

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Hasil penelitian pre-test menunjukkan skor tertinggi 66.66 dan skor yang terendah 33.33. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 44.64 dan nilai standar deviasi 11.14 dan varians 124.01. Sedangkan pada hasil penelitian post-test menunjukkan skor tertinggi 75 dan skor terendah 50. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 56.55 dan standar deviasi 9.35 serta varians 87.36. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir dengan selisih peningkatan dari hasil Pre-test dan post-test sebesar 11.91. Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 10.45. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995)(14)} = 3.01$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran drill dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai roll belakang.

1.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi dari kesimpulan tersebut dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan hasil belajar Senam Lantai Roll Belakang, sangat tepat menggunakan model pembelajaran drill. Maka diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan model pembelajaran drill baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah.
2. Bentuk model pembelajaran drill diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aka Adisuyanto Biasworo, 2009. *Cerdas dan Bugar Dengan Senam Lantai*
- Chandra Sodikin dan Sanoesi Esnoe Achmad, 2010. *Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan, Jakarta, pusat perbukuan Kementrian pendidikan nasional.*
- Djamarah Bahri Syaiful dan Zain Aswan, 2013. *strategi Belajar Mengajar*, Jakarta PT Rineka Cipta
- Jainab, *Jurnal saintech vol.07 no.01 maret 2015 ISSN no.2086-9681.*
- John dan Traetta Jean Mary, 2008. *Dasar-dasar Senam. Bandung.* Angkasa Bandung
- Mashar Ali Mohamad dan Dwinarhayu, 2010. *Jakarta pusat perbukuan kementrian pendidikan nasional*
- Ngatyono dan Riswanty Putry Dian, 2010. *Mari Sehat Bergembira Jakarta, Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.*
- Gafur Abdul, 2012. *Desain Pembelajaran Konsep, Model, dan Apliesinya Dalam Perencanaan Pelaksanaan Pembelajaran*, Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Sanjaya Wina, 2015. *Perencanaan Dan Desain System Pembelajaran*, Jakarta: Prenada Media Group.
- Rohman Muhammad, M. Pd. dan Amri Sofan, 2013. *Strategi Dan Desain Pengembangan System Pembelajaran*, Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Roestiyah, 2012. *Strategi Belajar Mengajar*, Jakart: PT. Rineka Cipta
- Sarjiyanto Dwi, Sujawadi 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Syarifudin dkk, 2011. *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta Diadit Media

Suroto 2004. *Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam Dan Urutan Gerakan.*

Wisahati Sunjata Aan dan Santosa Teguh, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan, Jakarta Pusat Perbukuan.*

Lampiran 1:**Data Hasil Penelitian Tes Awal Dan Tes Akhir**

No.	Nama Siswa	Skor Awal (X_1)	Skor Akhir (X_2)	Gain (D)
1.	Iskandar Nur	33.33	50	16.67
2.	Veven Ayub	33.33	50	16.67
3.	Fatah Hidayat	33.33	50	16.67
4.	Muhammad Tandra	33.33	50	16.67
5.	Muhammad Navil	33.33	50	16.67
6.	Fajri P. Bulumulawa	41.66	50	8.34
7.	Muhammad Riski	41.66	50	8.34
8.	Novtalia	41.66	50	8.34
9.	Regista	50	58.33	8.33
10.	Rilia	50	58.33	8.33
11.	Miranda	50	58.33	8.33
12.	Juwita	58.33	66.66	8.33
13.	Hawanullah Muthmainnah	58.33	75	16.67
14.	Fatmawati Camaru	66.66	75	8.34
Jumlah		$\sum X_1 = 624.95$	$\sum X_2 = 791.65$	$\sum d = 166.7$

Lampiran 2:

PERHITUNGAN VARIANS DAN STANDAR DEVIASI

1. Variabel X_1

NO	X_1	$(X_1 - \bar{X}_1)$	$(X_1 - \bar{X}_1)^2$
1	33.33	-11.31	127.9161
2	33.33	-11.31	127.9161
3	33.33	-11.31	127.9161
4	33.33	-11.31	127.9161
5	33.33	-11.31	127.9161
6	41.66	-2.98	8.8804
7	41.66	-2.98	8.8804
8	41.66	-2.98	8.8804
9	50	5.36	28.7296
10	50	5.36	28.7296
11	50	5.36	28.7296
12	58.33	13.69	187.4161
13	58.33	13.69	187.4161
14	66.66	22.02	484.8804
JUMLAH	624.95		1612.1231

