0,2	0,4	7,4	
0,5	0,5	0,5	1,5	1,3	1	0,5	0,3	0,3	0,4	6,8	
0,5	0,4	0,5	1	0,9	0,5	0,2	0,2	0,1	0,3	4,6	
0,4	0,5	0,5	1,5	1,3	1,4	0,7	0,3	0,3	0,4	7,3	
0,4	0,5	0,5	1,6	1,4	1,2	0,8	0,4	0,3	0,4	7,5	
0,5	0,5	0,5	1,5	1,5	1	0,6	0,3	0,3	0,5	7,2	
0,5	0,4	0,5	1,6	1,5	1	0,8	0,3	0,3	0,4	7,3	
0,5	0,4	0,5	1,6	1,5	1,1	0,7	0,3	0,2	0,5	7,3	
0,5	0,5	0,5	1,2	1	0,4	0,5	0,2	0,1	0,3	5,2	
0,5	0,4	0,5	1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	3,3	
0,5	0,5	0,5	1,6	1,5	1	0,8	0,4	0,3	0,4	7,5	
0,5	0,5	0,5	1,6	1,5	1,1	0,8	0,3	0,5	0,4	7,7	
0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,4	0,2	0,1	0,3	5	
Jumlah										161,3	

NILAI TES KETERAMPILAN GULING DEPAN SISWA

(SIKLUS I)

No	Nama Siswa	Nilai	Kriteria
1	Ajie Bintang	7,3	Baik
2	Depiero M. Al-	6,5	Cukup
3	Febby diana*	3,3	Kurang sekali
4	Ferdy danurta	6,4	Cukup
5	Geovandro	6,8	Cukup
6	Hafiz almayda	8,1	Baik sekali
7	Humairah azizah*	5,6	Kurang
8	Kania hanidar*	6,3	Cukup
9	M. Arjun	8	Baik
10	M. difo ananda	6,3	Cukup
11	M. Ghofar	6,8	Cukup
12	Natasya Dita*	5,8	Kurang
13	Rabil Satria	7,4	Baik
14	Radja Ibnu	6,8	Cukup
15	Raisa fakhriyah*	4,6	Kurang
16	Revaldo brian	7,3	Baik
17	Ricky al-farasi	7,5	Baik
18	Safina kusuma*	7,2	Baik
19	Salsabila khai*	7,3	Baik
20	Salsabila zulmi*	7,3	Baik
21	Sultan syarief	5,2	Kurang
22	Tafia inayah*	3,3	Kurang sekali
23	Uka ghaizy	7,5	Baik
24	Agaventina *	7,7	Baik
25	Kevin Prasetyo	5	Kurang
Jumlah		161,3	
Rata-rata		6,4	Cukup

Catatan: Putri*

**REKAPITULASI NILAI TES KETERAMPILAN GULING DEPAN SISWA
(DATA SIKLUS II)**

No	Nama siswa	INDIKATOR										
		skp awal berdiri tegak tangan keatas	AWALAN jongkok tangan lurus		kedua tangan bertumpu	SAAT BERGULING tumpuan pundak- punggung	badan bulat	PENDARATAN jongkok tangan LURUS		Keselm- bangan terjaga	skp akhir berdiri kaki trbuka	ESTETIKA mulus /luwes /rapi
		0,5	0,5	0,5	0,5	2	2	2	1	0,5	0,5	
1	A.JI	0,5	0,5	0,5	0,5	1,7	1,5	1,6	0,8	0,4	0,4	
2	D.PIE	0,5	0,5	0,5	0,5	1,7	1,4	1,6	0,4	0,5	0,4	
3	FEB*	0,5	0,4	0,5	0,5	0,8	0,5	0,3	0,3	0,3	0,2	
4	FER	0,5	0,5	0,5	0,5	1,7	1,6	1,2	0,6	0,4	0,3	
5	GEO	0,5	0,5	0,5	0,5	1,6	1,7	1,5	0,5	0,3	0,4	
6	HFIZ	0,5	0,5	0,5	0,5	2	1,8	2	0,9	0,5	0,5	
7	HM.I*	0,5	0,5	0,5	0,5	1,8	1,5	1,3	0,7	0,4	0,4	
8	Knia*	0,5	0,5	0,5	0,5	1,8	1,7	1,4	0,6	0,4	0,4	
9	A.JUN	0,5	0,5	0,5	0,5	1,8	1,7	1,5	0,8	0,5	0,4	
10	M.DiF	0,5	0,5	0,5	0,5	1,7	1,5	1,4	0,7	0,4	0,3	
11	M.GF	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	1,4	1,4	0,8	0,4	0,4	
12	Ntsy*	0,5	0,5	0,5	0,5	1,8	1,2	1,4	0,7	0,3	0,4	
13	RBL	0,5	0,5	0,5	0,5	1,8	1,8	1,6	0,8	0,4	0,4	
14	RDJ	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	1,5	1,4	0,8	0,4	0,4	
15	R.Isa*	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,8	0,6	0,2	0,2	0,1	
16	R.VLD	0,5	0,4	0,5	0,5	1,8	1,5	1,5	0,8	0,4	0,3	
17	RCKI	0,5	0,4	0,5	0,5	1,8	2	1,8	0,8	0,4	0,4	
18	SFna*	0,5	0,5	0,5	0,5	2	1,9	1,5	1	0,5	0,5	
19	SLsk*	0,5	0,5	0,5	0,5	1,8	1,8	1,7	0,9	0,4	0,4	
20	SLSj*	0,5	0,5	0,5	0,5	1,8	1,8	1,5	0,9	0,4	0,4	
21	SLTN	0,5	0,5	0,5	0,5	1,8	1,5	1,5	0,6	0,4	0,3	
22	TFla*	0,5	0,5	0,5	0,5	1,3	1,2	1	0,3	0,3	0,2	
23	UKA	0,5	0,5	0,5	0,5	2	1,8	2	1	0,4	0,4	
24	AGA*	0,5	0,5	0,5	0,5	2	1,8	1,8	0,9	0,4	0,4	
25	KEV	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,8	0,6	0,1	0,2	0,2	
		Jumlah										

catatan : Putri*

Mengetahui,
Guru Olahraga SDN 1 Kota Bengkulu

Pengamat,

Dede Satari, S. Pd
Nip : 198301012005021004Andi Rudianto,
Npm : A1H010086

**NILAI TES KETERAMPILAN GULING DEPAN SISWA
(SIKLUS II)**

No	Nama Siswa	Nilai	Kriteria
1	Ajie Bintang	8,4	Baik Sekali
2	Depiero M. Al-	8	Baik
3	Febby diana*	4,1	Kurang
4	Ferdy danurta	7,8	Baik
5	Geovandro	7,9	Baik
6	Hafiz almayda	9,7	Baik sekali
7	Humairah azizah*	8	Baik
8	Kania hanidar*	8,3	Baik Sekali
9	M. Arjun	8,7	Baik Sekali
10	M. difo ananda	7,9	Baik
11	M. Ghofar	7,9	Baik
12	Natasya Dita*	7,8	Baik
13	Rabil Satria	8,8	Baik Sekali
14	Radja Ibnu	8	Baik
15	Raisa fakhriyah*	4,7	Kurang
16	Revaldo brian	8,2	Baik Sekali
17	Ricky al-farasi	9,1	Baik Sekali
18	Safina kusuma*	9,4	Baik Sekali
19	Salsabila khai*	9	Baik Sekali
20	Salsabila zulmi*	8,8	Baik Sekali
21	Sultan syarief	8,1	Baik Sekali
22	Tafia inayah*	6,2	Kurang
23	Uka ghaizy	9,6	Baik Sekali
24	Agaventina *	9,3	Baik Sekali
25	Kevin Prasetyo	4,6	Kurang
Jumlah		198,3	
Rata-rata		7,9	Baik

Catatan: Putri*

Data-Data Rekapitulasi Hasil Tes Keterampilan Guling Depan Melalui Penerapan Media Bantu, Pra-Siklus, Siklus I dan Siklus II

