

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Terdapat pengaruh metode modeling, terhadap terhadap roll depan pada senam lantai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga” Dapat diterima .

Bentuk metode modeling dapat memberikan kontribusi terhadap roll depan pada senam lantai. Hal ini dipengaruhi oleh hasil yang dilakukan setelah eksperimen, dalam hal ini dapat dikatakan bahwa metode modeling dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap roll depan pada senam lantai.

5.2 Saran

Dengan hasil pembahasan dan simpulan diatas maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan hasil roll depan pada senam lantai, sangat tepat digunakan metode modeling maka diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan metode modeling baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah.
2. Bentuk metode modeling diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif terhadap hasil roll depan pada senam lantai serta kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang atlit yang berprestasi dalam olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Satrio Ahmad Y. 2007. Senam
- Athea. 2009. Terampil teknik senam.
- Suroto. 2004. Buku Pegangan kuliah pengertian senam, manfaat senam dan urutan gerakan, Universitas Diponegoro
- Halid, Tarmudi B, dan Ahmad Rithaudin. 2011. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA, MA, dan SMK Kelas XI*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Nasional.
- Hidayat, Yusuf, Sindu Cindar Bumi dan Rizal Alamsyah. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Nasional.
- Isnaini, Faridha dan Sri Santoso Sabarini. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK Kelas X*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Nasional.
- Mashar, Mohammad Ali dan Dwinarhayu. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk sekolah Menengah Pertama*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Nasional.
- Muhajir, dan Budi Sutrisno. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Nasional.
- Riduwan. 2008. *Metode dan Teknik Menyusun Buku*. Bandung. Alfabeta.
- Rosdiani, Dini. 2013. *Model Pembelajaran Lagsung dalam Pendidikan jasmani dan Kesehatan*. Bandung. Alfabeta.
- Rosdiani, Dini. 2013. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung. Alfabeta.
- DR. Nana Subjana, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2005)
- W.J.S Poerwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Ciputat Pers, 1994)
- Hisyam Zaini, dkk, *Strategi Pembelajaran Aktif*, (Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, 2008)

- Rusman. 2010. *Model-Model Pembelajaran*. Jakarta. Rajagrafindo Persada.
- Sagala, Syaiful. 2013. *Konsep dan Makna Pembelajaran untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar dan Mengajar*. Bandung. Alfabeta.
- Sarjana, Budi Atmaja. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan kesehatan*. Bandung. Alfabeta.
- Sarjono dan Sumarjo. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta. Kementerian Pendidikan Nasional.
- Suprijono, Agus. 2013. *Cooperative Learning*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Sutrisno, Budi dan Muhammad Bazin Khafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 3 untuk SMP/MTs kelas XI*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Wahyuni,Sri, Sutarmin dan Pramono. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kelas VII SMP/MTs*. Jakarta. Kementerian Pendidikan Nasional.
- Wisahati,Aan Sunjata dan Teguh Santosa. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta. Kementerian Pendidikan Nasional.

Lampiran 1:**DATA HASIL PENELITIAN TES AWAL DAN TES AKHIR**

NO	PRE TEST	POST TEST	GAIN
1	41.67	75	33.33
2	41.67	75	33.33
3	50	75	25
4	50	75	25
5	50	83.33	33.33
6	50	83.33	33.33
7	50	83.33	33.33
8	50	83.33	33.33
9	50	83.33	33.33
10	50	83.33	33.33
11	50	83.33	33.33
12	50	83.33	33.33
13	50	83.33	33.33
14	50	83.33	33.33
15	50	83.33	33.33
16	50	83.33	33.33
17	50	83.33	33.33
18	50	83.33	33.33
19	50	91.67	41.67
20	50	91.67	41.67
21	50	91.67	41.67
22	50	91.67	41.67
23	50	91.67	41.67
24	58.33	91.67	33.34
25	58.33	91.67	33.34
26	58.33	91.67	33.34
27	58.33	100	41.67
JUMLAH	1366.66	2299.98	933.32

Keterangan :

X1 = *Pre-Test*

X2 = *Post-Test*

D = *Post-test – Pre-test*

A. Perhitungan Rata-Rata

Rumus rata-rata : $\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$

Keterangan : \bar{X} = Rata-rata (mean)

: $\sum X$ = Jumlah harga X

: n = Jumlah sampel

a. Rata-rata data tes awal (X1)

$$\bar{X}_1 = \frac{\sum X1}{n} = \frac{1366.66}{27} = 50.62$$

B. Rata-rata data tes akhir (X2)

$$\bar{X}_2 = \frac{\sum X2}{n} = \frac{2299.98}{27} = 85.18$$

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	41.67	-8.95	80.1025
2	41.67	-8.95	80.1025
3	50	-0.62	0.3844
4	50	-0.62	0.3844
5	50	-0.62	0.3844
6	50	-0.62	0.3844
7	50	-0.62	0.3844
8	50	-0.62	0.3844
9	50	-0.62	0.3844
10	50	-0.62	0.3844
11	50	-0.62	0.3844
12	50	-0.62	0.3844
13	50	-0.62	0.3844
14	50	-0.62	0.3844
15	50	-0.62	0.3844
16	50	-0.62	0.3844
17	50	-0.62	0.3844
18	50	-0.62	0.3844
19	50	-0.62	0.3844
20	50	-0.62	0.3844
21	50	-0.62	0.3844
22	50	-0.62	0.3844
23	50	-0.62	0.3844
24	58.33	7.71	59.4441
25	58.33	7.71	59.4441
26	58.33	7.71	59.4441
27	58.33	7.71	59.4441
JUMLAH	1366.66		406.0538