2. Variabel X_2

NO	X_2	$(X_2 - \bar{X}_2)$	$(X_2 - \bar{X}_2)^2$
1	50	-6.55	42.9025
2	50	-6.55	42.9025
3	50	-6.55	42.9025
4	50	-6.55	42.9025
5	50	-6.55	42.9025
6	50	-6.55	42.9025
7	50	-6.55	42.9025
8	50	-6.55	42.9025
9	58.33	1.78	3.1684
10	58.33	1.78	3.1684
11	58.33	1.78	3.1684
12	66.66	10.11	102.2121
13	75	18.45	340.4025
14	75	18.45	340.4025
JUMLAH	791.65		1135.7423

Lampiran 3:

Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal (X_1)

a. Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal (X_1)

Pre Test

No Resp	X	Z	f(z)	s(z)	F(Zi)-S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	33.33	-1.0152603	0.1549909	0.07142857	0.083562305	0.083562305
2	33.33	-1.0152603	0.1549909	0.14285714	0.012133733	0.012133733
3	33.33	-1.0152603	0.1549909	0.21428571	-0.05929484	0.059294838
4	33.33	-1.0152603	0.1549909	0.28571429	-0.13072341	0.13072341
5	33.33	-1.0152603	0.1549909	0.35714286	-0.20215198	0.202151981
6	41.66	-0.2675045	0.3945404	0.42857143	-0.03403105	0.034031049
7	41.66	-0.2675045	0.3945404	0.5	-0.10545962	0.105459621
8	41.66	-0.2675045	0.3945404	0.57142857	-0.17688819	0.176888192
9	50	0.48114901	0.6847947	0.64285714	0.041937559	0.041937559
10	50	0.48114901	0.6847947	0.71428571	-0.02949101	0.029491012
11	50	0.48114901	0.6847947	0.78571429	-0.10091958	0.100919584
12	58.33	1.22890485	0.8904463	0.85714286	0.033303401	0.033303401
13	58.33	1.22890485	0.8904463	0.92857143	-0.03812517	0.03812517
14	66.66	1.97666068	0.97596	1	-0.02404	0.024039999

Jumlah 624.95

Mean 44.64

s deviasi 11.14

390562.5

27897.32

L hitung 0.202151981

L tabel 0.227

NORMAL

b. Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir (X_2)

Post Test

No Resp	X	Z	f(z)	s(z)	F(Zi)-S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	50	-0.7005348	0.2417967	0.0714286	0.1703681	0.1703681
2	50	-0.7005348	0.2417967	0.1428571	0.0989396	0.0989395
3	50	-0.7005348	0.2417967	0.2142857	0.027511	0.0275109
4	50	-0.7005348	0.2417967	0.2857143	-0.0439176	0.0439175
5	50	-0.7005348	0.2417967	0.3571429	-0.1153462	0.1153461
6	50	-0.7005348	0.2417967	0.4285714	-0.1867747	0.1867747
7	50	-0.7005348	0.2417967	0.5	-0.2582033	0.2582032
8	50	-0.7005348	0.2417967	0.5714286	-0.3296319	0.3296318
9	58.33	0.1903743	0.57549209	0.6428571	-0.067365	0.0673650
10	58.33	0.1903743	0.57549209	0.7142857	-0.1387936	0.1387936
11	58.33	0.1903743	0.57549209	0.7857143	-0.2102222	0.2102221
12	66.66	1.0812834	0.86021447	0.8571429	0.0030716	0.0030716
13	75	1.973262	0.97576714	0.9285714	0.0471957	0.0471957
14	75	1.973262	0.97576714	1	-0.0242329	0.0242328

Jumlah 791.65

Mean 56.55

s deviasi 9.35

626709.72

44764.98

L hitung 0.220631869

L tabel 0.227

NORMAL

Lampiran 4:

