

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. SIMPULAN**

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil data observasi awal terlihat bahwa pengetahuan awal siswa dalam materi senam lantai khususnya teknik dasar rol depan masih dalam kategori kurang, akan tetapi setelah diberikan tindakan selama dua siklus terjadi peningkatan yaitu dari observasi awal nilai rata-rata siswa secara klasikal 52.15 menjadi 68.02 pada siklus I dan 79.73 pada siklus II dengan persentase ketuntasan mencapai 92.31% dari jumlah siswa. Maka dapat disimpulkan berdasarkan hasil capaian pelaksanaan penelitian tindakan kelas, bahwa hipotesis tindakan yang berbunyi Jika metode Modeling diterapkan maka kemampuan teknik dasar rol depan pada senam lantai siswa kelas 4 SDN 4 Kabila Kabupaten Bone Bolango akan mengalami peningkatan dapat diterima.
2. Peningkatan kualitas kemampuan guru dalam meningkatkan keterampilan teknik gerak dasar rol depan di ikuti dengan peningkatan hasil belajar siswa, baik secara klasikal maupun individu setiap siswa.

## **5.2. SARAN**

Setelah melaksanakan penelitian tindakan kelas di SDN 4 Kabila Kabupaten Bone Bolango. Penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan proses belajar mengajar dan kemampuan siswa maka setiap guru harus menerapkan tahapan-tahapan pembelajaran secara sistematis dan pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa.
2. Setiap tenaga pengajar yaitu guru pendidikan jasmani dan kesehatan olahraga dalam meningkatkan keterampilan rol depan harus sesuai tahapan-tahapan pembelajaran pada senam lantai.
3. Penelitian tindakan kelas ini harus dilaksanakan dan digunakan sebagai refleksi bagi guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin & Muhadi. 1991.** Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Daruma, Abd,Razak, 1993.** *Modeling sebagai teknik pengubah tingkah laku.* Ujung Pandang Komda IPBI
- Eka Pribadi, Ono Sudiana & H.D. Lukman. 1994.** *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Jakarta: Yudhistira.
- Indra, Setiadi 2006.** *Kemampuan dalam melakukan senam lantai.* Bandung : Rosdakarya
- Imam Hidayat, 1981.** *Senam dan metodik Ia : buku guru untuk SGO.* Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Kongo, Agus 2007.** *Teknik dasar Senam Lantai.* Jakarta : Pustaka jaya
- Mahendra, Agus. 2000.** Senam. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Mahendra, Agus, 2001.** *Pembelajaran Senam di FPOK.* Bahan Ajar. Bandung FPOK UPI.
- Mahendra, Agus, 2004.** *Teori dan Pembelajaran Senam Untuk Mahasiswa* Bandung : FPOK UPI.
- Mahmudi Sholeh. 1992.** Olahraga Pilihan *Senam.* Jakarta: Depdikbud
- Margono, Agus. 2011.** *Senam.* Surakarta: UNS Press.
- Muhammad Danupraja, 2006.** *Metode Mengajar yang Efektif.* Bandung : Alfabeta
- Ranupraja, 2008.** *Senam Lantai.* Jakarta : Balai Pustaka
- Ratumanan, T.G. 2005.** Pengembangan Model Pembelajaran Interaktif Dengan Setting Kooperatif (Model PISK) dan Pengaruhnya Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa SLTP di Kota Ambon. *Desertasi.* Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Surabaya.

**Soekarno, Wuryati. 1986.** *Teori dan Praktek Senam Dasar*. Yogyakarta: PT Intan Pariwara.

**Suyati & Agus Margono. 2000.** *Teori dan Praktek Senam I*. Surakarta: UNS Press.

**Surahmad, Winarno. 1994.** Metode dan Tekhnik dalam bukunya Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode Tekhnik., Bandung: Tarsito,.

Lampiran 1.

**JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN TINDAKAN KELAS (PTK)**

**MENINGKATKAN GERAK DASAR ROL DEPAN DENGAN METODE  
MODELING PADA SISWA KELAS IV SDN 4 KABILA  
KABUPATEN BONE BOLANGO**

<b>NO.</b>	<b>HARI/TANGGAL</b>	<b>PELAKSANAAN</b>	<b>KETERANGAN</b>
A.	Jum'at 4 April 2013	OBSERVASI AWAL	
B.		SIKLUS I	
	Jum'at 26 April 2013	Tindakan	
	Selasa 30 April 2013	Tindakan	
	Jum'at 03 Mei 2013	Tindakan	
	Sabtu 04 Mei 2013	Evaluasi	
C.		SIKLUS II	
	Jum'at 10 Mei 2013	Tindakan	
	Kamis 16 Mei 2013	Tindakan	
	Selasa 21 Mei 2013	Tindakan	
	Kamis 23 Mei 2013	Evaluasi	

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH

BONEBOLANGO,  
GURU MITRA

APRIL 2013  
PENELITI,

A D A M A L I, S.Pd  
NIP. 197001101995031004

ESTA DAMA, S.Pd  
NIP. 197002081994032008

HADIDJAH ABDULLAH  
NIM. 831409174

Lampiran 2.

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (OBSERVASI AWAL)**

Nama Sekolah : SDN 4 Kabila  
Mata Pelajaran : Penjasorkes  
Kelas/Semester : IV (empat)/Genap

### **I. STANDAR KOMPETENSI**

Mempraktekan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

### **II. KOMPETENSI DASAR**

Mempraktekan rangkaian senam lantai dan senam ketangkasan dengan gerakan yang lebih halus, jelas, lancar serta nilai-nilai percaya diri, disiplin dan estetika.

### **III. ALOKASI WAKTU**

3 x 35 menit (1 kali pertemuan)

### **IV. MATERI POKOK**

Senam Lantai

### **V. INDIKATOR PENCAPAIAN**

Melalui pengamatan penerapan, komunikasi dan mendengarkan penjelasan guru tentang rol depan siswa dapat :

- a) Berdiri tegak ditepi matras kemudian jongkok dengan kedua tangan dan kaki rapat
- b) Kedua telapak tangan di letakan di matras atau lantai
- c) Angkat pinggul ke atas dengan bertumpu kedua tangan di matras
- d) Kedua siku tangan dibengkokakn
- e) Kepala masuk di antara kedua tangan dan dagu rapat ke dada.
- f) Jatuhkan badan dengan tengku leher mendarat di matras, di ikuti pinggung dan pinggul
- g) Pada saat berguling kedepan, kedua tangan cepat memeluk lutut yang dirapatkan di dada, jongkok kemudian berdiri.

#### **A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

- Siswa dapat melakukan rol depan

#### **B. MATERI PEMBELAJARAN**

- Senam Lantai
- Rol Depan
- Teknik Melakukan Rol Depan

#### **C. METODE PEMBELAJARAN**

Metode demonstrasi dan latihan

#### **D. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN**

##### **Pertemuan I**

##### **1) Pendahuluan**

- Siswa berbaris
- Mengecek kehadiran siswa
- Berdo'a
- Siswa melakukan pemansan

##### **2) Kegiatan Inti**

- Guru menjelaskan materi
- Guru mendemonstrasikan rol depan dengan pemodelan dan Siswa menyimak, memperhatikan gerakan rol depan yang diperagakan
- Guru bertanya kepada siswa tentang materi yang belum dipahami
- Siswa melakukan latihan gerakan rol depan dengan bimbingan guru berdasarkan indikator penilaian
- Guru memantau siswa melakukan latihan rol depan sambil mengoreksi siswa yang kurang sempurna melakukan rol depan dan yang siswa benar diberikan penguatan
- Guru melakukan penilaian atas kegiatan siswa

### **3) Penutup**

- Siswa berbaris seperti semula
- Guru menyimpulkan materi dan memberikan tugas sebagai tindak lanjut..
- Melakukan pendinginan
- Berdo'a dan bubar

### **E. SUMBER DAN MEDIA BELAJAR**

Buku Referensi, peralatan senam lantai, sempritan, stop watch dan matras

### **F. PENILAIAN**

- Tes Lisan
- Tes Unjuk Kerja (Psikomotor)

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH

KABILA, APRIL 2013  
PENELITI

A D A M A L I, S.Pd  
NIP. 197001101995031004

HADIDJAH ABDULLAH  
NIM. 831409174



Lampiran 3.