2. Variabel X_2

NO	X_2	$(X_2 - \bar{X}_2)$	$(X_2 - \bar{X}_2)^2$
1	75	-10.18	103.6324
2	75	-10.18	103.6324
3	75	-10.18	103.6324
4	75	-10.18	103.6324
5	83.33	-1.85	3.4225
6	83.33	-1.85	3.4225
7	83.33	-1.85	3.4225
8	83.33	-1.85	3.4225
9	83.33	-1.85	3.4225
10	83.33	-1.85	3.4225
11	83.33	-1.85	3.4225
12	83.33	-1.85	3.4225
13	83.33	-1.85	3.4225
14	83.33	-1.85	3.4225
15	83.33	-1.85	3.4225
16	83.33	-1.85	3.4225
17	83.33	-1.85	3.4225
18	83.33	-1.85	3.4225
19	91.67	6.49	42.1201
20	91.67	6.49	42.1201
21	91.67	6.49	42.1201
22	91.67	6.49	42.1201
23	91.67	6.49	42.1201
24	91.67	6.49	42.1201
25	91.67	6.49	42.1201
26	91.67	6.49	42.1201
27	100	14.82	219.6324
JUMLAH	2299.98		757.2853

Lampiran 3 :

Uji Normalitas Data

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	41.67	-2.26582	0.011731	0.037037	-0.02531	0.025306
2	41.67	-2.26582	0.011731	0.074074	-0.06234	0.062343
3	50	-0.15696	0.437637	0.111111	0.126526	0.126526
4	50	-0.15696	0.437637	0.148148	0.139489	0.139489
5	50	-0.15696	0.437637	0.185185	0.152452	0.152452
6	50	-0.15696	0.437637	0.222222	0.115415	0.115415
7	50	-0.15696	0.437637	0.259259	0.171378	0.171378
8	50	-0.15696	0.437637	0.296296	0.141341	0.141341
9	50	-0.15696	0.437637	0.333333	0.104304	0.104304
10	50	-0.15696	0.437637	0.37037	0.067267	0.067267
11	50	-0.15696	0.437637	0.407407	0.03023	0.03023
12	50	-0.15696	0.437637	0.444444	-0.00681	0.006807
13	50	-0.15696	0.437637	0.481481	-0.04384	0.043844
14	50	-0.15696	0.437637	0.518519	-0.08088	0.080881
15	50	-0.15696	0.437637	0.555556	-0.11792	0.117918
16	50	-0.15696	0.437637	0.592593	-0.15496	0.154955
17	50	-0.15696	0.437637	0.62963	-0.13199	0.131992
18	50	-0.15696	0.437637	0.666667	-0.12903	0.129029
19	50	-0.15696	0.437637	0.703704	-0.16607	0.166066
20	50	-0.15696	0.437637	0.740741	-0.1031	0.103103
21	50	-0.15696	0.437637	0.777778	-0.14014	0.14014
22	50	-0.15696	0.437637	0.814815	-0.16718	0.167177
23	50	-0.15696	0.437637	0.851852	-0.11421	0.114214
24	58.33	1.951899	0.974525	0.888889	0.085636	0.085636
25	58.33	1.951899	0.974525	0.925926	0.048599	0.048599
26	58.33	1.951899	0.974525	0.962963	0.011562	0.011562
27	58.33	1.951899	0.974525	1	-0.02548	0.025475
Jumlah	1366.66					
Mean	50.62					
S. Deviasi	3.95				L hitung	0.171378
	1867760				L tabel	0.173
	69176.3					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	75	-1.88868	0.02947	0.03704	-0.00757	0.00757
2	75	-1.88868	0.02947	0.07407	-0.04461	0.044607
3	75	-1.88868	0.02947	0.11111	-0.08164	0.081644
4	75	-1.88868	0.02947	0.14815	-0.11868	0.118681
5	83.33	-0.34323	0.36571	0.18519	0.160528	0.160528
6	83.33	-0.34323	0.36571	0.22222	0.143491	0.143491
7	83.33	-0.34323	0.36571	0.25926	0.106454	0.106454
8	83.33	-0.34323	0.36571	0.2963	0.069417	0.069417
9	83.33	-0.34323	0.36571	0.33333	0.03238	0.03238
10	83.33	-0.34323	0.36571	0.37037	-0.00466	0.004657
11	83.33	-0.34323	0.36571	0.40741	-0.04169	0.041694
12	83.33	-0.34323	0.36571	0.44444	-0.07873	0.078731
13	83.33	-0.34323	0.36571	0.48148	-0.11577	0.115768
14	83.33	-0.34323	0.36571	0.51852	-0.15281	0.152805
15	83.33	-0.34323	0.36571	0.55556	-0.16984	0.169842
16	83.33	-0.34323	0.36571	0.59259	-0.12688	0.126879
17	83.33	-0.34323	0.36571	0.62963	-0.16392	0.163916
18	83.33	-0.34323	0.36571	0.66667	-0.10095	0.100953
19	91.67	1.20408	0.88572	0.7037	0.152017	0.152017
20	91.67	1.20408	0.88572	0.74074	0.14498	0.14498
21	91.67	1.20408	0.88572	0.77778	0.107943	0.107943
22	91.67	1.20408	0.88572	0.81481	0.070906	0.070906
23	91.67	1.20408	0.88572	0.85185	0.033869	0.033869
24	91.67	1.20408	0.88572	0.88889	-0.00317	0.003168
25	91.67	1.20408	0.88572	0.92593	-0.0402	0.040205
26	91.67	1.20408	0.88572	0.96296	-0.07724	0.077242
27	100	2.74954	0.99702	1	-0.00298	0.002984
Jumlah	2299.98					
Mean	85.18					
S. Deviasi	5.39				L hitung	0.169842
	5289908				L tabel	0.173
	195923					NORMAL