No	Nama	Pra-siklus		Siklus I		Siklus II	
		Nilai	Kriteria	Nilai	Kriteria	Nilai	Kriteria
1	Aj.B	5,7	Kurang	7,3	Baik	8,4	Baik sekali
2	Depie	4,6	Kurang	6,5	Cukup	8	Baik
3	Febb*	1,9	Kurang sekali	3,3	Kurang sekali	4,1	Kurang
4	Ferdy	5,1	Kurang	6,4	Cukup	7,8	Baik
5	Geo	5,1	Kurang	6,8	Cukup	7,9	Baik
6	Hafz	6,6	Cukup	8,1	Baik sekali	9,7	Baik sekali
7	Hum*	1,6	Kurang sekali	5,6	Kurang	8	Baik
8	Kani*	3,4	Kurang sekali	6,3	Cukup	8,3	Baik sekali
9	M.Arj	6,8	Cukup	8	Baik	8,7	Baik sekali
10	M.dif	4,8	Kurang	6,3	Cukup	7,9	Baik
11	M.Gfr	4,3	Kurang	6,8	Cukup	7,9	Baik
12	Ntsy*	4,4	Kurang	5,8	Kurang	7,8	Baik
13	Rabil	5,6	Kurang	7,4	Baik	8,8	Baik sekali
14	Rdja	4,7	Kurang	6,8	Cukup	8	Baik
15	Raisa*	3	Kurang sekali	4,6	Kurang	4,7	Kurang
16	Revld	5	Kurang	7,3	Baik	8,2	Baik sekali
17	Ricky	6,4	Cukup	7,5	Baik	9,1	Baik sekali
18	Safna*	5,8	Kurang	7,2	Baik	9,4	Baik sekali
19	Salsbl*	5,7	Kurang	7,3	Baik	9	Baik sekali
20	Slsbz*	5,6	Kurang	7,3	Baik	8,8	Baik sekali
21	Sltn	3,9	Kurang sekali	5,2	Kurang	8,1	Baik sekali
22	Tafia*	1,5	Kurang sekali	3,3	Kurang sekali	6,2	Kurang
23	Uka	5,8	Kurang	7,5	Baik	9,6	Baik sekali
24	Agv*	6	Cukup	7,7	Baik	9,3	Baik sekali
25	Kvin	2,1	Kurang sekali	5	Kurang	4,6	Kurang
Jumlah		115,2		161,3		198,3	
Nilai Rata-Rata		4,6	Kurang	6,4	Cukup	7,9	Baik

Catatan: Putri*

Mengetahui,
Guru Olahraga SDN 1 Kota Bengkulu

Pengamat,

Dede Satari, S. Pd
Nip:198301012005021004

Andi Rudianto
Npm : A1H010086

**Data Observasi Aktivitas Siswa Pada Pembelajaran Guling Depan Senam
Lantai Melalui Penerapan Media Bantu**

Tanggal : 28 Februari 2014

Siklus/ Pertemuan ke : I Pertemuan ke I

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Siswa hadir dilapangan dengan tepat waktu	√	
2.	Siswa memperhatikan penjelasan guru	√	
3.	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa		√
4.	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang peragakan guru		√
5.	Siswa berani melakukan guling depan	√	
6.	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh	√	
7.	Siswa tertib pada saat proses belajar mengajar berlangsung	√	
8.	Siswa melakukan tehnik roll depan dengan menggunakan alat bantu.		√
9.	Siswa melakukan pendinginan dengan serius	√	
10.	Siswa antusias		√
Jumlah		4	

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator diatas.

1 = Jika melakukan indikator diatas.

No	Kategori	Frekuensi Nilai
1	Baik sekali	9 – 10
2	Baik	7 – 8
3	Cukup	5 – 6
4	Kurang	3 – 4
5	Kurang sekali	0 – 2

Untuk mengetahui hasil rata-rata aktifitas siswa pada siklus I pertemuan ke I

$$\text{adalah} = \bar{X} = \frac{\sum x}{n} = \frac{4}{10} \times 100\% = 40\%$$

\bar{X} = Nilai Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah nilai

N = jumlah aspek yang diamati

Mengetahui,

Guru Olahraga SDN 1 Kota Bengkulu

pengamat,

Dede Satari, S. Pd

Nip : 198301012005021004

Andi Rudianto

Npm : A1H010086

**Data Observasi Aktivitas Siswa Pada Pembelajaran Guling Depan Senam
Lantai Melalui Penerapan Media Bantu**

Tanggal : 6 Maret 2014

Siklus/ Pertemuan ke : I Pertemuan ke II

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Siswa hadir dilapangan dengan tepat waktu		√
2.	Siswa memperhatikan penjelasan guru	√	
3.	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa		√
4.	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang peragakan guru		√
5.	Siswa berani melakukan guling depan		√
6.	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh	√	
7.	Siswa tertib pada saat proses belajar mengajar berlangsung	√	
8.	Siswa melakukan tehnik roll depan dengan menggunakan alat bantu.		√
9.	Siswa melakukan pendinginan dengan serius	√	
10.	Siswa antusias		√
Jumlah		6	

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator diatas.

1 = Jika melakukan indikator diatas.

No	Kategori	Frekuensi Nilai
1	Baik sekali	9 – 10
2	Baik	7 – 8
3	Cukup	5 – 6
4	Kurang	3 – 4
5	Kurang sekali	0 – 2

Untuk mengetahui hasil rata-rata aktifitas siswa pada siklus I pertemuan ke

$$\text{II adalah } = \bar{X} = \frac{\sum x}{n} = \frac{6}{10} \times 100\% = 60\%$$

\bar{X} = Nilai Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah nilai

N = jumlah aspek yang diamati

Mengetahui,
Guru Olahraga SDN 1 Kota Bengkulu

pengamat,

Dede Satari, S. Pd
Nip : 198301012005021004

Andi Rudianto
Npm : A1H010086

**Data Observasi Aktivitas Siswa Pada Pembelajaran Guling Depan Senam
Lantai Melalui Penerapan Media Bantu**

Tanggal : 8 Maret 2014

Siklus/ Pertemuan ke : I Pertemuan ke III

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Siswa hadir dilapangan dengan tepat waktu	√	
2.	Siswa memperhatikan penjelasan guru		√
3.	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa		√
4.	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang peragaka		√
5.	Siswa berani melakukan guling depan		√
6.	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh	√	
7.	Siswa tertib pada saat proses belajar mengajar berlangsung	√	
8.	Siswa melakukan tehnik roll depan dengan menggunakan alat bantu.		√
9.	Siswa melakukan pendinginan dengan serius	√	
10.	Siswa antusias		√
Jumlah		6	

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator diatas.

1 = Jika melakukan indikator diatas.

No	Kategori	Frekuensi Nilai
1	Baik sekali	9 – 10
2	Baik	7 – 8
3	Cukup	5 – 6
4	Kurang	3 – 4
5	Kurang sekali	0 – 2

Untuk mengetahui hasil rata-rata aktifitas siswa pada siklus I pertemuan ke

$$\text{III adalah } = \bar{X} = \frac{\sum x}{n} = \frac{6}{10} \times 100\% = 60\%$$

\bar{X} = Nilai Rata-rata
 $\sum x$ = Jumlah nilai
 N = jumlah aspek yang diamati

Mengetahui,
Guru Olahraga SDN 1 Kota Bengkulu

pengamat,

Dede Satari, S. Pd
Nip : 198301012005021004

Andi Rudianto
Npm : A1H010086

**Data Observasi Aktivitas Guru Pada Pembelajaran Guling Depan Senam
Lantai Melalui Penerapan Media Bantu**

Tanggal : 28 Februari 2014

Siklus/ Pertemuan ke : I Pertemuan ke I

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Mempersiapkan siswa untuk belajar		√
2.	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran	√	
3.	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran		√
4.	Menjelaskan materi pembelajaran		√
5.	Mengatur siswa dalam belajar		√
6.	Melatih keterampilan siswa dalam melakukan gerakan	√	
7.	Mengawasi setiap siswa secara bergiliran	√	
8.	Memberi bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan	√	
9.	Guru antusias	√	
10.	Siswa antusias		√
Jumlah		5	

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator diatas.

1 = Jika melakukan indikator diatas.

No	Kategori	Frekuensi Nilai
1	Baik sekali	9 – 10
2	Baik	7 – 8
3	Cukup	5 – 6
4	Kurang	3 – 4
5	Kurang sekali	0 – 2

Untuk mengetahui hasil rata-rata aktifitas guru pada siklus I pertemuan ke I adalah = $\bar{X} = \frac{\sum x}{n} = \frac{5}{10} \times 100\% = 50\%$

\bar{X} = Nilai Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah nilai

N = jumlah aspek yang diamati

Mengetahui,
Guru Olahraga SDN 1 Kota Bengkulu

pengamat,

Dede Satari, S. Pd
Nip : 198301012005021004

Andi Rudianto
Npm : A1H010086

**Data Observasi Aktivitas Guru Pada Pembelajaran Guling Depan Senam
Lantai Melalui Penerapan Media Bantu**

Tanggal : 6 Maret 2014

Siklus/ Pertemuan ke : I Pertemuan ke II

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Mempersiapkan siswa untuk belajar		√
2.	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran	√	
3.	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran		√
4.	Menjelaskan materi pembelajaran		√
5.	Mengatur siswa dalam belajar		√
6.	Melatih keterampilan siswa dalam melakukan gerakan		√
7.	Mengawasi setiap siswa secara bergiliran	√	
8.	Memberi bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan	√	
9.	Guru antusias		√
10.	Siswa antusias		√
Jumlah		7	

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator diatas.