Data Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir

No.	<i>Pre Test</i> (X_1)	<i>Post Test</i> (X_2)	D ($X_1 - X_2$)	Xd ($d - Md$)	X^2d
1	33.33	50	16.67	4.76	22.6576
2	33.33	50	16.67	4.76	22.6576
3	33.33	50	16.67	4.76	22.6576
4	33.33	50	16.67	4.76	22.6576
5	33.33	50	16.67	4.76	22.6576
6	41.66	50	8.34	-3.57	12.7449
7	41.66	50	8.34	-3.57	12.7449
8	41.66	50	8.34	-3.57	12.7449
9	50	58.33	8.33	-3.58	12.8164
10	50	58.33	8.33	-3.58	12.8164
11	50	58.33	8.33	-3.58	12.8164
12	58.33	66.66	8.33	-3.58	12.8164
13	58.33	75	16.67	4.76	22.6576
14	66.66	75	8.34	-3.57	12.7449
	$\sum X_1$ = 624.95	$\sum X_2$ = 791.65	$\sum d$ = 166.7		$\sum X^2d$ = 238.19
	$\bar{X}_1 = 44.64$	$\bar{X}_2 = 56.55$	$Md = 11.91$		

Jadi dapat dihitung :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(n-1)}}}$$
$$t = \frac{11.91}{\sqrt{\frac{238.19}{14(14-1)}}}$$
$$t = \frac{11.91}{\sqrt{1.31}}$$
$$t = \frac{11.91}{1.14}$$
$$t = 10.45 \text{ (} t_{\text{hitung}} \text{)}$$

$$t_{\text{daftar}} = t_{(1-\frac{1}{2}\alpha)(N-1)}$$
$$= t_{(1-0.05)(14-1)} \text{ atau } t_{(0.995)(13)} = 3.01$$

Lampiran 5 :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Suwawa

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/ Semester : VII/Genap

Materi Pokok : Roll Belakang

Alokasi Waktu : 1x pertemuan (2 x 45 menit)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	<p>Sikap Religius</p> <p>1.1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</p>	
2	<p>Sikap sosial :</p> <p>2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan kerja-sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
	2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7. Menerima kekalahan dan ke-menangan dalam permainan.	
3	3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental pada roll belakang	➤ Menjelaskan konsep keterampilan teknik dasar gerakan roll belakang.
4	4.1 Mempraktikkan teknik gerakan roll belakang dengan menekankan gerak dasar fundamental.	➤ Mempraktikkan teknik dasar gerakan roll belakang dengan baik.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah Pembelajaran selesai diharapkan peserta didik mampu :

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan baik
2. Menunjukkan sikap kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman dan menerima kekalahan selama mengikuti pembelajaran.
3. Menjelaskan cara roll belakang dengan benar
4. Melakukan cara push up dengan benar

D. Materi Pembelajaran

- a. Teknik roll belakang

Guling belakang adalah gerakan badan mengguling ke belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk.

Sikap awal :

- a. Sikap jongkok
- b. Kedua tangan menghadap ke atas.

Gerakan :

- a. Jatuhkan badan ke belakang.
- b. Dorongkan ke dua tangan, badan berguling ke belakang.

Sikap akhir :

- a. Kedua kaki mendarat, ke dua tangan menjaga keseimbangan
- b. Sikap jongkok

Latihan penunjang untuk guling belakang antara lain back up, cium lutut, sit up, dan sit up membentuk huruf V. Kesalahan umum yang sering terjadi pada guling belakang, antara lain :

- a. Pada saat menjatuhkan badan, kedua kaki bengkok.
- b. Badan yang kurang membungkuk.
- c. Jejak kaki tidak lurus ke atas.
- d. Dorong telapak tangan terlalu lemah.