Lampiran 4 :

ANALISIS DATA PENELITIAN EKSPERIMEN

Tabel Menentukan X_d dan X^2d

No.	Pre Test (X_1)	Post Test (X_2)	D ($X_1 - X_2$)	Xd ($d - Md$)	X^2d
1	41.67	75	33.33	-1.23	1.5129
2	41.67	75	33.33	-1.23	1.5129
3	50	75	25	-9.56	91.3936
4	50	75	25	-9.56	91.3936
5	50	83.33	33.33	-1.23	1.5129
6	50	83.33	33.33	-1.23	1.5129
7	50	83.33	33.33	-1.23	1.5129
8	50	83.33	33.33	-1.23	1.5129
9	50	83.33	33.33	-1.23	1.5129
10	50	83.33	33.33	-1.23	1.5129
11	50	83.33	33.33	-1.23	1.5129
12	50	83.33	33.33	-1.23	1.5129
13	50	83.33	33.33	-1.23	1.5129
14	50	83.33	33.33	-1.23	1.5129
15	50	83.33	33.33	-1.23	1.5129
16	50	83.33	33.33	-1.23	1.5129
17	50	83.33	33.33	-1.23	1.5129
18	50	83.33	33.33	-1.23	1.5129
19	50	91.67	41.67	7.11	50.5521
20	50	91.67	41.67	7.11	50.5521
21	50	91.67	41.67	7.11	50.5521
22	50	91.67	41.67	7.11	50.5521
23	50	91.67	41.67	7.11	50.5521
24	58.33	91.67	33.34	-1.22	1.4884

25	58.33	91.67	33.34	-1.22	1.4884
26	58.33	91.67	33.34	-1.22	1.4884
27	58.33	100	41.67	7.11	50.5521
	$\sum X_1$ = 1366.66	$\sum X_2$ = 2299.98	$\sum d$ = 933.32		$\sum X^2d =$ 514.77
	$\bar{X}_1 = 50.62$	$\bar{X}_2 = 85.18$	Md = 34.56		

Jadi dapat dihitung :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(n-1)}}$$

$$t = \frac{34.56}{\sqrt{\frac{514.77}{27(27-1)}}$$

$$t = \frac{34.56}{\sqrt{0.73}}$$

$$t = \frac{34.56}{0.85}$$

$$t = 40.66(t_{hitung})$$

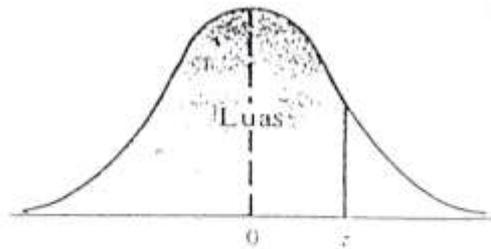
$$t_{daftar} = t_{(1-1/2 \alpha) (N-1)}$$

$$= t_{(1-0.05)(27-1)} \text{ atau } t_{(0,995)(26)} = 2.78$$

Daftar Nilai F(z)