1 = Jika melakukan indikator diatas.

No	Kategori	Frekuensi Nilai
1	Baik sekali	9 – 10
2	Baik	7 – 8
3	Cukup	5 – 6
4	Kurang	3 – 4
5	Kurang sekali	0 – 2

Untuk mengetahui hasil rata-rata aktifitas guru pada siklus I pertemuan ke II

$$\text{adalah} = \bar{X} = \frac{\sum x}{n} = \frac{7}{10} \times 100\% = 70\%$$

\bar{X} = Nilai Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah nilai

N = jumlah aspek yang diamati

Mengetahui,
Guru Olahraga SDN 1 Kota Bengkulu

pengamat,

Dede Satari, S. Pd
Nip : 198301012005021004

Andi Rudianto
Npm : A1H010086

**Data Observasi Aktivitas Guru Pada Pembelajaran Guling Depan Senam
Lantai Melalui Penerapan Media Bantu**

Tanggal : 8 Maret 2014

Siklus/ Pertemuan ke : I Pertemuan ke III

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Mempersiapkan siswa untuk belajar		√
2.	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran		√
3.	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran		√
4.	Menjelaskan materi pembelajaran		√
5.	Mengatur siswa dalam belajar	√	
6.	Melatih keterampilan siswa dalam melakukan gerakan		√
7.	Mengawasi setiap siswa secara bergiliran	√	
8.	Memberi bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan	√	
9.	Guru antusias		√
10.	Siswa antusias		√
Jumlah		7	

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator diatas.

1 = Jika melakukan indikator diatas.

No	Kategori	Frekuensi Nilai
1	Baik sekali	9 – 10
2	Baik	7 – 8
3	Cukup	5 – 6
4	Kurang	3 – 4
5	Kurang sekali	0 – 2

Untuk mengetahui hasil rata-rata aktifitas guru pada siklus I pertemuan ke III adalah = $\bar{X} = \frac{\sum x}{n} = \frac{7}{10} \times 100\% = 70\%$

\bar{X} = Nilai Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah nilai

N = jumlah aspek yang diamati

Mengetahui,
Guru Olahraga SDN 1 Kota Bengkulu

pengamat,

Dede Satari, S. Pd
Nip : 198301012005021004

Andi Rudianto
Npm : A1H010086

**Data Observasi Aktivitas Siswa Pada Pembelajaran Guling Depan Senam
Lantai Melalui Penerapan Media Bantu**

Tanggal : 14 Maret 2014

Siklus/ Pertemuan ke : II Pertemuan ke I

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Siswa hadir dilapangan dengan tepat waktu		√
2.	Siswa memperhatikan penjelasan guru		√
3.	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa		√
4.	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang peragakan guru		√
5.	Siswa berani melakukan guling depan		√
6.	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh	√	
7.	Siswa tertib pada saat proses belajar mengajar berlangsung	√	
8.	Siswa melakukan tehnik guling depan dengan menggunakan alat bantu.		√
9.	Siswa melakukan pendinginan dengan serius	√	
10.	Siswa antusias		√
Jumlah		7	

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator diatas.

1 = Jika melakukan indikator diatas.

No	Kategori	Frekuensi Nilai
1	Baik sekali	9 – 10
2	Baik	7 – 8
3	Cukup	5 – 6
4	Kurang	3 – 4
5	Kurang sekali	0 – 2

Untuk mengetahui hasil rata-rata aktifitas siswa pada siklus II pertemuan I

$$\text{adalah} = \bar{X} = \frac{\sum x}{n} = \frac{7}{10} \times 100\% = 70\%$$

\bar{X} = Nilai Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah nilai

N = jumlah aspek yang diamati

Mengetahui,

Guru Olahraga SDN 1 Kota Bengkulu

pengamat,

Dede Satari, S. Pd

Nip : 198301012005021004

Andi Rudianto

Npm : A1H010086

Data Observasi Aktivitas Siswa Pada Pembelajaran Guling Depan Senam Lantai Melalui Penerapan Media Bantu

Tanggal : 21 Maret 2014

Siklus/ Pertemuan ke : II Pertemuan ke II

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Siswa hadir dilapangan dengan tepat waktu		√
2.	Siswa memperhatikan penjelasan guru		√
3.	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa		√
4.	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang peragakan guru		√
5.	Siswa berani melakukan guling depan		√
6.	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh		√
7.	Siswa tertib pada saat proses belajar mengajar berlangsung	√	
8.	Siswa melakukan tehnik roll depan dengan menggunakan alat bantu.		√
9.	Siswa melakukan pendinginan dengan serius	√	
10.	Siswa antusias		√
Jumlah		8	

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator diatas.

1 = Jika melakukan indikator diatas.

No	Kategori	Frekuensi Nilai
1	Baik sekali	9 – 10
2	Baik	7 – 8
3	Cukup	5 – 6
4	Kurang	3 – 4
5	Kurang sekali	0 – 2

Untuk mengetahui hasil rata-rata aktifitas siswa pada siklus II pertemuan II

$$\text{adalah} = \bar{X} = \frac{\sum x}{n} = \frac{8}{10} \times 100\% = 80\%$$

\bar{X} = Nilai Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah nilai

N = jumlah aspek yang diamati

Mengetahui,

Guru Olahraga SDN 1 Kota Bengkulu

pengamat,

Dede Satari, S. Pd

Nip : 198301012005021004

Andi Rudianto

Npm : A1H010086

**Data Observasi Aktivitas Siswa Pada Pembelajaran Guling Depan Senam
Lantai Melalui Penerapan Media Bantu**

Tanggal : 28 Maret 2014

Siklus/ Pertemuan ke : II Pertemuan ke III

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Siswa hadir dilapangan dengan tepat waktu		√
2.	Siswa memperhatikan penjelasan guru		√
3.	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa		√
4.	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang peragakan guru		√
5.	Siswa berani melakukan guling depan		√
6.	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh	√	√
7.	Siswa tertib pada saat proses belajar mengajar berlangsung		
8.	Siswa melakukan tehnik guling depan dengan menggunakan media bantu.		√
9.	Siswa melakukan pendinginan dengan serius	√	
10.	Siswa antusias		√
Jumlah		8	

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator diatas.

1 = Jika melakukan indikator diatas.

No	Kategori	Frekuensi Nilai
1	Baik sekali	9 – 10
2	Baik	7 – 8
3	Cukup	5 – 6
4	Kurang	3 – 4
5	Kurang sekali	0 – 2

Untuk mengetahui hasil rata-rata aktifitas siswa pada siklus II pertemuan III

$$\text{adalah} = \bar{X} = \frac{\sum x}{n} = \frac{8}{10} \times 100\% = 80\%$$

\bar{X} = Nilai Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah nilai

N = jumlah aspek yang diamati

Mengetahui,

Guru Olahraga SDN 1 Kota Bengkulu

pengamat,

Dede Satari, S. Pd

Nip : 198301012005021004

Andi Rudianto

Npm : A1H010086

Data Observasi Aktivitas Guru Pada Pembelajaran Guling Depan Senam Lantai Melalui Penerapan Media Bantu

Tanggal : 14 Maret 2014

Siklus/ Pertemuan ke : II Pertemuan ke I

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Mempersiapkan siswa untuk belajar		√
2.	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran		√
3.	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran	√	
4.	Menjelaskan materi pembelajaran		√
5.	Mengatur siswa dalam belajar	√	
6.	Melatih keterampilan siswa dalam melakukan gerakan		√
7.	Mengawasi setiap siswa secara bergiliran	√	
8.	Memberi bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan		√
9.	Guru antusias		√
10.	Siswa antusias		√
Jumlah		7	

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator diatas.

1 = Jika melakukan indikator diatas.

No	Kategori	Frekuensi Nilai
1	Baik sekali	9 – 10
2	Baik	7 – 8
3	Cukup	5 – 6
4	Kurang	3 – 4
5	Kurang sekali	0 – 2

Untuk mengetahui hasil rata-rata aktifitas guru pada siklus II pertemuan ke I

$$\text{adalah} = \bar{X} = \frac{\sum x}{n} = \frac{7}{10} \times 100\% = 70\%$$

\bar{X} = Nilai Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah nilai

N = jumlah aspek yang diamati

Mengetahui,
Guru Olahraga SDN 1 Kota Bengkulu

pengamat,

Dede Satari, S. Pd
Nip : 198301012005021004

Andi Rudianto
Npm : A1H010086

**Data Observasi Aktivitas Guru Pada Pembelajaran Guling Depan Senam
Lantai Melalui Penerapan Media Bantu**

Tanggal : 21 Maret 2014

Siklus/ Pertemuan ke : II Pertemuan ke II

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Mempersiapkan siswa untuk belajar		√
2.	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran		√
3.	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran		√
4.	Menjelaskan materi pembelajaran		√
5.	Mengatur siswa dalam belajar	√	
6.	Melatih keterampilan siswa dalam melakukan gerakan	√	
7.	Mengawasi setiap siswa secara bergiliran		√
8.	Memberi bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan		√
9.	Guru antusias		√
10.	Siswa antusias		√
Jumlah		8	

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator diatas.