Gambar Melakukan roll belakang

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific
2. Metode : Discovery Learning

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran :
 - a. Poster/gambar gerak dasar roll belakang
2. Alat, sarana Pembelajaran :
 - a. Halaman sekolah
 - b. matras
 - c. Peluit
3. Sumber Belajar :
 - a. Buku Pegangan Guru SMP Kelas VII hal 20-30 dan 49 - 54 Muhajir dan Budi Sutrisno; Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI.
 - b. Buku Pegangan Siswa SMP Kelas VII hal 108 - 140 Muhajir dan Budi Sutrisno; Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI.
 - c. Buku praktik/Lembar Kerja Siswa (LKS).
 - d. Buku rol depan (penunjang)

Pendahuluan (15 menit)

A. Pendahuluan

1. Berbaris dan berdo'a di pimpin oleh salah seorang peserta didik.
2. Mengecek kehadiran dan menanyakan kesehatan peserta didik dalam mengikuti aktivitas pembelajaran.
3. Guru mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang di pelajari pada minggu yang lalu guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan di pelajari pada hari ini.
4. Menugaskan salah seorang peserta didik untuk memimpin pemanasan, stretching yang dimulai dari gerakan kepala menuju arah kaki, statis dilanjutkan dengan gerakan dinamis dalam bentuk permainan sederhana (game) yang disesuaikan dengan materi inti.

B. Kegiatan inti

➤ **Mengamati**

- Peserta didik membaca informasi tentang gerakan roll belakang pada kebugaran jasmani.
- Peserta didik mencari informasi tentang gerak fundamental roll belakang pada kebugaran jasmani.
- Roll belakang pada senam lantai
- Peserta didik mengamati gerakan roll belakang secara langsung melalui gambar serta membuat catatan tentang gerak fundamental roll belakang.

➤ **Menanya:**

Peserta didik saling mempertanyakan tentang contoh gerakan fundamental roll belakang yang diawali dengan sikap jongkok, kedua tangan di samping kepala. Selanjutnya dorong tubuh ke belakang hingga badan berguling dan akhiri dengan sikap jongkok kembali.

- Peserta didik saling mempertanyakan bagaimana cara melakukan gerakan awal tentang roll belakang.

➤ **Mengeksplorasi:**

- Peserta didik mempraktikkan teknik gerakan roll belakang dengan menunjukkan nilai kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi..
- Peserta didik mempraktikkan secara bergantian melakukan teknik gerakan roll belakang sekaligus guru menilai aktivitas peserta didik

➤ **Mengasosiasi:**

Peserta didik mempraktikkan gerakan roll belakang yang di mulai dari sikap jongkok, kedua tangan di samping kepala. Selanjutnya dorong tubuh ke belakang hingga badan berguling dan akhiri dengan sikap jongkok kembali.

- Peserta didik mencari hubungan antara gerak dan kemampuan teknik gerakan roll belakang pada senam lantai
- Peserta didik mencari manfaat dan hubungan antara gerakan roll belakang dengan kemampuan dalam senam lantai.

➤ **Mengkomunikasikan :**

- Peserta didik menerapkan keterampilan teknik gerakan roll belakang dengan menunjukkan nilai kerja kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi. serta guru mengamati peserta didik dalam melakukan aktivitas teknik gerakan roll belakang.
- Guru mengamati peserta didik dalam pelaksanaan pembelajaran teknik gerakan roll belakang serta guru mengamati peserta didik yang tidak melakukan dengan sungguh-sungguh, dan memperingati kepada peserta didik yang melakukan kecurangan dalam roll belakang.

C. Penutup

1. Guru menyampaikan kemajuan yang di peroleh peserta didik dan kesalahan –kesalahan secara umum yang masih timbul dalam pelaksanaan praktik
2. Guru menyampaikan pada peserta didik tentang penampilan yang paling terbaik dalam melakukan roll belakang.
3. Guru menunjuk salah seorang peserta didik untuk memimpin pindinginan
4. Guru menunjuk salah seorang peserta didik untuk memimpin do'a sesuai dengan agama dan kepercayaannya masing-masing.
5. Guru memberikan tugas kepada peserta didik untuk merangkum materi yang sudah di belajarkan dan akan di kumpul pada minggu berikutnya.
6. Guru menjelaskan secara singkat tentang materi yang akan di ajaran minggu depan.
7. Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.