171.2

Luas di bawah
Kurva normal



z	0,00	0,01	0,02	0,03	0,04	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09
-3,4	0,0063	0,0061	0,0060	0,0059	0,0058	0,0057	0,0056	0,0055	0,0054	0,0053
-3,3	0,0065	0,0063	0,0062	0,0061	0,0060	0,0059	0,0058	0,0057	0,0056	0,0055
-3,2	0,0067	0,0065	0,0064	0,0063	0,0062	0,0061	0,0060	0,0059	0,0058	0,0057
-3,1	0,0070	0,0068	0,0067	0,0066	0,0065	0,0064	0,0063	0,0062	0,0061	0,0060
-3,0	0,0075	0,0073	0,0072	0,0071	0,0070	0,0069	0,0068	0,0067	0,0066	0,0065
-2,9	0,0080	0,0078	0,0077	0,0076	0,0075	0,0074	0,0073	0,0072	0,0071	0,0070
-2,8	0,0085	0,0083	0,0082	0,0081	0,0080	0,0079	0,0078	0,0077	0,0076	0,0075
-2,7	0,0090	0,0088	0,0087	0,0086	0,0085	0,0084	0,0083	0,0082	0,0081	0,0080
-2,6	0,0095	0,0093	0,0092	0,0091	0,0090	0,0089	0,0088	0,0087	0,0086	0,0085
-2,5	0,0100	0,0098	0,0097	0,0096	0,0095	0,0094	0,0093	0,0092	0,0091	0,0090
-2,4	0,0105	0,0103	0,0102	0,0101	0,0100	0,0099	0,0098	0,0097	0,0096	0,0095
-2,3	0,0110	0,0108	0,0107	0,0106	0,0105	0,0104	0,0103	0,0102	0,0101	0,0100
-2,2	0,0115	0,0113	0,0112	0,0111	0,0110	0,0109	0,0108	0,0107	0,0106	0,0105
-2,1	0,0120	0,0118	0,0117	0,0116	0,0115	0,0114	0,0113	0,0112	0,0111	0,0110
-2,0	0,0125	0,0123	0,0122	0,0121	0,0120	0,0119	0,0118	0,0117	0,0116	0,0115
-1,9	0,0130	0,0128	0,0127	0,0126	0,0125	0,0124	0,0123	0,0122	0,0121	0,0120
-1,8	0,0135	0,0133	0,0132	0,0131	0,0130	0,0129	0,0128	0,0127	0,0126	0,0125
-1,7	0,0140	0,0138	0,0137	0,0136	0,0135	0,0134	0,0133	0,0132	0,0131	0,0130
-1,6	0,0145	0,0143	0,0142	0,0141	0,0140	0,0139	0,0138	0,0137	0,0136	0,0135
-1,5	0,0150	0,0148	0,0147	0,0146	0,0145	0,0144	0,0143	0,0142	0,0141	0,0140
-1,4	0,0155	0,0153	0,0152	0,0151	0,0150	0,0149	0,0148	0,0147	0,0146	0,0145
-1,3	0,0160	0,0158	0,0157	0,0156	0,0155	0,0154	0,0153	0,0152	0,0151	0,0150
-1,2	0,0165	0,0163	0,0162	0,0161	0,0160	0,0159	0,0158	0,0157	0,0156	0,0155
-1,1	0,0170	0,0168	0,0167	0,0166	0,0165	0,0164	0,0163	0,0162	0,0161	0,0160
-1,0	0,0175	0,0173	0,0172	0,0171	0,0170	0,0169	0,0168	0,0167	0,0166	0,0165
-0,9	0,0180	0,0178	0,0177	0,0176	0,0175	0,0174	0,0173	0,0172	0,0171	0,0170
-0,8	0,0185	0,0183	0,0182	0,0181	0,0180	0,0179	0,0178	0,0177	0,0176	0,0175
-0,7	0,0190	0,0188	0,0187	0,0186	0,0185	0,0184	0,0183	0,0182	0,0181	0,0180
-0,6	0,0195	0,0193	0,0192	0,0191	0,0190	0,0189	0,0188	0,0187	0,0186	0,0185
-0,5	0,0200	0,0198	0,0197	0,0196	0,0195	0,0194	0,0193	0,0192	0,0191	0,0190
-0,4	0,0205	0,0203	0,0202	0,0201	0,0200	0,0199	0,0198	0,0197	0,0196	0,0195
-0,3	0,0210	0,0208	0,0207	0,0206	0,0205	0,0204	0,0203	0,0202	0,0201	0,0200
-0,2	0,0215	0,0213	0,0212	0,0211	0,0210	0,0209	0,0208	0,0207	0,0206	0,0205
-0,1	0,0220	0,0218	0,0217	0,0216	0,0215	0,0214	0,0213	0,0212	0,0211	0,0210
-0,0	0,0225	0,0223	0,0222	0,0221	0,0220	0,0219	0,0218	0,0217	0,0216	0,0215
0,0	0,5000	0,5040	0,5080	0,5120	0,5160	0,5199	0,5239	0,5279	0,5319	0,5359
0,1	0,5398	0,5438	0,5478	0,5517	0,5557	0,5596	0,5636	0,5675	0,5714	0,5753
0,2	0,5793	0,5832	0,5871	0,5910	0,5948	0,5987	0,6026	0,6064	0,6103	0,6141
0,3	0,6179	0,6217	0,6255	0,6293	0,6331	0,6368	0,6406	0,6443	0,6480	0,6517
0,4	0,6554	0,6591	0,6628	0,6664	0,6700	0,6736	0,6772	0,6808	0,6844	0,6879
0,5	0,6915	0,6950	0,6985	0,7019	0,7054	0,7088	0,7123	0,7157	0,7190	0,7224
0,6	0,7257	0,7291	0,7324	0,7357	0,7389	0,7422	0,7454	0,7486	0,7517	0,7549
0,7	0,7580	0,7611	0,7642	0,7673	0,7704	0,7734	0,7764	0,7794	0,7823	0,7852
0,8	0,7881	0,7910	0,7939	0,7967	0,7995	0,8023	0,8051	0,8078	0,8106	0,8133
0,9	0,8159	0,8186	0,8212	0,8238	0,8264	0,8289	0,8315	0,8340	0,8365	0,8389
1,0	0,8413	0,8438	0,8461	0,8485	0,8508	0,8531	0,8554	0,8577	0,8599	0,8621
1,1	0,8643	0,8665	0,8686	0,8708	0,8729	0,8749	0,8770	0,8790	0,8810	0,8830
1,2	0,8849	0,8869	0,8888	0,8907	0,8925	0,8944	0,8962	0,8980	0,8997	0,9015
1,3	0,9032	0,9049	0,9066	0,9082	0,9099	0,9115	0,9131	0,9147	0,9162	0,9177
1,4	0,9192	0,9207	0,9222	0,9236	0,9251	0,9265	0,9278	0,9292	0,9306	0,9319
1,5	0,9332	0,9345	0,9357	0,9370	0,9382	0,9394	0,9406	0,9418	0,9429	0,9441
1,6	0,9452	0,9463	0,9474	0,9484	0,9495	0,9505	0,9515	0,9525	0,9535	0,9545
1,7	0,9554	0,9564	0,9573	0,9582	0,9591	0,9599	0,9608	0,9616	0,9625	0,9633
1,8	0,9641	0,9649	0,9656	0,9664	0,9671	0,9678	0,9686	0,9693	0,9699	0,9706
1,9	0,9713	0,9719	0,9726	0,9732	0,9738	0,9744	0,9750	0,9756	0,9761	0,9767
2,0	0,9772	0,9778	0,9783	0,9788	0,9793	0,9798	0,9803	0,9808	0,9812	0,9817
2,1	0,9821	0,9826	0,9830	0,9834	0,9838	0,9842	0,9846	0,9850	0,9854	0,9857
2,2	0,9861	0,9864	0,9868	0,9871	0,9875	0,9878	0,9881	0,9884	0,9887	0,9890
2,3	0,9893	0,9896	0,9898	0,9901	0,9904	0,9906	0,9909	0,9911	0,9913	0,9916
2,4	0,9918	0,9920	0,9922	0,9925	0,9927	0,9929	0,9931	0,9932	0,9934	0,9936
2,5	0,9938	0,9940	0,9941	0,9943	0,9945	0,9946	0,9948	0,9949	0,9951	0,9952
2,6	0,9953	0,9955	0,9956	0,9957	0,9959	0,9960	0,9961	0,9962	0,9963	0,9964
2,7	0,9965	0,9966	0,9967	0,9968	0,9969	0,9970	0,9971	0,9972	0,9973	0,9974
2,8	0,9974	0,9975	0,9976	0,9977	0,9977	0,9978	0,9979	0,9979	0,9980	0,9981
2,9	0,9981	0,9982	0,9982	0,9983	0,9984	0,9984	0,9985	0,9985	0,9986	0,9986
3,0	0,9987	0,9987	0,9987	0,9988	0,9988	0,9989	0,9989	0,9989	0,9990	0,9990
3,1	0,9990	0,9991	0,9991	0,9991	0,9992	0,9992	0,9992	0,9992	0,9993	0,9993
3,2	0,9993	0,9993	0,9994	0,9994	0,9994	0,9994	0,9994	0,9995	0,9995	0,9995
3,3	0,9995	0,9995	0,9995	0,9996	0,9996	0,9996	0,9996	0,9996	0,9996	0,9997
3,4	0,9997	0,9997	0,9997	0,9997	0,9997	0,9997	0,9997	0,9997	0,9997	0,9998