**HASIL PENGAMATAN KEGIATAN GURU  
OBSERVASI AWAL**

NO.	ASPEK YANG DI OBSERVASI	DILAKSANAKAN		KET
		Ya	Tidak	
1.	Kegiatan Pendahuluan			
	- Siswa membuat barisan	√		
	- Mengabsen siswa	√		
	- Berdo'a	√		
	- Siswa melakukan pemanasan	√		
2.	Kegiatan Inti			
	- Guru menjelaskan materi	√		
	- Guru mendemonstrasikan rol depan dengan pemodelan dan Siswa menyimak, memperhatikan gerakan rol depan yang diperagakan	√		
	- Guru bertanya kepada siswa tentang materi yang belum dipahami			
	- Siswa melakukan latihan gerakan rol depan dengan bimbingan guru berdasarkan indikator penilaian	√		
	- Guru memantau siswa melakukan latihan rol depan sambil mengoreksi siswa yang kurang sempurna melakukan rol depan dan yang siswa benar diberikan penguatan	√		
	- Guru melakukan penilaian atas kegiatan siswa	√		
3.	Kegiatan Penutup			
	- Siswa berbaris seperti semula	√		
	- Guru menyimpulkan materi dan memberikan tugas sebagai tindak lanjut.	√		
	- Melakukan pendinginan	√		
	- Berdo'a dan bubar	√		

MENGETAHUI,  
GURU MITRA

BONEBOLANGO, APRIL 2013  
PENELITI,

ESTA DAMA, S.Pd  
NIP. 197002081994032008

HADIDJAH ABDULLAH  
NIM. 831409174

Lampiran 4.

**HASIL PENGAMATAN KEGIATAN SISWA  
OBSERVASI AWAL KEMAMPUAN GERAK DASAR ROLL DEPAN**

No.	Nama Siswa	L/P	Aspek Yang Diobservasi							Rata-rata	KET
			A	B	C	D	E	F	G		
1	Gunawan Pasilia Latcui	L	65	55	50	50	45	45	45	50,71	KURANG
2	Alfandi Muchsin	L	63	55	55	50	50	47	45	52,14	KURANG
3	Ismail Nento	L	65	64	64	63	60	55	55	60,86	CUKUP
4	Isran Gani	L	60	55	55	55	50	47	45	52,43	KURANG
5	Moh. Farhan Kasim	L	65	63	61	60	55	50	45	57,00	CUKUP
6	Moh. Fikran Kaiko	L	60	57	55	47	45	45	45	50,57	KURANG
7	Noer Akbar Naki	L	65	65	64	62	60	55	50	60,14	CUKUP
8	Reza Abdulah	L	65	65	60	60	60	55	50	59,29	CUKUP
9	Ridwan M. Mokoginta	L	60	57	45	45	45	44	44	48,57	KURANG
10	Rizqullah Agil Abas	L	60	56	53	52	50	50	47	52,57	KURANG
11	Try Iswahyudi Lahidun	L	60	55	55	50	50	45	45	51,43	KURANG
12	Anisa Husain	P	58	55	42	41	40	40	40	45,14	KURANG
13	Cindi Pongoliu	P	60	56	47	40	42	40	40	46,43	KURANG
14	Hikmah Fajria	P	60	55	50	50	45	45	45	50,00	KURANG
15	Khairunisa Otolomo	P	60	55	50	50	50	45	45	50,71	KURANG
16	Nunung Usman	P	65	60	50	45	45	43	43	50,14	KURANG
17	Nur'ain S. Gani	P	60	55	50	50	46	45	45	50,14	KURANG
18	Putry Dyah U. K	P	66	65	65	60	55	55	55	60,14	CUKUP
19	Sesi Panigoro	P	65	54	50	50	45	44	44	50,29	KURANG
20	Sitti Magfirah Radjak	P	60	57	55	50	45	43	41	50,14	KURANG
21	Sitti Rahmasari Ibrahim	P	62	60	50	45	45	45	45	50,29	KURANG
22	Sri Rahayu L. Mamonto	P	61	55	50	50	45	45	45	50,14	KURANG
23	Stti Rahim Melu	P	60	54	52	50	45	45	45	50,14	KURANG
24	Suryani Pangulu	P	61	55	53	50	50	45	45	51,29	KURANG
25	Vera Kobis	P	60	55	55	50	47	45	45	51,00	KURANG
26	Wiwi Cahyani Lalu	P	60	58	55	54	53	50	50	54,29	KURANG
JUMLAH			1606	1496	1391	1329	1268	1213	1189	1356	
RATA-RATA			61,77	57,54	53,5	51,12	48,77	46,65	45,73	52,15	KURANG