G. Penilaian Pembelajaran

1. Jenis dan Teknik Penilaian

a. Jenis Penilaian

- 1) Tes
- 2) Non Tes

b. Teknik Penilaian

- 1) Observasi perilaku

- 2) Tes tertulis
- 3) Tes kinerja

2. Bentuk Instrumen dan Instrumen Penilaian

a. Bentuk Instrumen Penilaian

- 1) Lembar observasi/pengamatan
- 2) Butir-butir soal uraian (essay)
- 3) Tes keterampilan (unjuk kerja)

1) Penilaian Sikap Spritual

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

b) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.					
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan .					
3.	Memberi salam sebelum					

	dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.					
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan .					
5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.					
	Jumlah skor maksimal = 20					.../20x100=.../100x5 =...

2) Penilaian Sikap Sosial

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan gerakan roll belakang. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

b) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1.	Sikap kejujuran					
2.	Tanggung jawab					
3.	Menghargai teman					
4.	Disiplin					
5.	Toleransi					.../20x100=.../100x4=. ..
Jumlah Skor Maksimal =20						

2). *Butir Soal Pengetahuan*

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Sebutkan 4 macam cara gerakan roll belakang?						.../16x100=.../ 100x4=...
2	Jelaskan cara setelah melakukan roll belakang?						
3.	Jelaskan posisi badan saat melakukan roll belakang?						
4	Sebutkan 2 macam rol depan						
Jumlah Skor Maksimal = 16							

a). Petunjuk penilaian

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan singkat dan jelas!

a) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

-Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang kelenturan,kekuatan,dayatahan dan kecepatan

-Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan diatas

-Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan diatas

-Skor 1: jika peserta didik hanya menyebutkan salah satu kriteria dengan benar

Skor no.1

- Lakukan sikap jongkok membelakangi arah gerakan (matras)
- Kedua lengan di samping telinga, dengan kedua sikut tertekuk dan kedua telapak tangan menghadap atas.
- Daggu dirapatkan didada.
- Jatuhkan pinggul ke matras bersamaan badan digulingkan ke belakang hingga kedua lutut dengan tetap tertekuk mengikuti gerakan badan dan kedua telapak tangan menempel matras.

Skor no.2

- Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga kedua telapaknya menyentuh matras. Dengan sedikit bantuan dorongan telapak tangan posisi badan lalu berdiri.

Skor No.3

- Jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan.

Skor no.4

- Pandangan ke depan.

Penilaian Keterampilan

a. Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam dua bentuk, yaitu: penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian sikap)dan penilaian produk gerakan tersebut (di ambil ketepatan waktu melakukan gerakan).

Teknik gerakan roll belakang

Penilaian Keterampilan Gerak												Keterangan		
Penilaian proses gerakan											Nilai akhir			
Sikap awal melakukan gerakan (skor 4)				Gerakan pelaksanaan (skor 4)				Gerakan akhir (skor 4)					Perolehan nilai	
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		9/12x100	75
		V				v				v				
Jumlah skor maksimal = 12														

b. Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

Kriteria skor : Pelaksanaan roll belakang

1. Sikap awal

Nilai 4 jika :

- a. Jongkok membelakangi arah gerakan.
- b. Kedua lengan disamping telinga.
- c. Kedua siku tertekuk dan telapak tangan menghadap keatas.
- d. Dagu dirapatkan.

Nilai 3 jika : jika hanya tiga kriteria yang dilakukan dengan benar.

Nilai 2 jika : jika hanya dua kriteria yang dilakukan dengan benar.

Nilai 1 jika : jika hanya satu kriteria yang dilakukan dengan benar.

2. Pelaksanaan

Nilai 4 jika :

- a. Jatuhkan pinggul ke matras.
- b. Badan di gulingkan kebelakang.
- c. Kedua lutut tetap tertekuk.
- d. Kedua telapak tangan menempel di matras dengan sedikit dorongan.

Nilai 3 jika : jika hanya tiga kriteria yang dilakukan dengan benar.

Nilai 2 jika : jika hanya dua kriteria yang dilakukan dengan benar.

Nilai 1 jika : jika hanya satu kriteria yang dilakukan dengan benar.

3. Akhir gerakan

Nilai 4 jika :

- a. Posisi badan berdiri.
- b. Lalu jongkok.
- c. Lengan lurus kedepan.
- d. Pandangan kedepan.

Nilai 3 jika : jika hanya tiga kriteria yang dilakukan dengan benar.