Daftar Nilai Kritis untuk Uji Liliefors

Ukuran Sampel	Taraf Nyata				
	0,01	0,05	0,10	0,15	0,20
n = 4	0,417	0,381	0,352	0,319	0,300
5	0,405	0,337	0,315	0,299	0,285
6	0,364	0,319	0,294	0,277	0,265
7	0,348	0,300	0,276	0,258	0,247
8	0,331	0,285	0,261	0,244	0,233
9	0,311	0,271	0,249	0,233	0,223
10	0,294	0,258	0,239	0,224	0,215
11	0,284	0,249	0,230	0,217	0,206
12	0,275	0,242	0,223	0,212	0,199
13	0,268	0,234	0,214	0,202	0,190
14	0,261	0,227	0,207	0,194	0,183
15	0,257	0,220	0,201	0,187	0,177
16	0,250	0,213	0,195	0,182	0,173
17	0,245	0,206	0,189	0,177	0,169
18	0,239	0,200	0,184	0,173	0,166
19	0,235	0,196	0,179	0,169	0,163
20	0,231	0,190	0,174	0,166	0,160
25	0,200	0,173	0,158	0,147	0,142
30	1,187	0,161	0,144	0,136	0,131
n > 30	$\frac{1,031}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,886}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,805}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,768}{\sqrt{n}}$	$\frac{\sqrt{n}}{\sqrt{n}}$