1 = Jika melakukan indikator diatas.

No	Kategori	Frekuensi Nilai
1	Baik sekali	9 – 10
2	Baik	7 – 8
3	Cukup	5 – 6
4	Kurang	3 – 4
5	Kurang sekali	0 – 2

Untuk mengetahui hasil rata-rata aktifitas guru pada siklus II pertemuan ke

$$\text{II adalah} = \bar{X} = \frac{\sum x}{n} = \frac{8}{10} \times 100\% = 80\%$$

\bar{X} = Nilai Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah nilai

N = jumlah aspek yang diamati

Mengetahui,
Guru Olahraga SDN 1 Kota Bengkulu

pengamat,

Dede Satari, S. Pd
Nip : 198301012005021004

Andi Rudianto
Npm : A1H010086

Data Observasi Aktivitas Guru Pada Pembelajaran Guling Depan Senam Lantai Melalui Penerapan Media Bantu

Tanggal : 28 Maret 2014

Siklus/ Pertemuan ke : II Pertemuan ke III

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Mempersiapkan siswa untuk belajar		√
2.	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran		√
3.	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran		√
4.	Menjelaskan materi pembelajaran		√
5.	Mengatur siswa dalam belajar	√	
6.	Melatih keterampilan siswa dalam melakukan gerakan	√	
7.	Mengawasi setiap siswa secara bergiliran		√
8.	Memberi bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan		√
9.	Guru antusias		√
10.	Siswa antusias		√
Jumlah		8	

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator diatas.

1 = Jika melakukan indikator diatas.

No	Kategori	Frekuensi Nilai
1	Baik sekali	9 – 10
2	Baik	7 – 8
3	Cukup	5 – 6
4	Kurang	3 – 4
5	Kurang sekali	0 – 2

Untuk mengetahui hasil rata-rata aktifitas guru pada siklus II pertemuan ke III adalah = $\bar{X} = \frac{\sum x}{n} = \frac{8}{10} \times 100\% = 80\%$

\bar{X} = Nilai Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah nilai

N = jumlah aspek yang diamati

Mengetahui,
Guru Olahraga SDN 1 Kota Bengkulu

pengamat,

Dede Satari, S. Pd
Nip : 198301012005021004

Andi Rudianto
Npm : A1H010086

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

TINDAKAN SIKLUS I

Sekolah : SD Negeri 1 Kota Bengkulu
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : 5 (lima)/ II (dua)
Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (3 x Pertemuan)

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 8.1 Mempraktikkan sebuah rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsisten, tepat, dan koordinasil yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian
 8.2 Mempraktikkan bentuk-bentuk rangkaian gerak senam ketangkasan dengan koordinasi dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian

A. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Aspek kognitif

❖ Kognitif produk

Mengetahui tehnik-tehnik dasar dalam keterampilan guling depan senam lantai.

Memahami karakteristik guling depan senam lantai yang sebenarnya.

Memahami penggunaan media bantu dalam latihan guling depan.

❖ Kognitif proses

Mengetahui keuntungan, kerugian dan bahaya dalam melakukan gerakan guling depan senam lantai menggunakan media bantu.

2. Aspek Psikomotor

❖ Mampu melakukan keterampilan guling depan senam lantai dari gerakan awal hingga gerakan akhir.

❖ Mampu melakukan gerakan guling depan menggunakan media bantu.

3. Aspek Afektif

Menjunjung nilai sportifitas kerjasama, toleransi, tanggung jawab, keberanian, dan percaya diri.

B. Tujuan Pembelajaran

1. Aspek Kognitif

- ❖ Siswa dapat menjelaskan aspek-aspek keterampilan secara rinci dalam melakukan gerakan guling depan senam lantai.
- ❖ Siswa dapat menyebutkan kekurangan dan kesalahan yang terjadi dalam gerakan guling depan senam lantai.
- ❖ Siswa dapat membandingkan keuntungan dan kerugian dalam melakukan gerakan-gerakan guling depan senam lantai menggunakan media bantu.

2. Aspek Psikomotor

- ❖ Siswa dapat melakukan gerakan guling depan menggunakan media bantu.
- ❖ Siswa dapat melakukan keterampilan guling depan senam lantai dengan baik dan benar.
- ❖ Siswa dapat melakukan aspek-aspek indikator secara keseluruhan dalam melakukan gerakan guling depan senam lantai.

3. Aspek Afektif

- ❖ Siswa dapat melakukan dan bermain dengan baik serta menjunjung tinggi nilai kerja sama, toleransi, tanggung jawab, sportifitas, menghargai teman dan percaya diri.

Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*)
 Tekun (*diligence*)
 Tanggung jawab (*responsibility*)
 Ketelitian (*carefulness*)
 Kerja sama (*Cooperation*)
 Toleransi (*Tolerance*)
 Percaya diri (*Confidence*)
 Keberanian (*Bravery*)

C. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Pengembangan diri [Guling Depan]
- Guling depan menggunakan media bantu.

D. Metode Pembelajaran:

- Ceramah, Demonstrasi,
- Praktek, penugasan
- Resiprokal (timbal balik)

E. Langkah-langkah dan Skenario Pembelajaran

1. Kegiatan Awal: 15 menit

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Membagikan siswa menjadi 4 barisan sama banyak.
- ☞ Memandu siswa untuk berdoa sebelum memasuki pembelajaran

- ☞ Mengecek kehadiran siswa dan menegur siswa yang tidak berpakaian seragam.
- ☞ Apersepsi (mengaitkan pembelajaran yang akan diajarkan dengan pengetahuan siswa atau pelajaran minggu lalu)
- ☞ Siswa melakukan pemanasan untuk menaikkan suhu tubuh yaitu dengan lari/joging sebanyak 2 keliling lapangan basket.
- ☞ Melakukan pemanasan (stretching dinamis) persendian untuk melemaskan persendian yang masih kaku agar terhindar dari cidera.
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

2. Kegiatan inti: 75 Menit

❖ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan ini guru:

- ☞ Menjelaskan kepada peserta didik dalam pengenalan fasilitas/alat senam (matras) serta etika dalam penggunaan matras.
- ☞ Menjelaskan kepada peserta didik aspek-aspek indikator gerakan guling depan secara rinci.
- ☞ Siswa satu persatu menaiki matras (pengenalan matras)
- ☞ Siswa melakukan gerakan rocking (jongkok dengan posisi bundar kemudian jatuhkan badan kebelakang secara bolak-balik layaknya seperti roda yang digelinding). Dilakukan secara bergantian.
- ☞ Siswa melakukan latihan gerakan guling yang sebenarnya secara bergantian.

❖ *Elaborasi*

a. Penggunaan media bantu spon:

- ☞ Menjelaskan/pengenalan media bantu pertama (media spon) kepada peserta didik.
- ☞ Dalam 4 barisan yang ada guru membagikan spon masing-masing kelompok mendapatkan satu media spon.
- ☞ Guru menjelaskan kepada peserta didik dalam penggunaan media tersebut dalam membantu gerakan guling depan itu sendiri.
- ☞ Guru mendemonstrasikan kepada peserta didik dalam melakukan gerakan guling depan dengan penggunaan media bantu spon tersebut.
- ☞ Siswa melakukan gerakan guling depan dengan menggunakan media bantu spon secara bergantian.
- ☞ Guru memberikan motivasi kepada siswa.

b. Penggunaan media bantu ban karet.

- ☞ Menjelaskan/pengenalan media ban karet kepada peserta didik.
- ☞ Membagikan media ban karet kepada masing-masing kelompok
- ☞ Guru menjelaskan kepada peserta didik dalam penggunaan media tersebut dalam melakukan keterampilan guling depan.