Nilai 2 jika : jika hanya dua kriteria yang dilakukan dengan benar.

Nilai 1 jika : jika hanya satu kriteria yang dilakukan dengan benar

Lampiran 6 :

JADWAL PENELITIAN

No	Hari/Tanggal	Waktu	Kegiatan	Tempat
1.	Selasa, 14 Maret 2017	07.15-08:35	Tes Awal	Lap. Olahraga SMP N 1 Suwawa
2.	Senin, 20 Maret 2017	08.00:-09:45	Treatment	Lap. Olahraga SMP N 1 Suwawa
3.	Selasa, 21 Maret 2017	07:15-08:35	Treatment	Lap. Olahraga SMP N 1 Suwawa
4.	Senin, 27 2017 Maret	08.00-09:45	Treatment	Lap. Olahraga SMP N 1 Suwawa
5.	Selasa, 28 Maret 2017	07:15-08:35	Treatment	Lap. Olahraga SMP N 1 Suwawa
6.	Senin , 3 April 2017	08.00-09:45	Treatment	Lap. Olahraga SMP N 1 Suwawa
7.	Selasa, 4 April 2017	07.15-08:35	Treatment	Lap. Olahraga SMP N 1 Suwawa
8.	Senin, 10 April 2017	08:00-09:45	Treatment	Lap. Olahraga SMP N 1 Suwawa
9.	Selasa, 11 April 2017	07:15-08:35	Treatment	Lap. Olahraga SMP N 1 Suwawa
10.	Senin, 17 April 2017	08:00-09:45	Treatment	Lap. Olahraga SMP N 1 Suwawa
11.	Selasa, 18 April 2017	07:15-08:35	Treatment	Lap. Olahraga SMP N 1 Suwawa
12.	Senin, 24 April 2017	08:00-09:45	Treatment	Lap. Olahraga SMP N 1 Suwawa
13.	Selasa, 25 April 2017	07:15-08:35	Treatment	Lap. Olahraga SMP N 1 Suwawa
14.	Selasa, 2 Mei 2017	07:15-08:35	Treatment	Lap. Olahraga SMP N 1 Suwawa
15.	Senin, 8 Mei 2017	08:00-09:45	Treatment	Lap. Olahraga SMP N 1 Suwawa
16.	Selasa, 9 Mei 2017	07:15-08:35	Treatment	Lap. Olahraga SMP N 1 Suwawa
17.	Senin, 15 Mei 2017	08:00-09:45	Treatment	Lap. Olahraga SMP N 1 Suwawa
18	Selasa, 16 Mei 2017	07:15-08:35	Tes Akhir	Lap. Olahraga SMP N 1 Suwawa

Lampiran 7 :

Dokumentasi









KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
Jalan: Jln. John Aryo Katili, Kota Gorontalo Telp/Fax: (0435) 821698

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
Nomor : 164/UN47.B7/DT/2017

TENTANG

PENETAPAN MAHASISWA PROGRAM S1 PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN
PADA JALUR SKRIPSI DAN PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING
SEMESTER GENAP T.A. 2016-2017
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN (FOK)
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

DEKAN FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

- Menimbang** :
- Bahwa dalam penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 Pendidikan Keolahragaan, perlu mendapatkan bimbingan dan arahan Dosen Pembimbing;
 - Bahwa untuk Pembimbingan Skripsi Mahasiswa perlu di tetapkan Dosen Pembimbing Skripsi;
 - Bahwa nama-nama yang tercantum pada lampiran surat keputusan ini dianggap mampu dan memenuhi syarat sebagai Dosen Pembimbing Skripsi pada Prodi Penjaskesrek;
- Mengingat** :
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 - Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
 - Undang-Undang RI Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Pemerintah Nomor 37 tahun 2009 tentang tentang Dosen;
 - Peraturan Pemerintah Nomor 4 tahun 2014 tentang tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Presiden Republik Indonesia, Nomor 13 tahun 2015 tentang Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2005 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;

8. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2006 tentang STATUTA Universitas Negeri Gorontalo.
9. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 6 tahun 2010 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 28 Tahun 2005 tentang Badan Akreditasi Perguruan Tinggi.
10. Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi nomor 11 tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;
11. Surat Keputusan Rektor Universitas Negeri Gorontalo Nomor 327/H.47.A2/DT/2009 Tentang Pemberian Kuasa Kepada Dekan dan Direktur Program Pasca Sarjana untuk atas nama Rektor untuk menandatangani Surat Keputusan yang berkaitan dengan kegiatan akademik di lingkungan Fakultas dan Program Pasca Sarjana.