Pedoman Penilaian

86 - 100	Baik Sekali
71 - 85	baik
56 - 70	cukup
41 - 55	kurang
00 - 40	Sangat Kurang

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH

BONEBOLANGO,  
GURU MITRA

APRIL 2013  
PENELITI,

A D A M A L I, S.Pd  
NIP. 197001101995031004

ESTA DAMA, S.Pd  
NIP. 197002081994032008

HADIDJAH ABDULLAH  
NIM. 831409174

Lampiran 5.

**TABEL HASIL OBSERVASI AWAL**  
**Rata-rata Kemampuan Siswa dalam Melakukan Teknik Dasar Rol Depan**

<b>No.</b>	<b>Aspek Yang dinilai</b>	<b>Rata-rata</b>
A	Posisi Berdiri	61,77
B	Posisi Jongkok	57,54
C	Posisi Kepala pada saat dimasukan diantara kedua siku/tangan	53,50
D	Posisi Bahu pada saat meletakkan pada matras (lantai yang dikondisikan)	51,12
E	Posis Kedua Kaki pada saat mendorong	48,77
F	Posisi Berguling ke depan	46,65
G	Posisi Sikap Akhir guling, jongkok kemudian berdiri tegak	45,73
<b>RATA_RATA</b>		<b>52,15</b>

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH

BONEBOLANGO,  
GURU MITRA

APRIL 2013  
PENELITI,

A D A M A L I, S.Pd  
NIP. 197001101995031004

ESTA DAMA, S.Pd  
NIP. 197002081994032008

HADIDJAH ABDULLAH  
NIM. 831409174

Lampiran 6.

**HASIL PENGAMATAN KEGIATAN GURU  
SIKLUS I**

NO.	ASPEK YANG DI OBSERVASI	DILAKSANAKAN		KET
		Ya	Tidak	
1.	Kegiatan Pendahuluan			
	- Siswa membuat barisan	√		
	- Mengabsen siswa	√		
	- Berdo'a	√		
	- Siswa melakukan pemanasan	√		
2.	Kegiatan Inti			
	- Guru menjelaskan materi	√		
	- Guru mendemonstrasikan rol depan dengan pemodelan dan Siswa menyimak, memperhatikan gerakan rol depan yang diperagakan	√		
	- Guru bertanya kepada siswa tentang materi yang belum dipahami			
	- Siswa melakukan latihan gerakan rol depan dengan bimbingan guru berdasarkan indikator penilaian	√		
	- Guru memantau siswa melakukan latihan rol depan sambil mengoreksi siswa yang kurang sempurna melakukan rol depan dan yang siswa benar diberikan penguatan	√		
	- Guru melakukan penilaian atas kegiatan siswa	√		
3.	Kegiatan Penutup			
	- Siswa berbaris seperti semula	√		
	- Guru menyimpulkan materi dan memberikan tugas sebagai tindak lanjut.	√		
	- Melakukan pendinginan	√		
	- Berdo'a dan bubar	√		

MENGETAHUI,  
GURU MITRA

BONEBOLANGO, APRIL 2013  
PENELITI,

ESTA DAMA, S.Pd  
NIP. 197002081994032008

HADIDJAH ABDULLAH  
NIM. 831409174

Lampiran 7.