- ☞ Guru mendemonstrasikan kepada peserta didik gerakan guling depan menggunakan median bantu ban karet tersebut.
- ☞ Siswa melakukan gerakan guling depan dengan menggunakan media bantu ban karet secara bergantian dalam kelompok.
- ☞ Memberikan motivasi kepada siswa

❖ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang pemahaman siswa.
- ☞ Guru bertanya jawab tentang kesulitan yang dialami siswa.
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup: 15 Menit

Dalam kegiatan penutup guru bersama siswa melakukan:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan.
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan- gerakan gerakan yang dilakukan pada senam lantai dan ketangkasan
- ☞ Pendinginan,
 - Siswa mencari pasangannya masing-masing sama besar dan tingginya
 - Melemahkan kembali otot-otot yang sedang tegang dengan gerakan mengayunkan tangan, kaki, pundak dan punggung.
- ☞ Siswa dibariskan kembali barisan
- ☞ Mengoreksi hasil pembelajaran, memberikan motivasi bagi siswa yang terbaik.
- ☞ Pemberian tugas gerak dirumah dan memberikan langkah tindak lanjut kepada siswa.
- ☞ Siswa berdoa dengan tertib kemudian bubar.

F. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 5
- Diktat senam
- Lapangan / aula
- Matras
- Pluit

G. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan gerakan berguling dengan media bantu Melakukan gerakan rangkaian senam guling depan keseluruhan. 	Test praktik Test perorangan Test praktik	Test praktik Test demonstrasi Test ketrampilan Test praktik	Melakukan latihan guling depan menggunakan media bantu yang telah disiapkan. Praktikkanlah berguling kedepan hingga akhir tanpa menggunakan media bantu.

Format Kriteria Penilaian

Produk (reproduksi hasil diskusi)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar * sebagian besar benar * sebagian kecil benar * semua salah	4 3 2 1

Performance

No.	Aspek	Kriteria	Skor
------------	--------------	-----------------	-------------

1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

Lembar Penilaian

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

Rublik Penilaian Guling depan

Indikator Penilaian Tehnik Gerakan Guling Depan

Komponen Gerakan	Indikator	Skor
Sikap Awal	1) berdiri tegak, kedua lengan ke atas lurus.	0,5
Awalan	2) Jongkok kedua lengan lurus. 3) Meletakkan kedua tangan bertumpu.	1
Saat berguling	4) Berguling dengan tumpuan pundak sampai punggung 5) Badan bulat (lutut dekat kedada).	2 2
Pendaratan	6) Jongkok kedua lengan lurus kedepan. 7) Keseimbangan terjaga.	2 1

Sikap akhir	8) Berdiri dengan kaki terbuka.	0,5
Estetika	9) Gerakan dilakukan dengan mulus/luwes/rapi.	1
	10) Dilakukan dengan percaya diri.	
Jumlah skor/Nilai		10

(Adopsi penilaian senam ketangkasan : Sayuti Sahara, 1999: 91 dalam Putro)

b) Indikator Penskoran

1. Indikator dilakukan dengan sempurna, skornya penuh dari skor
2. Indikator dilakukan sebagian saja, skornya = $\frac{1}{2}$ (setengah) dari nilai skor.
3. Indikator dilakukan tidak mencapai setengah tugas indikator, skornya = $\frac{1}{4}$ (seperempat) dari nilai skor.
4. Sama sekali tidak melakukan indikator, skornya = 0 (nol)

c) Kriteria Keberhasilan Guling Depan

No.	Rentang Skor	Kriteria Keberhasilan
1	10	Sempurna
2	8,1 – 9,9	Baik sekali
3	7,0 – 8,0	Baik
4	6,0 – 6,9	Cukup
5	4,1 – 5,9	Kurang
6	0,0 – 4,0	Kurang sekali

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran Penjaskes.

Peneliti,

Dede Satari, S. Pd
NIP: 198301012005021004

Doni Ashandika
NPM: A1H010042

Lampiran 21

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

PELAKSANAAN TINDAKAN SIKLUS II

Sekolah : SD Negeri 1 Kota Bengkulu
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : 5 (lima)/ II (dua)
Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (3 x Pertemuan)

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 8.1 Mempraktikkan sebuah rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsisten, tepat, dan koordinasil yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian
 8.2 Mempraktikkan bentuk-bentuk rangkaian gerak senam ketangkasan dengan koordinasi dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian

H. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Aspek kognitif

❖ Kognitif produk

Mengetahui tehnik-tehnik dasar dalam keterampilan guling depan senam lantai.

Memahami karakteristik guling depan senam lantai yang sebenarnya.

Memahami penggunaan media bantu dalam latihan guling depan.

- ❖ Kognitif proses
Mengetahui keuntungan, kerugian dan bahaya dalam melakukan gerakan guling depan senam lantai menggunakan media bantu.

2. Aspek Psikomotor

- ❖ Mampu melakukan keterampilan guling depan senam lantai dari gerakan awal hingga gerakan akhir.
- ❖ Mampu melakukan gerakan guling depan menggunakan media bantu.

3. Aspek Afektif

- Menjunjung nilai sportifitas kerjasama, toleransi, tanggung jawab, keberanian, dan percaya diri.

I. Tujuan Pembelajaran

1. Aspek Kognitif

- ❖ Siswa dapat menjelaskan aspek-aspek keterampilan secara rinci dalam melakukan gerakan guling depan senam lantai.
- ❖ Siswa dapat menyebutkan kekurangan dan kesalahan yang terjadi dalam gerakan guling depan senam lantai.
- ❖ Siswa dapat membandingkan keuntungan dan kerugian dalam melakukan gerakan-gerakan guling depan senam lantai menggunakan media bantu.

2. Aspek Psikomotor

- ❖ Siswa dapat melakukan gerakan guling depan menggunakan media bantu.
- ❖ Siswa dapat melakukan keterampilan guling depan senam lantai dengan baik dan benar.
- ❖ Siswa dapat melakukan aspek-aspek indikator secara keseluruhan dalam melakukan gerakan guling depan senam lantai.

3. Aspek Afektif

- ❖ Siswa dapat melakukan dan bermain dengan baik serta menjunjung tinggi nilai kerja sama, toleransi, tanggung jawab, sportifitas, menghargai teman dan percaya diri.

Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*)
 Tekun (*diligence*)
 Tanggung jawab (*responsibility*)
 Ketelitian (*carefulness*)
 Kerja sama (*Cooperation*)
 Toleransi (*Tolerance*)
 Percaya diri (*Confidence*)
 Keberanian (*Bravery*)

J. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Pengembangan diri [Guling Depan]
- Guling depan menggunakan media bantu.

K. Metode Pembelajaran:

- Ceramah, Demonstrasi,
- Praktek, penugasan
- Resiprokal (timbang balik)

L. Langkah-langkah dan Skenario Pembelajaran

1. Kegiatan Awal: 10 menit

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Membagikan siswa menjadi 4 barisan sama banyak.
- ☞ Memandu siswa untuk berdoa sebelum memasuki pembelajaran
- ☞ Mengecek kehadiran siswa dan menegur siswa yang tidak berpakaian seragam.
- ☞ Apersepsi (mengaitkan pembelajaran yang akan diajarkan dengan pengetahuan siswa atau pelajaran minggu lalu)
- ☞ Siswa melakukan pemanasan untuk menaikkan suhu tubuh yaitu dengan lari/joging sebanyak 2 keliling lapangan basket.
- ☞ Melakukan pemanasan (stretching dinamis) persendian untuk melemaskan persendian yang masih kaku agar terhindar dari cidera.
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

4. Kegiatan inti: 80 Menit

❖ Eksplorasi

Dalam kegiatan ini guru:

- ☞ Menjelaskan kepada peserta didik dalam pengenalan fasilitas/alat senam (matras) serta etika dalam penggunaan matras.
- ☞ Menjelaskan kepada peserta didik aspek-aspek indikator gerakan guling depan secara rinci.
- ☞ Siswa satu persatu menaiki matras (pengenalan matras)
- ☞ Siswa melakukan gerakan rocking (jongkok dengan posisi bundar kemudian jatuhkan badan kebelakang secara bolak-balik layaknya seperti roda yang digelinding). Dilakukan secara bergantian.
- ☞ Siswa melakukan latihan gerakan guling yang sebenarnya secara bergantian.

❖ Elaborasi

a. Penggunaan media bantu spon:

- ☞ Menjelaskan/pengenalan media bantu pertama (media spon) kepada peserta didik.
- ☞ Dalam 4 barisan yang ada guru membagikan spon masing-masing kelompok mendapatkan satu media spon.
- ☞ Guru menjelaskan kepada peserta didik dalam penggunaan media tersebut dalam membantu gerakan guling depan itu sendiri.

- ☞ Guru mendemonstrasikan kepada peserta didik dalam melakukan gerakan guling depan dengan penggunaan media bantu spon tersebut.
- ☞ Siswa melakukan gerakan guling depan dengan menggunakan media bantu spon secara bergantian.
- ☞ Guru memberikan motivasi kepada siswa.

c. Penggunaan media bantu ban karet.