Sumber : Conover W.J Practical Nonparametric Statistic. John Wiley &

Tabel Nilai untuk Distribusi F

Baris atas untuk 5%

Baris bawah untuk 1%

v ₁ = dk penyebut	v ₂ = dk pembilang																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	20	24	30	40	50	75	100	200	500	∞		
1	161	200	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	246	248	249	250	251	252	253	253	254	254	254	254	
2	4.652	4.999	5.403	5.625	5.764	5.859	5.929	5.981	6.022	6.056	6.082	6.106	6.142	6.165	6.208	6.234	6.258	6.288	6.302	6.223	6.234	6.262	6.261	6.266	6.266	
3	18.511	19.00	19.16	19.25	19.30	19.33	19.36	19.37	19.38	19.39	19.40	19.41	19.42	19.43	19.44	19.45	19.46	19.47	19.47	19.48	19.49	19.49	19.50	19.50	19.50	
4	98.49	99.01	99.17	99.25	99.30	99.33	99.34	99.36	99.38	99.40	99.41	99.42	99.43	99.44	99.45	99.46	99.47	99.48	99.48	99.49	99.49	99.49	99.50	99.50	99.50	
5	10.13	9.56	9.28	9.12	9.01	8.94	8.88	8.84	8.81	8.78	8.76	8.74	8.71	8.68	8.66	8.64	8.62	8.60	8.58	8.57	8.56	8.54	8.54	8.54	8.53	
6	34.12	30.81	29.46	28.71	28.24	27.91	27.67	27.49	27.34	27.23	27.13	27.05	26.92	26.83	26.69	26.60	26.50	26.41	26.30	26.27	26.23	26.18	26.14	26.12	26.12	
7	7.71	6.94	6.59	6.39	6.28	6.18	6.09	6.04	6.00	5.96	5.93	5.91	5.87	5.84	5.80	5.77	5.74	5.71	5.70	5.68	5.66	5.65	5.64	5.63	5.63	
8	21.20	18.00	16.69	15.98	15.52	15.21	14.98	14.80	14.65	14.54	14.45	14.37	14.24	14.15	14.02	13.93	13.83	13.74	13.69	13.61	13.57	13.52	13.48	13.48	13.48	
9	6.01	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.78	4.74	4.70	4.68	4.64	4.60	4.56	4.53	4.50	4.48	4.44	4.42	4.40	4.38	4.37	4.36	4.36	
10	18.26	13.27	12.06	11.39	10.97	10.67	10.45	10.27	10.15	10.05	9.96	9.88	9.77	9.68	9.55	9.47	9.38	9.29	9.24	9.17	9.13	9.07	9.04	9.02	9.02	
11	5.99	5.14	4.78	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.06	4.03	4.00	3.96	3.92	3.87	3.84	3.81	3.77	3.75	3.72	3.71	3.69	3.68	3.67	3.67	
12	13.74	10.92	9.78	9.15	8.75	8.47	8.28	8.10	7.98	7.87	7.79	7.72	7.60	7.57	7.39	7.31	7.23	7.14	7.09	7.02	6.99	6.94	6.90	6.88	6.88	
13	5.69	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.63	3.60	3.57	3.52	3.48	3.44	3.41	3.38	3.34	3.32	3.29	3.28	3.25	3.24	3.23	3.23	
14	12.25	9.55	8.45	7.85	7.48	7.19	7.00	6.84	6.71	6.62	6.54	6.47	6.35	6.27	6.15	6.07	5.98	5.90	5.85	5.78	5.75	5.70	5.67	5.65	5.65	
15	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.38	3.34	3.31	3.28	3.23	3.20	3.15	3.12	3.08	3.05	3.03	3.00	2.99	2.96	2.94	2.93	2.93	
16	11.26	8.65	7.59	7.01	6.63	6.37	6.18	6.03	5.91	5.82	5.74	5.67	5.58	5.48	5.36	5.28	5.20	5.11	5.06	5.00	4.96	4.91	4.88	4.86	4.86	
17	5.12	4.26	3.89	3.63	3.48	3.37	3.29	3.23	3.18	3.13	3.10	3.07	3.02	2.98	2.93	2.90	2.88	2.82	2.80	2.77	2.78	2.73	2.72	2.71	2.71	
18	10.58	8.02	6.99	6.42	6.06	5.80	5.62	5.47	5.35	5.26	5.18	5.11	5.00	4.92	4.80	4.73	4.64	4.56	4.51	4.45	4.41	4.36	4.32	4.31	4.31	
19	4.96	4.10	3.71	3.48	3.33	3.22	3.14	3.07	3.02	2.97	2.94	2.91	2.86	2.82	2.77	2.74	2.70	2.67	2.64	2.61	2.59	2.58	2.55	2.54	2.54	
20	10.04	7.56	6.55	5.99	5.64	5.39	5.21	5.06	4.95	4.85	4.78	4.71	4.60	4.52	4.41	4.33	4.25	4.17	4.12	4.05	4.01	3.96	3.93	3.91	3.91	
21	4.84	3.98	3.59	3.36	3.20	3.09	3.01	2.95	2.90	2.86	2.82	2.79	2.74	2.70	2.65	2.61	2.57	2.53	2.50	2.47	2.45	2.42	2.41	2.40	2.40	
22	9.85	7.20	6.22	5.67	5.32	5.07	4.88	4.74	4.63	4.54	4.46	4.40	4.29	4.21	4.10	4.02	3.94	3.86	3.80	3.74	3.70	3.65	3.62	3.60	3.60	
23	4.75	3.88	3.49	3.26	3.11	3.00	2.92	2.85	2.80	2.76	2.72	2.69	2.64	2.60	2.54	2.50	2.46	2.42	2.40	2.36	2.35	2.32	2.31	2.30	2.30	
24	9.33	6.93	5.95	5.41	5.06	4.82	4.65	4.50	4.39	4.30	4.22	4.16	4.05	3.98	3.88	3.78	3.70	3.61	3.56	3.49	3.46	3.41	3.38	3.36	3.36	
25	4.67	3.80	3.41	3.18	3.02	2.92	2.84	2.77	2.72	2.67	2.63	2.60	2.55	2.51	2.46	2.42	2.38	2.34	2.32	2.28	2.28	2.24	2.22	2.21	2.21	
26	9.07	6.70	5.74	5.20	4.86	4.62	4.44	4.30	4.19	4.10	4.02	3.96	3.85	3.78	3.67	3.59	3.51	3.42	3.37	3.30	3.27	3.21	3.18	3.16	3.16	
27	4.60	3.74	3.34	3.11	2.95	2.85	2.77	2.70	2.65	2.60	2.56	2.53	2.48	2.44	2.39	2.35	2.31	2.27	2.24	2.21	2.19	2.16	2.14	2.13	2.13	
28	8.88	6.51	5.56	5.03	4.69	4.46	4.28	4.14	4.03	3.94	3.86	3.80	3.70	3.62	3.51	3.43	3.34	3.26	3.21	3.14	3.11	3.05	3.02	3.00	3.00	
29	4.54	3.68	3.29	3.06	2.90	2.79	2.70	2.64	2.59	2.55	2.51	2.48	2.43	2.39	2.34	2.30	2.26	2.22	2.20	2.16	2.15	2.12	2.10	2.09	2.09	
30	8.96	6.58	5.62	5.09	4.75	4.52	4.34	4.20	4.09	4.00	3.92	3.84	3.76	3.68	3.57	3.49	3.40	3.32	3.24	3.19	3.12	3.09	3.04	3.02	3.02	
31	4.48	3.63	3.24	3.01	2.85	2.74	2.66	2.58	2.54	2.49	2.45	2.42	2.37	2.33	2.28	2.24	2.20	2.16	2.13	2.09	2.07	2.04	2.02	2.01	2.01	
32	8.53	6.23	5.27	4.74	4.40	4.17	4.00	3.86	3.74	3.66	3.58	3.50	3.42	3.34	3.25	3.18	3.10	3.01	2.94	2.89	2.82	2.78	2.72	2.70	2.70	
33	4.45	3.59	3.20	2.98	2.81	2.70	2.62	2.56	2.50	2.45	2.41	2.38	2.33	2.28	2.23	2.19	2.15	2.11	2.08	2.04	2.02	1.99	1.97	1.96	1.96	
34	8.40	6.11	5.15	4.62	4.28	4.05	3.87	3.73	3.64	3.56	3.48	3.40	3.32	3.24	3.15	3.08	3.00	2.92	2.86	2.79	2.76	2.70	2.67	2.65	2.65	
35	4.41	3.55	3.16	2.93	2.77	2.66	2.58	2.51	2.46	2.41	2.37	2.34	2.29	2.25	2.19	2.15	2.11	2.07	2.04	2.00	1.98	1.96	1.93	1.92	1.92	
36	8.28	6.01	5.05	4.52	4.18	3.95	3.77	3.63	3.54	3.46	3.38	3.30	3.22	3.14	3.05	2.98	2.90	2.81	2.73	2.71	2.66	2.62	2.58	2.57	2.57	
37	4.38	3.52	3.13	2.90	2.74	2.63	2.56	2.48	2.43	2.38	2.34	2.31	2.26	2.21	2.15	2.11	2.07	2.02	2.00	1.96	1.94	1.91	1.89	1.88	1.88	
38	8.18	5.93	5.01	4.50	4.17	3.94	3.77	3.63	3.54	3.46	3.38	3.30	3.22	3.14	3.05	2.98	2.90	2.81	2.73	2.70	2.65	2.61	2.57	2.56	2.56	
39	4.35	3.49	3.10	2.87	2.71	2.60	2.52	2.45	2.40	2.36	2.31	2.28	2.23	2.18	2.12	2.08	2.04	1.99	1.98	1.92	1.90	1.87	1.85	1.84	1.84	
40	8.10	5.85	4.94	4.43	4.10	3.87	3.71	3.62	3.54	3.46	3.37	3.30	3.22	3.13	3.05	2.98	2.90	2.81	2.73	2.70	2.65	2.61	2.57	2.56	2.56	
41	4.32	3.47	3.07	2.84	2.68	2.57	2.49	2.42	2.37	2.32	2.28	2.25	2.20	2.15	2.09	2.06	2.00	1.98	1.92	1.90	1.87	1.84	1.82	1.81	1.81	
42	8.02	5.78	4.87	4.37	4.04	3.81	3.65	3.55	3.48	3.41	3.34	3.27	3.19	3.10	3.02	2.95	2.86	2.77	2.69	2.66	2.61	2.57	2.53	2.52	2.52	
43	4.30	3.44	3.05	2.82	2.66	2.55	2.47	2.40	2.35	2.30	2.26	2.23	2.18	2.13	2.07	2.03	1.98	1.93	1.91	1.87	1.84	1.81	1.80	1.79	1.79	
44	7.94	5.71	4.82	4.31	3.98	3.75	3.59	3.48	3.39	3.32	3.24	3.16	3.12	3.02	2.94	2.85	2.75	2.67	2.59	2.53	2.48	2.42	2.37	2.33	2.33	
45	4.28	3.42	3.03	2.80	2.64	2.53	2.45	2.38	2.32	2.28	2.24	2.20	2.14	2.10	2.04	2.00	1.95	1.91	1.88	1.84	1.82	1.78	1.77	1.76	1.76	
46	7.88	5.66	4.78	4.28	3.94	3.71	3.54	3.41	3.32	3.24	3.16	3.07	2.97	2.89	2.79	2.70	2.62	2.53	2.48	2.41	2.37	2.32	2.28	2.28	2.28	
47	4.26	3.40	3.01	2.78	2.62	2.51	2.43	2.36	2.30	2.26	2.22	2.18	2.13	2.09	2.02	1.98	1.94	1.89	1.88	1.82	1.80	1.76	1.74	1.73	1.73	
48	7.82	5.61	4.72	4.22	3.89	3.67	3.50	3.38	3.29	3.21	3.13	3.05	2.97	2.88	2.80	2.71	2.62	2.54	2.49	2.44	2.38	2.33	2.27	2.23	2.23	
49	4.24	3.38	2.99	2.76	2.60	2.49	2.41	2.34	2.28	2.24	2.20	2.16	2.11	2.06	2.00	1.96	1.92	1.87	1.84	1.80	1.77	1.74	1.72	1.71	1.71	
50	7.77	5.57	4.68	4.18	3.84	3.62	3.45	3.32	3.23	3.15	3.07	2.99	2.91	2.81	2.70	2.62	2.54	2.45	2.40	2.32	2.29	2.23	2.18	2.17	2.17	
51	4.22	3.37																								