**HASIL PENGAMATAN KEGIATAN SISWA  
SIKLUS I KEMAMPUAN GERAK DASAR ROLL DEPAN**

No.	Nama Siswa	L/P	Aspek Yang Diobservasi							Rata-rata	KET
			A	B	C	D	E	F	G		
1	Gunawan Pasilia Latcui	L	82	72	65	65	60	60	60	66,29	C
2	Alfandi Muchsin	L	80	75	73	71	70	68	60	71,00	B
3	Ismail Nento	L	82	81	79	78	75	70	70	76,43	B
4	Isran Gani	L	78	75	71	71	70	68	64	71,00	B
5	Moh. Farhan Kasim	L	82	80	76	75	70	65	60	72,57	B
6	Moh. Fikran Kaiko	L	77	74	70	62	60	60	60	66,14	C
7	Noer Akbar Naki	L	82	82	79	77	75	70	65	75,71	B
8	Reza Abdulah	L	82	82	77	75	75	70	65	75,14	B
9	Ridwan M. Mokoginta	L	77	74	60	60	60	59	59	64,14	C
10	Rizqullah Agil Abas	L	77	73	68	67	65	65	62	68,14	C
11	Try Iswahyudi Lahidun	L	77	72	70	65	65	60	60	67,00	C
12	Anisa Husain	P	75	72	57	56	55	55	55	60,71	C
13	Cindi Pongoliu	P	77	73	62	55	57	55	55	62,00	C
14	Hikmah Fajria	P	77	72	65	65	60	60	60	65,57	C
15	Khairunisa Otolomo	P	77	72	65	65	65	60	60	66,29	C
16	Nunung Usman	P	82	77	65	60	60	58	58	65,71	C
17	Nur'ain S. Gani	P	77	72	65	65	61	60	60	65,71	C
18	Putry Dyah U. K	P	83	82	80	75	70	70	70	75,71	B
19	Sesi Panigoro	P	82	71	65	65	60	59	59	65,86	C
20	Sitti Magfirah Radjak	P	77	74	70	65	60	58	56	65,71	C
21	Sitti Rahmasari Ibrahim	P	79	77	65	60	60	60	60	65,86	C
22	Sri Rahayu L. Mamonto	P	78	72	65	65	60	60	60	65,71	C
23	Stti Rahim Melu	P	77	71	67	65	60	60	60	65,71	C
24	Suryani Pangulu	P	78	72	68	65	65	60	60	66,86	C
25	Vera Kobis	P	77	72	70	65	62	60	60	66,57	C
26	Wiwi Cahyani Lalu	P	77	75	73	71	69	67	65	71,00	B
JUMLAH			2049	1944	1790	1728	1669	1617	1583	1769	
RATA-RATA			78,81	74,77	68,85	66,46	64,19	62,19	60,88	68,02	C

Pedoman Penilaian

86 - 100	Baik Sekali
71 - 85	baik
56 - 70	cukup
41 - 55	kurang
00 - 40	Sangat Kurang

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH

BONEBOLANGO,  
GURU MITRA

APRIL 2013  
PENELITI,

A D A M A L I, S.Pd  
NIP. 197001101995031004

ESTA DAMA, S.Pd  
NIP. 197002081994032008

HADIDJAH ABDULLAH  
NIM. 831409174



Lampiran 8.