- ☞ Menjelaskan/pengenalan media ban karet kepada peserta didik.
- ☞ Membagikan media ban karet kepada masing-masing kelompok
- ☞ Guru menjelaskan kepada peserta didik dalam penggunaan media tersebut dalam melakukan keterampilan guling depan.
- ☞ Guru mendemonstrasikan kepada peserta didik gerakan guling depan menggunakan media bantu ban karet tersebut.
- ☞ Siswa melakukan gerakan guling depan dengan menggunakan media bantu ban karet secara bergantian dalam kelompok.
- ☞ Memberikan motivasi kepada siswa

d. Penggunaan media bantu matras miring.

- ☞ Guru membuat sudut matras menjadikan kemiringan antara 10-15cm.
- ☞ Guru menjelaskan kepada peserta didik dalam penggunaan media matras miring tersebut.
- ☞ Guru memberikan motivasi kepada peserta didik agar peserta didik tidak takut dengan ketinggian.
- ☞ Guru mendemonstrasikan gerakan guling depan kepada siswa dengan matras miring.
- ☞ Siswa melakukan gerakan guling depan dengan menggunakan media bantu matras miring secara bergantian.
- ☞ Guru memberikan motivasi kepada siswa.

❖ Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang pemahaman siswa.
- ☞ Guru bertanya jawab tentang kesulitan yang dialami siswa.
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

5. Kegiatan Penutup: 15 Menit

Dalam kegiatan penutup guru bersama siswa melakukan:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan.
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan- gerakan yang dilakukan pada senam lantai dan ketangkasan
- ☞ Pendinginan,
 - Siswa mencari pasangannya masing-masing sama besar dan tingginya

- Melemahkan kembali otot-otot yang sedang tegang dengan gerakan mengayunkan tangan, kaki, pundak dan punggung.
- ☞ Siswa dibariskan kembali barisan
- ☞ Mengoreksi hasil pembelajaran, memberikan motivasi bagi siswa yang terbaik.
- ☞ Memberikan langkah tindak lanjut kepada siswa.
- ☞ Siswa berdoa dengan tertib kemudian bubar.

M. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 5
- Diktat senam
- Lapangan / aula
- Matras
- Pluit

N. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan gerakan berguling dengan media bantu • Melakukan gerakan rangkaian senam guling depan keseluruhan. 	Test praktik Test perorangan Test praktik	Test praktik Test demonstrasi Test ketrampilan Test praktik	Melakukan latihan guling depan menggunakan media bantu yang telah disiapkan. Praktikkanlah berguling kedepan hingga akhir tanpa menggunakan media bantu.

Format Kriteria Penilaian

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar * sebagian besar benar * sebagian kecil benar * semua salah	4 3 2 1

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

Lembar Penilaian

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

Rublik Penilaian

Indikator Penilaian Tehnik Gerakan Guling Depan

Komponen Gerakan	Indikator	Skor
Sikap Awal	11) berdiri tegak, kedua lengan ke atas lurus.	0,5
Awalan	12) Jongkok kedua lengan lurus. 13) Meletakkan kedua tangan bertumpu.	1
Saat berguling	14) Berguling dengan tumpuan pundak sampai punggung 15) Badan bulat (lutut dekat kedada).	2 2
Pendaratan	16) Jongkok kedua lengan lurus kedepan.	2

	17) Keseimbangan terjaga.	1
Sikap akhir	18) Berdiri dengan kaki terbuka.	0,5
Estetika	19) Gerakan dilakukan dengan mulus/luwes/rapi. 20) Dilakukan dengan percaya diri.	1
Jumlah skor/Nilai		10

(Adopsi penilaian senam ketangkasan : Sayuti Sahara, 1999: 91 dalam Putro)

d) Indikator Penskoran

1. Indikator dilakukan dengan sempurna, skornya penuh dari skor
2. Indikator dilakukan sebagian saja, skornya = $\frac{1}{2}$ (setengah) dari nilai skor.
3. Indikator dilakukan tidak mencapai setengah tugas indikator, skornya = $\frac{1}{4}$ (seperempat) dari nilai skor.
4. Sama sekali tidak melakukan indikator, skornya = 0 (nol)

e) Kriteria Keberhasilan Guling Depan

No.	Rentang Skor	Kriteria Keberhasilan
1	10	Sempurna
2	8,1 – 9,9	Baik sekali
3	7,0 – 8,0	Baik
4	6,0 – 6,9	Cukup
5	4,1 – 5,9	Kurang
6	0,0 – 4,0	Kurang sekali

**Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran Penjaskes.**

Peneliti,

**Dede Satari, S. Pd
NIP: 198301012005021004**

**Doni Ashandika
NPM: A1H010042**

GAMBAR KEGIATAN PENELITIAN
(PRASIKLUS)



GKP. 1: Pengambilan Nilai Tes Keterampilan Pra-Siklus



GKP. 2 : Pengambilan Nilai Tes Keterampilan Pra-Siklus



GKP. 3 : Pengambilan Nilai Tes Keterampilan Pra-Siklus



GKP. 4 : Pengambilan Nilai Tes Keterampilan Pra-Siklus

GAMBAR KEGIATAN PENELITIAN

SIKLUS I



GKP. 1.1 : Pengarahan Metode Pembelajaran



GKP. 1.2. : Peregangan Sebelum Memulai Pembelajaran



GKP. 1.3. : Pemberian Contoh Pengantar Gerakan



GKP. 1.4. : Pembelajaran Menggunakan Media Bantu Spon.



GKP 1.5 : Penggunaan Media Karet



GKP 1.6. : pembelajaran Menggunakan Media Karet.

GAMBAR KEGIATAN PENELITIAN

SIKLUS II



GKP 2.1 : Pengarahan Pembelajaran Menggunakan Media Tambahan



GKP 2.2. : Pembelajaran Pengulangan Menggunakan Media Spon



GKP 2.3. : Pembelajaran Menggunakan Media Matras Bidang Miring



GKP 2.4. : Pembelajaran Menggunakan Media Matras Bidang Miring



GKP 2.5. : Pembelajaran Menggunakan Media Matras Bidang Miring



GKP 2.6.: pengambilan nilai keterampilan guling depan siklus II

SURAT PERNYATAAN TEMAN SEJAWAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dede Satari, S. Pd
NIP : 198301012005021004
Pekerjaan : Guru
Tugas : Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD
Negeri 1 Kota Bengkulu.

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi pendamping teman sejawat sekaligus sebagai penilai pada penelitian yang telah dilakukan dengan An :

Nama : Doni Ashandika
NPM : A1H010042
Pekerjaan : Mahasiswa
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Universitas
Bengkulu.

Demikian surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 20 Februari 2014

Yang memberi pernyataan

Dede Satari, S. Pd
NIP : 198301012005021004

SURAT PERNYATAAN TEMAN SEJAWAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Andi Rudianto
NPM : A1H010086
Pekerjaan : Mahasiswa Penjaskes
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Universitas
Bengkulu.
alamat : Jl. Kalimantan Merpati 20 Rawa makmur. Kota
Bengkulu.

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi pendamping teman sejawat sekaligus sebagai observer/penilai pada penelitian tindakan kelas dari penelitian:

Nama : Doni Ashandika
NPM : A1H010042
Pekerjaan : Mahasiswa
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Universitas
Bengkulu.

Demikian surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 20 Februari 2014