Tabel Uji t

Nilai Persen Untuk distribusi t

$V = d$

(Bilangan dalam badan daftar yang menyatakan tp)

V	t 0,995	t 0,99	t 0,975	t 0,95	t 0,90	t 0,80	t 0,75	t 0,70	t 0,60	t 0,5
1	63,66	31,82	12,71	6,31	3,08	1 376	1,000	0,727	0,325	0.45
2	9,92	6,96	4,30	2,92	1,89	1,061	0,816	0,617	0,289	0.14
3	5,84	4,54	3,18	2,35	1,64	0,978	0,765	0,581	0,277	0.13
4	4 60	3,75	2,78	2,13	1,53	0,941	0,741	0,569	0,271	0.13
5	4,03	3,36	2,57	2,02	1,48	0,920	0,727	0,559	0,267	0.13
6	3,71	3,14	2,45	1,94	1,44	0,906	0,718	0,558	0,265	0.13
7	3 50	3,00	2,36	1,90	1,42	0,896	0.711	0,549	0,263	0,131
8	3,36	2,90	2,31	1,86	1,40	0,889	0,706	0,546	0,262	0.129
9	3,25	2,82	2,26	1,83	1,38	0,883	0,703	0,543	0,261	0.129
10	3,17	2,76	2,23	1,81	1,37	0,879	0,700	0,542	0,260	0.129
11	3,11	2,72	2,20	1,80	1,36	0,876	0,697	0,540	0,260	0.128
12	3,06	2,68	2,18	1,78	1,36	0,873	0,695	0,539	0,259	0,128
13	3 01	2,66	2,16	1,77	1,35	0,870	0,691	0,538	0,259	0.128
14	2,98	2,62	2,14	1,76	1,34	0,868	0,692	0,537	0,258	0.128
15	2,95	2,60	2,13	1,75	1,34	0,866	0,691	0,536	0,258	0.128
16	2,92	2,58	2,12	1,75	1,34	0,865	0,690	0,535	0,258	0.128
17	2,90	2,57	2,11	1,74	1,33	0,863	0,689	0,534	0,257	0.127
18	2,88	2,55	2,10	1,73	1,33	0,862	0,688	0,534	0,257	0.127