**TABEL HASIL SIKLUS I**  
**Rata-rata Kemampuan Siswa dalam Melakukan Teknik Dasar Rol Depan**

<b>No.</b>	<b>Aspek Yang dinilai</b>	<b>Rata-rata</b>
1	Posisi Berdiri	78,81
2	Posisi Jongkok	74,77
3	Posisi Kepala pada saat dimasukan diantara kedua siku/tangan	68,85
4	Posisi Bahu pada saat meletakan pada matras (lantai yang dikondisikan)	66,46
5	Posis Kedua Kaki pada saat mendorong	64,19
6	Posisi Berguling ke depan	62,19
7	Posisi Sikap Akhir guling, jongkok kemudian berdiri tegak	60,88
<b>RATA_RATA</b>		<b>68,02</b>

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH

BONEBOLANGO,  
GURU MITRA

APRIL 2013  
PENELITI,

A D A M A L I, S.Pd  
NIP. 197001101995031004

ESTA DAMA, S.Pd  
NIP. 197002081994032008

HADIDJAH ABDULLAH  
NIM. 831409174

Lampiran 9.

**HASIL PENGAMATAN KEGIATAN GURU  
SIKLUS II**

NO.	ASPEK YANG DI OBSERVASI	DILAKSANAKAN		KET
		Ya	Tidak	
1.	Kegiatan Pendahuluan			
	- Siswa membuat barisan	√		
	- Mengabsen siswa	√		
	- Berdo'a	√		
	- Siswa melakukan pemanasan	√		
2.	Kegiatan Inti			
	- Guru menjelaskan materi	√		
	- Guru mendemonstrasikan rol depan dengan pemodelan dan Siswa menyimak, memperhatikan gerakan rol depan yang diperagakan	√		
	- Guru bertanya kepada siswa tentang materi yang belum dipahami			
	- Siswa melakukan latihan gerakan rol depan dengan bimbingan guru berdasarkan indikator penilaian	√		
	- Guru memantau siswa melakukan latihan rol depan sambil mengoreksi siswa yang kurang sempurna melakukan rol depan dan yang siswa benar diberikan penguatan	√		
	- Guru melakukan penilaian atas kegiatan siswa	√		
3.	Kegiatan Penutup			
	- Siswa berbaris seperti semula	√		
	- Guru menyimpulkan materi dan memberikan tugas sebagai tindak lanjut.	√		
	- Melakukan pendinginan	√		
	- Berdo'a dan bubar	√		

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH

BONEBOLANGO, APRIL  
PENELITI,

A D A M A L I, S.Pd  
NIP. 197001101995031004

HADIDJAH ABDULLAH  
NIM. 831409174



Lampiran 10.

**HASIL PENGAMATAN KEGIATAN SISWA  
SIKLUS II KEMAMPUAN GERAK DASAR ROLL DEPAN**

No.	Nama Siswa	L/P	Aspek Yang Diobservasi							Rata-rata	KET
			A	B	C	D	E	F	G		
1	Gunawan Pasilia Latcui	L	94	84	77	77	72	72	72	78,4	B
2	Alfandi Muchsin	L	92	84	82	77	77	74	72	79,8	B
3	Ismail Nento	L	94	93	91	90	87	82	82	88,5	SB
4	Isran Gani	L	89	84	82	82	77	74	72	80,1	B
5	Moh. Farhan Kasim	L	94	92	88	87	82	77	72	84,6	B
6	Moh. Fikran Kaiko	L	89	86	82	74	72	72	72	78,2	B
7	Noer Akbar Naki	L	94	94	91	89	87	82	77	87,8	SB
8	Reza Abdulah	L	94	94	87	87	87	82	77	86,9	SB
9	Ridwan M. Mokoginta	L	89	86	72	72	72	71	71	76,2	B
10	Rizqullah Agil Abas	L	89	85	80	79	77	77	74	80,2	B
11	Try Iswahyudi Lahidun	L	89	84	82	77	77	72	72	79,1	B
12	Anisa Husain	P	87	84	69	68	67	67	67	72,8	B
13	Cindi Pongoliu	P	89	85	74	67	69	67	67	74,1	B
14	Hikmah Fajria	P	89	84	77	77	72	72	72	77,6	B
15	Khairunisa Otolomo	P	89	84	77	77	77	72	72	78,4	B
16	Nunung Usman	P	94	89	77	72	72	70	70	77,8	B
17	Nur'ain S. Gani	P	89	84	77	77	73	72	72	77,8	B
18	Putry Dyah U. K	P	95	94	92	87	82	82	82	87,8	SB
19	Sesi Panigoro	P	94	83	77	77	72	71	71	77,9	B
20	Sitti Magfirah Radjak	P	89	86	82	77	72	70	68	77,8	B
21	Sitti Rahmasari Ibrahim	P	91	89	77	72	72	72	72	77,9	B
22	Sri Rahayu L. Mamonto	P	90	84	77	77	72	72	72	77,8	B
23	Stti Rahim Melu	P	89	83	79	77	72	72	72	77,8	B
24	Suryani Pangulu	P	90	84	80	77	77	72	72	78,9	B
25	Vera Kobis	P	89	84	82	77	74	72	72	78,6	B
26	Wiwi Cahyani Lalu	P	89	87	82	81	80	77	77	81,9	B
<b>JUMLAH</b>			2357	2247	2093	2036	1973	1918	1899	2075	
<b>RATA-RATA</b>			<b>90,67</b>	<b>86,54</b>	<b>80,50</b>	<b>78,12</b>	<b>75,77</b>	<b>73,65</b>	<b>72,73</b>	<b>79,8</b>	B