Yang memberi pernyataan

Andi Rudianto
NPM : A1H010086

DATA TES UJI VALIDITAS DAN REABILITAS INSTRUMEN

DATA TES KETERAMPILAN GULING DEPAN

SAMPEL A

TES 1

No	Nama Siswa	Skor										Total skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Alna br*	0,5	0,5	0,5	1,2	1	1	0,5	0,3	0,2	0,3	6
2	Aud *	0,5	0,2	0,5	0,8	0,8	0,6	0,8	0,2	0,2	0,2	4,8
3	Annd*	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,8	0,2	0,1	0,1	0,2	5,4
4	Ansa*	0,4	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0,1	1,5
5	Atira*	0,3	0,5	0,5	1,3	0,7	1,2	0,2	0,1	0,2	0,4	5,4
6	Diah*	0,2	0,3	0,5	0,8	0,8	1,2	0,2	0,2	0,1	0,2	4,5
7	Fna*	0,5	0,5	0,5	1,2	2	1	0,5	0,2	0,5	0,5	7,4
8	Gna*	0,2	0,4	0,5	0,7	0,2	0,4	0,1	0,2	0,1	0,2	3
9	Jsca*	0,2	0,4	0,5	0,8	0,5	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	3,2
10	M. Brn	0,5	0,5	0,5	1	1	2	0,8	0,4	0,2	0,5	7,4
11	M. Dzak	0,2	0,4	0,5	1,2	0,8	0,2	0,2	0,2	0,1	0,3	4,1
12	M. frs	0,2	0,3	0,5	0,5	0,4	0,5	0,3	0,3	0,1	0,2	3,3
13	M.rfli	0,1	0,3	0,5	1	1,1	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2	3,9
14	M.Rfq	0,4	0,5	0,5	1	0,8	1,8	0,4	0,2	0,2	0,4	6,2
15	Mpi	0,2	0,4	0,5	1,3	0,5	1,2	0,2	0,3	0,3	0,4	5,3
16	Nbil	0,2	0,4	0,5	0,2	0,4	0,5	0,2	0,2	0,1	0,3	3
17	Nyl*	0,4	0,2	0,5	1,2	0,8	0,9	0,5	0,3	0,1	0,3	5,2
18	Nnda*	0,4	0,4	0,5	1,2	1,3	1,5	0,7	0,2	0,3	0,5	7
19	Ngrah	0,5	0,4	0,5	1,3	1,8	1,2	0,6	0,2	0,3	0,5	7,3
20	Ovn	0,5	0,4	0,5	1	1	1,8	0,8	0,3	0,2	0,5	7
21	Rizk*	0,2	0,3	0,5	1,2	1,5	1,4	0,8	0,3	0,4	0,5	7,1
22	Rrhan	0,1	0,4	0,5	0,8	0,5	0,4	0,2	0,2	0,1	0,2	3,4
23	Sit*	0,1	0,4	0,5	0	0	0	0	0	0,1	0,1	1,2
24	Z .Agng	0,3	0,5	0,5	1,2	1,2	1,4	0,7	0,4	0,3	0,5	7
25	M. Alf	0,4	0,5	0,5	1,4	1,5	1,6	0,8	0,3	0,2	0,3	7,5
26	Lcky	0,2	0,4	0,5	0,1	0	0	0	0	0	0,2	1,4
JUMLAH											128,5	

Uji Reabilitas Instrumen

No	Nama Siswa	x	y	x ²	y ²	xy
1	Alna br*	6	7	36	49	42
2	Aud *	4,8	6,1	23,04	37,21	29,28
3	Annd*	5,4	5,6	29,16	31,36	30,24
4	Ansa*	1,5	1,5	2,25	2,25	2,25
5	Atira*	5,4	6,4	29,16	40,96	34,56
6	Diah*	4,5	4,5	20,25	20,25	20,25
7	Fna*	7,4	7,6	54,76	57,76	56,24
8	Gna*	3	4,7	9	22,09	14,1
9	Jsca*	3,2	5,1	10,24	26,01	16,32
10	M. Brn	7,4	7,7	54,76	59,29	56,98
11	M. Dzak	4,1	5	16,81	25	20,5
12	M. frs	3,3	4,4	10,89	19,36	14,52
13	M.rfli	3,9	4,7	15,21	22,09	18,33
14	M.Rfq	6,2	6,7	38,44	44,89	41,54
15	Mpi	5,3	5	28,09	25	26,5
16	Nbil	3	3,4	9	11,56	10,2
17	Nyl*	5,2	5,4	27,04	29,16	28,08
18	Nnda*	7	7,2	49	51,84	50,4
19	Ngrah	7,3	7,6	53,29	57,76	55,48
20	Ovn	7	7	49	49	49
21	Rizk*	7,1	7,5	50,41	56,25	53,25
22	Rrhan	3,4	3,6	11,56	12,96	12,24
23	Sit*	1,2	1,7	1,44	2,89	2,04
24	Z .Agng	7	7,1	49	50,41	49,7
25	M. Alf	7,5	7,7	56,25	59,29	57,75
26	Lcky	1,4	1,7	1,96	2,89	2,38
Jumlah		128,5	141,9	736,01	866,53	794,13

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{26.794,13 - (128).(141,9)}{\sqrt{\{26.736,01 - (128,5)^2\} \cdot \{26.866,53 - (141,9)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{20647,38 - 18163,2}{\sqrt{\{19136,6 - 16512,25\} \cdot \{22529,78 - 20135,61\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{2484,18}{\sqrt{(2624,35).(2394,17)}} = \frac{2484,18}{\sqrt{6283140,04}} = \frac{2484,18}{2506,619} = 0,99 \text{ reliabel}$$

Uji Validitas

No	Nama Siswa	Skor										Total skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Ajie Bintang	0,5	0,5	0,5	1,2	1	1	0,5	0,3	0,2	0,3	6
2	Daffa batara	0,5	0,2	0,5	0,8	0,8	0,6	0,8	0,2	0,2	0,2	4,8
3	Depiero M. Al-	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,8	0,2	0,1	0,1	0,2	5,4
4	Febby diana	0,4	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0,1	1,5
5	Ferdy danurta	0,3	0,5	0,5	1,3	0,7	1,2	0,2	0,1	0,2	0,4	5,4
6	Geovandro	0,2	0,3	0,5	0,8	0,8	1,2	0,2	0,2	0,1	0,2	4,5
7	Hafiz almayda	0,5	0,5	0,5	1,2	2	1	0,5	0,2	0,5	0,5	7,4
8	Humairah az	0,2	0,4	0,5	0,7	0,2	0,4	0,1	0,2	0,1	0,2	3
9	Kania hanidar	0,2	0,4	0,5	0,8	0,5	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	3,2
10	M. Arjun	0,5	0,5	0,5	1	1	2	0,8	0,4	0,2	0,5	7,4
11	M. difo ananda	0,2	0,4	0,5	1,2	0,8	0,2	0,2	0,2	0,1	0,3	4,1
12	M. Ghofar	0,2	0,3	0,5	0,5	0,4	0,5	0,3	0,3	0,1	0,2	3,3
13	Natasya Dita	0,1	0,3	0,5	1	1,1	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2	3,9
14	Rabil Satria	0,4	0,5	0,5	1	0,8	1,8	0,4	0,2	0,2	0,4	6,2
15	Radja Ibnu	0,2	0,4	0,5	1,3	0,5	1,2	0,2	0,3	0,3	0,4	5,3
16	Raisa fakhriyah	0,2	0,4	0,5	0,2	0,4	0,5	0,2	0,2	0,1	0,3	3
17	Revaldo brian	0,4	0,2	0,5	1,2	0,8	0,9	0,5	0,3	0,1	0,3	5,2
18	Ricky al-farasi	0,4	0,4	0,5	1,2	1,3	1,5	0,7	0,2	0,3	0,5	7
19	Safina kusuma	0,5	0,4	0,5	1,3	1,8	1,2	0,6	0,2	0,3	0,5	7,3
20	Salsabila khai	0,5	0,4	0,5	1	1	1,8	0,8	0,3	0,2	0,5	7
21	Salsabila zulmi	0,2	0,3	0,5	1,2	1,5	1,4	0,8	0,3	0,4	0,5	7,1
22	Sultan syarief	0,1	0,4	0,5	0,8	0,5	0,4	0,2	0,2	0,1	0,2	3,4
23	Tafia inayah	0,1	0,4	0,5	0	0	0	0	0	0,1	0,1	1,2
24	Uka ghaizy	0,3	0,5	0,5	1,2	1,2	1,4	0,7	0,4	0,3	0,5	7
25	Agaventina	0,4	0,5	0,5	1,4	1,5	1,6	0,8	0,3	0,2	0,3	7,5
26	Kevin Prasetyo	0,2	0,4	0,5	0,1	0	0	0	0	0	0,2	1,4
JUMLAH												128,5