MEMUTUSKAN

Menetapkan

- Pertama** : Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo pada jalur Skripsi dan menunjuk Dosen Pembimbing Skripsi selama satu semester sebagaimana tercantum dalam surat keputusan ini.
- Kedua** : Tugas Pembimbing
 1. Mengarahkan Mahasiswa dalam menyusun Skripsi
 2. Memeriksa dan memberikan arahan kepada Mahasiswa dalam kegiatan penelitian sehubungan dengan penyusunan Skripsi.
- Ketiga** : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk pelaksanaannya, dengan catatan bilamana ada kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Gorontalo
 Pada tanggal : 09 Februari 2017

Dekan,


 Dr. Lintje Boekoessoe, M.Kes
 NIP. 495901101986032003

Tembusan Yth :

1. Yth Para Wakil Dekan FOK UNG.
2. Yth Ketua Jurusan S1 Pendidikan Keolahragaan FOK UNG.
3. Yth Bendaharawan Pengeluaran Universitas Negeri Gorontalo.
4. Yang Bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan.
5. Arsip.

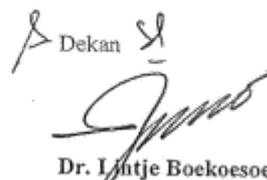
Lampiran : Surat Keputusan Dekan Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri
 Gorontalo
 Nomor : 164 /UN47.B7/DT/2017
 Tanggal : 09 Februari 2017
 Tentang : Penetapan Mahasiswa Program S1 Pendidikan Keolahragaan pada Jalur Skripsi dan
 Penunjukan Dosen Pembimbing Fakultas Olah Raga dan Kesehatan (FOK) Universitas
 Negeri Gorontalo.

NO	NAMA	JUDUL SKRIPSI	PEMBIMBING
1	Sofya Botutihe 831413013	Pengaruh latihan shuttle run terhadap kecepatan lari sprint 100 meter pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila	1. Dr. Hj. Aisyah R. Pomatahu, M.Kes 2. Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd
2	Sintia M. Huga 8/31413033	Pengaruh latihan jump to box terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa	1. Dr. Hj. Aisyah R. Pomatahu, M.Kes 2. Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd
3	Yakup Igirisa 831413242	Pengaruh model pembelajaran drill terhadap hasil belajar tolak peluru gaya o'brien pada siswa kelas X Perikanan SMK Negeri 1 Limboto	1. Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd 2. Zulkifli Lamusu, S.Pd, M.Pd
4	Ikal Anggaripto Sumarjis 831413222	Survei pelaku sepatu roda di Kota Gorontalo tahun 2016	1. Drs. Sarjan Mile, MS 2. Mirdayani Pauweni, s.Pd, M.Pd
5	Virdawati Kamumu 831413231	Pengaruh model pembelajaran direct instruction terhadap hasil belajar servis bawah permainan bola voli siswa kelas X SMA Negeri 2 Tilamuta	1. Ruslan, S.Pd, M.Pd 2. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd

6	Sri Yulandari Lamusu 831413003	Pengaruh latihan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila	1. Dr. Hj. Aisyah R. Pomatahu, M.Kes 2. Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd
7	Ruslan Djakaria 831413215	Pengaruh latihan manipulasi gerak menggunk kaki bagiann dalam terhadap ketepatan menendang bola ke arah gawang pada permainan sepak bola SMA Negeri 1 Bonepantai	1. Drs. Sarjan Mile, MS 2. Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd
8	Yuspan Rasid 831413229	Pengaruh model pembelajaran explicit instruction terhadap keterampilan shooting dalam permainjjan bola basket siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo	1. Ds. Ruskin, M.P0d 2. Ruslan, S.Pd, M.Pd
9	Rahman Mopangga 8/31413101	Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe NHT (Numbered Head Together) terhadap hasil belajar tolak peluru dengan gaya menyamping siswa kelas VII SMP negeri 1 Bulango Timur	1. Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd 2. Syarif Hidayat, S.Pd, M.Pd
10	Ahmad Rofik 831413107	Pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongok pada siswa kelas VIII putra SMP Negeri 1 Telaga	1. Ruslan, S.Pd, M.Pd 2. Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd
11	Zulkifli Bau 831410198	Meningkatkan keterampilan passing atas melalui metode kooopertif tipe student teams achievement division (STAD) pada permainan bola voli siswa kelas Madrasah Aliyah Negeri Batudaa	1. Drs. Ruskin, M.Pd 2. Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd

12	Octaviany Sumaga 831413111	Pengaruh latihan box jump terhadap ketepatan melakukan jump service pada team bola voli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo	1. Drs. Sarjan Mile, MS 2. Ruslan. S.Pd, M.Pd
13	Isti Hiola 831413042	Pengaruh metode drill terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa	1. Drs. Sarjan Mile, MS 2. Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd
14	La Idil 831413102	Pengaruh model pembelajaran explicit instruction terhadap hasil belajar service bawah dalam olahraga bola voli siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga	1. Prof. Dr. H. Hariadi Said, M.S 2. Syarif Hidayat, M.Or
15	Lismanto Tuluki 831413031	Pengaruh latihan dumbel terhadap kemampuan tolak peluru gaya o'brien siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kabila	1. Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, M.Kes 2. Syarif Hidayat, M.Or
16	Rifaldin Husain 8314132016	Pengaruh model pembelajaran drill terhadap hasil belajar senam lantai rool belakang siswa kelas VII Negeri SMP 1 Suwawa	1. Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd 2. Ruslan, S.Pd, M.Pd
17	Fadli Turani 831413037	Pengaruh pembelajaran berbasis problem solving terhadap kemampuan service forehand top spin pada permainan tenis meja siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa	1. Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, M.Kes 2. Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd
18	Rifka Auliyah 831413150	Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kabila	1. Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd 2. Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd

19	Mohamad Latif 831413072	Pengaruh model pembelajaran tipe STAD terhadap kemampuan passing atas permainan bola voli pada siswa kelas VII SMP N 3 Limboto Barat	1. Drs. Nurhayati Liputo, M.Pd 2. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd
20	Riyanto Gobel 831413064	Hubungan kelincahan dengan kemampuan mengiring bola pada permainan sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Limboto Barat	1. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd 2. Ruslan, S.Pd, M.Pd


 Dekan
 Dr. Imitje Boekoesoe, M.Kes
 NIP. 19590110 19860303 2 003



DINAS PENDIDIKAN & KEBUDAYAAN KAB. BONE BOLANGO
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
SMP NEGERI 1 SUWAWA

Alamat : Jl. Suwawa Desa Tingkuluha / Kpc. Suwawa Kab. Bone Bolango, Prov. Gorontalo Telp (0435) 8591643
Email : smpn1suwawa@yahoo.co.id



SURAT KETERANGAN

No. 421.3 / SMPN1SW / 151/ 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : PITRIA DEU, S.Pd, M.Si
NIP : 19731026 199903 2 008
Pangkat/Golongan : Pembina Tkt. I / IV b
Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Suwawa

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : RIFALDIN HUSAIN
NIM : 831 413 206
Fakultas/Jurusan : FOK / Pendidikan Keolahragaan

Yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan Penelitian dengan sebaik-baiknya sesuai dengan Surat Rekomendasi dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Bone Bolango No. 800.2/DIKBUD-BB/SET/ /1/2017 Tanggal 06 Maret 2017 di SMP Negeri 1 Suwawa dengan Judul Skripsi "*Pengaruh model pembelajaran Drill terhadap hasil belajar senam lantai roll belakang siswa kelas VII SMP Negeri 1 Suwawa*", Dari tanggal 14 Maret s.d 23 Mei 2017.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan, untuk digunakan seperlunya.

Suwawa, 03 Juni 2017
Kepala Sekolah

PITRIA DEU, S.Pd, M.Si
NIP. 19731026 199903 2 008