Pedoman Penilaian

86 - 100	Baik Sekali
71 - 85	baik
56 - 70	cukup
41 - 55	kurang
00 - 40	Sangat Kurang

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH

BONEBOLANGO,  
GURU MITRA

APRIL 2013  
PENELITI,

A D A M A L I, S.Pd  
NIP. 197001101995031004

ESTA DAMA, S.Pd  
NIP. 197002081994032008

HADIDJAH ABDULLAH  
NIM. 831409174

Lampiran 11.

**TABEL HASIL SIKLUS II**  
**Rata-rata Kemampuan Siswa dalam Melakukan Teknik Dasar Rol Depan**

No.	Aspek Yang dinilai	Rata-rata
A	Posisi Berdiri	90,67
B	Posisi Jongkok	86,54
C	Posisi Kepala pada saat dimasukan diantara kedua siku/tangan	80,50
D	Posisi Bahu pada saat meletakkan pada matras (lantai yang dikondisikan)	78,12
E	Posis Kedua Kaki pada saat mendorong	75,77
F	Posisi Berguling ke depan	73,65
G	Posisi Sikap Akhir guling, jongkok kemudian berdiri tegak	72,73
<b>RATA_RATA</b>		<b>79,73</b>

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH

BONEBOLANGO,  
GURU MITRA

APRIL 2013  
PENELITI,

A D A M A L I, S.Pd  
NIP. 197001101995031004

ESTA DAMA, S.Pd  
NIP. 197002081994032008

HADIDJAH ABDULLAH  
NIM. 831409174

Lampiran 12.

**DOKUMENTASI PENELITIAN TINDAKAN KELAS (PTK)  
OBSERVASI AWAL**



# SIKLUS I



## SIKLUS II



Lampiran 13.

### **RIWAYAT HIDUP**



Hadijah Abdullah, dilahirkan di Gorontalo pada tanggal 24 Maret 1972, anak ke 5 dari 7 bersaudara. Ayah kandung bernama Hamrain Abdullah (alm) dan ibu kandung bernama Maryam Habu Penulis memasuki SDN Tanggilingo Kabila tahun 1979 dan tamat 1985 melanjutkan sekolah tingkat pertama SMP N 1 Kabila masuk tahun 1985 dan tamat 1988, kemudian melanjutkan pendidikan di SGO Negeri . Gorontalo tahun 1988 dan tamat pada tahun 1991 setelah tamat dari SGO penulis mengabdikan diri sebagai tenaga pengajar pada sekolah dasar SDN 1 Oluhuta Kabila Kecamatan Bonebolango 1994 – 2004, terangkat jadi PNS 1 Januari 2005 penempatan di SDN 4 Kabila Bonebolango – sekarang.

Pada tahun 2009 penulis melanjutkan pendidikan strata satu (S1) pada Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo (UNG) sampai sekarang.

Lampiran 14.