Sampel II

No	Nama Siswa	Skor										Total skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Alena briliantyas	0,4	0,5	0,5	1	1	1,2	0,5	0,1	0,1	0,3	5,6
2	Audy lie	0,3	0,2	0,5	1	0,8	0,6	0,8	0,4	0,2	0,4	5,2
3	Ananda juliandi	0,4	0,5	0,5	1,2	1,5	0,8	0,2	0,1	0,2	0,4	5,8
4	Annisa sahda	0,4	0,5	0,5	0,6	0,9	0,8	0,4	0,1	0,2	0,3	4,7
5	Athira faradhiba	0,3	0,4	0,5	1	0,5	1,1	0,2	0,1	0,2	0,4	4,7
6	Diah juviata	0,2	0,3	0,5	0,5	0,4	1	0,2	0,2	0,1	0,2	3,6
7	Fiona alifia	0,4	0,4	0,5	1	1,5	1,2	0,8	0,4	0,3	0,5	7
8	Gina tsamarah	0,4	0,4	0,5	0,9	0,3	0,4	0,1	0,2	0,1	0,3	3,6
9	Jessyca pitaloka	0,3	0,2	0,5	1	0,5	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	3,3
10	M. Berno zaldi	0,4	0,5	0,5	1,3	1,2	0,8	0,2	0,2	0,2	0,3	5,6
11	M. Dzaky Khairi	0,4	0,4	0,5	0,8	0,8	0,9	0,4	0,2	0,1	0,3	4,8
12	M. faras abbiyu	0,4	0,3	0,5	0,3	0,4	0,5	0,2	0,1	0,1	0,2	3
13	M. raffi vanadia	0,1	0,4	0,5	0,5	1	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2	3,4
14	M. Rifqi apriyan	0,2	0,5	0,5	0,5	1	0,4	0,2	0,2	0,2	0,3	4
15	Mopi balkis	0,4	0,5	0,5	1	0,5	1	0,2	0,2	0,2	0,2	4,7
16	Nabil fikri	0,4	0,4	0,5	0,2	0,4	0,3	0,2	0,2	0,1	0,2	2,9
17	Naila al fasha	0,4	0,5	0,5	1	0,8	1	0,3	0,3	0,1	0,2	5,1
18	Nanda nazha	0,5	0,5	0,5	1,3	1,5	1,5	0,7	0,3	0,4	0,5	7,7
19	Nugraha irsyad	0,5	0,4	0,5	0,8	0,4	0,8	0,7	0,3	0,3	0,3	5
20	Ovan galanza	0,5	0,5	0,5	1,2	1,4	1,5	0,8	0,4	0,3	0,5	7,6
21	Rizkya try yunita	0,4	0,5	0,5	0,8	0,9	0,7	0,8	0,3	0,2	0,3	5,4
22	Rizqullah raihan	0,5	0,4	0,5	0,5	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1	0,3	3,7
23	Siti via della	0,4	0,5	0,5	0,8	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	3
24	Zulfa agung	0,5	0,5	0,5	1,5	1,3	1,5	0,7	0,4	0,3	0,5	7,7
25	M. Alif zufar	0,5	0,5	0,5	1,2	1,4	1,5	1	0,3	0,3	0,4	7,6
26	Lucky candra	0,4	0,5	0,5	1,2	1,2	1,5	0,7	0,3	0,3	0,4	7
JUMLAH												131,7

Uji Validitas Instrument

No	X	Y	X ²	Y ²	Xy
1	6	5,6	36	31,36	33,6
2	4,8	5,2	23,04	27,04	24,96
3	5,4	5,8	29,16	33,64	31,32
4	1,5	4,7	2,25	22,09	7,05
5	5,4	4,7	29,16	22,09	25,38
6	4,5	3,6	20,25	12,96	16,2
7	7,4	7	54,76	49	51,8
8	3	3,6	9	12,96	10,8
9	3,2	3,3	10,24	10,89	10,56
10	7,4	5,6	52,84	31,36	41,44
11	4,1	4,8	16,81	23,04	19,68
12	3,3	3	10,89	9	9,9
13	3,9	3,4	15,21	11,56	13,26
14	6,2	4	38,44	16	24,8
15	5,3	4,7	28,09	22,09	24,91
16	3	2,9	9	8,41	8,7
17	5,2	5,1	27,04	26,01	26,52
18	7	7,7	49	59,29	53,9
19	7,3	5	53,29	25	36,5
20	7	7,6	49	57,76	53,2
21	7,1	5,4	50,41	29,16	38,34
22	3,4	3,7	11,56	13,69	12,58
23	1,2	3	1,44	9	3,6
24	7	7,7	49	59,29	53,9
25	7,5	7,6	56,25	57,76	57
26	1,4	7	1,96	49	9,8
Jumlah	128,5	131,7	734,1	729,5	699,7

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{26.699,7 - (128,5).(131,7)}{\sqrt{\{26.734,1 - (128,5)^2\} \cdot \{26.729,5 - (131,7)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{18192,2 - 16923,45}{\sqrt{\{19086,6 - 16512,25\} \cdot \{18967 - 17344,89\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{1268,75}{\sqrt{\{2574,35\} \cdot \{1622,11\}}} = \frac{1268,75}{\sqrt{4175878,88}} = \frac{1268,75}{2043,496} = 0,62 \quad \text{valid}$$



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS BENGKULU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan WR.Supratman Kandang Limun Bengkulu 38371A

Telepon (0736) 21170.Psw.203-232, 21186 Faksimile : (0736) 21186

Laman: www.fkip.unib.ac.id e-mail: dekanat.fkip@unib.ac.id

Nomor : 1009 /UN30.3/PL/2014
Lamp : 1 (satu) Expl Proposal
Perihal : Izin Penelitian

18 Februari 2014

Yth. Kepala Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu Propinsi Bengkulu
Di Bengkulu

Untuk kelancaran dalam penulisan Skripsi mahasiswa, bersama ini kami mohon bantuan Saudara untuk dapat memberikan izin melakukan penelitian / pengambilan data kepada:

Nama : **Doni Ahandika**
NPM : **A1H010042**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**
Tempat penelitian : **SD Negeri 1 Kota Bengkulu**
Waktu Penelitian : **21 Februari s.d 21 Maret 2014**

dengan judul : **"Penerapan Media Bantu Untuk Meningkatkan Keterampilan Guling Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas VSDn 1 Kota Bengkulu"**
proposal terlampir.

Atas bantuan dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik



Prof. Dr. Bambang Sahono, M.Pd
NIP.195910141985031016

Tembusan :

Yth. Dekan FKIP sebagai laporan



**PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN PELAYANAN PERIZINAN
TERPADU DAN PENANAMAN MODAL**

Jl Basuki Rahmat No. 1 Bengkulu Kode Pos 38227
Telp.(0736) 349731 fax. (0736) 26992
Web: bppt.bengkulkota.go.id email: bppt@bengkulkota.go.id

IZIN PENELITIAN

Nomor : 070 / *227* / I / BPPT / 2014

- Dasar** : Peraturan Walikota Bengkulu Nomor 31 Tahun 2012 Tanggal 28 Desember 2012 Perubahan Atas Peraturan Walikota Bengkulu Nomor 07 Tahun 2009 Tentang Pelimpahan Wewenang Membuat, Mengeluarkan dan Menandatangani Perizinan Dan Non Perizinan Kepada Kepala Badan Pelayanan Perizinan Terpadu (BPPT).
- Memperhatikan** : Rekomendasi Kepala Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu Provinsi Bengkulu Nomor : 503/7.a/ 486 /KP2T/2014 Tanggal 21 Februari 2014.

DENGAN INI MENERANGKAN BAHWA :

- Nama/NPM** : Doni Ashandika / A1H010042
Pekerjaan : Mahasiswa
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu
Judul Penelitian : Penerapan Media Bantu Untuk Meningkatkan Keterampilan Guling Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas V A SDN 1 Kota Bengkulu
- Daerah Penelitian** : SDN 1 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 21 Februari 2014 .s.d 21 Maret 2014
Penanggung Jawab Dengan Ketentuan : Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu
1. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
 2. Harus mentaati peraturan dan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
 3. Apabila masa berlaku surat keterangan penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaannya belum selesai, maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan keterangan penelitian.
 4. Surat keterangan penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikian Surat Keterangan ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikerluarkan di : BENGKULU
 Pada Tanggal : 24 Februari 2014
 a.n.KEPALA BADAN PELAYANAN PERIZINAN
 TERPADU DAN PENANAMAN MODAL KOTA BENGKULU
 KABID/PEMERINTAHAN



SYARIFUDDIN,C.SH
 NIP. 19600413 198203 1 006

Tembusan

1. Yth. Kesbang Pol dan Linmas Kota Bengkulu
2. Yth. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu
3. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI (SDN) 1 KOTA BENGKULU

AKREDITASI "A"

Jl. Prof.Dr. Hazairin,SH Telp./Fax. (0736)344245

E-Mail : sdn1kotabengkulu@yahoo.com Website : <http://www.sdn1bengkulu.sch.id>
 BENGKULU 38111



Surat Keterangan

NO. 421.2/374/III/SDN.1 /2014

Yang bertandatangan dibawah ini Kepala SDN 1 Kota Bengkulu menerangkan bahwa:

NAMA : Doni Ashandika
 NIM : A1H010042
 JURUSAN : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
 JUDUL : "Penerapan Media Bantu Untuk Meningkatkan Keterampilan Guling Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas VA SD Negeri 1 Kota Bengkulu."

Berdasarkan surat izin penelitian dari Diknas Kota Bengkulu nomor 421.2/608/IV.Dikbud yang namanya tersebut di atas **diizinkan untuk melakukan penelitian** di SDN 1 Kota Bengkulu pada tanggal 21 Februari s.d 28 Maret 2014.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 29 Maret 2014
 Kepala Sekolah,

Rohayati Daud, M. Pd
 Nip. 19690710 1989082 001