19	2,86	2,54	2,09	1,73	1,33	0,861	0,688	0,533	0,257	0.127
20	2,84	2,53	2,09	1,72	1,32	0,860	0,687	0,533	0,257	0.127
21	2,83	2,52	2,08	1,72	1,32	0,859	0,686	0,532	0,257	0.127
22	2,82	2,51	2,07	1,72	1,32	0,858	0,686	0,532	0,256	0.127
23	2,81	2,50	2,07	1,71	1,32	0,858	0,685	0,532	0,256	0.127
24	2,80	2,49	2,06	1,71	1,32	0,857	0,685	0,531	0,256	0.127
25	2,79	2,48	2,06	1,71	1,32	0,856	0,684	0,531	0,256	0.127
26	2,78	2,48	2,06	1,70	1,32	0,856	0,684	0,531	0,256	0.127
27	2,77	2,47	2,05	1,70	1,31	0,855	0,684	0,531	0,256	0.127
28	2,76	2,47	2,05	1,70	1,31	0,855	0,683	0,530	0,256	0.127
29	2,76	2,46	2,04	1,70	1,31	0,854	0,683	0,530	0,256	0.127
30	2,75	2,46	2,04	1,70	1,31	0,854	0,683	0,530	0,256	0.127
40	2,70	2,42	2,02	1,68	1,30	0,854	0,681	0,529	0,255	0.126
60	2,66	2,39	2,00	1,67	1,30	0,848	0,679	0,527	0,254	0.126
120	2.62.	2,36	1,98	1,66	1,29	0,845	0,677	0,526	0,254	0.126

Lampiran 5:

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 1 Telaga
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII²/ganjil.....
Materi Pokok : Aktivitas Senam Lantai
Alokasi Waktu : x 3 Jam Pelajaran 40 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami keseimbangan menggunakan kaki.
- Memahami keseimbangan menggunakan lengan.
- Memahami keseimbangan menggunakan kepala.
- Memahami guling ke depan.
- Mempraktekkan keseimbangan menggunakan kaki
- Mempraktekkan keseimbangan menggunakan lengan
- Mempraktekkan keseimbangan menggunakan kepala
- Mempraktekkan guling ke depan

B. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.6 Memahami keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	3.6.1. Memahami keseimbangan menggunakan kaki
	3.6.2. Memahami keseimbangan menggunakan lengan
	3.6.3. Memahami keseimbangan menggunakan kepala
	3.6.4. Memahami guling ke depan
4.6 Mempraktikkan keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas	4.6.1. Mempraktekkan keseimbangan menggunakan kaki
	4.6.2. Mempraktekkan keseimbangan

spesifik senam lantai	meng-gunakan lengan 4.6.3. Mempraktekkan keseimbangan meng-gunakan kepala 4.6.4. Mempraktekkan guling ke depan
-----------------------	---

C. Materi Pembelajaran

- keseimbangan menggunakan kaki.
- keseimbangan menggunakan lengan.
- keseimbangan menggunakan kepala.
- guling ke depan.

D. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas senam lantai antara lain.

- Cakupan (Inclusive).
- Demonstrasi.
- Bagian dan keseluruhan (Part and whole)
- Timbal-balik (Resiprocal)
- Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
- Pendekatan Scientific.

E. Media Pembelajaran

1. Media:

- a. Gambar rangkaian gerakan (guling depan) senam lantai.
- b. Video pembelajaran rangkaian gerakan (guling depan) senam lantai.
- c. Model siswa atau guru yang memperagakan rangkaian gerakan (guling depan) senam lantai

2. Alat dan Bahan:

- a. Lapangan olahraga atau halaman sekolah.
- b. Matras
- c. Peluit dan Stopwatch

d. Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

e.

F. Sumber Belajar

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

G. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Pertama (3 x 40 Menit)

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Guru :

Orientasi

- ❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran
- ❖ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin
- ❖ Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

Aperpepsi

- ❖ Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
- ❖ Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.
- ❖ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

Motivasi

- ❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
- ❖ Apabila materi/tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi :

➤ *keseimbangan menggunakan kaki.*

1 . Pertemuan Pertama (3 x 40 Menit)

➤ *Keseimbangan menggunakan tangan.*

➤ *Keseimbangan menggunakan kepala*

- ❖ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
- ❖ Mengajukan pertanyaan

Pemberian Acuan

- ❖ Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- ❖ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
- ❖ Pembagian kelompok belajar
- ❖ Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

Kegiatan Inti (90 Menit)

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi <i>keseimbangan menggunakan kakidengan</i> cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Melihat (tanpa atau dengan Alat) Menayangkan gambar/foto/video yang relevan. ❖ Mengamati <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lembar kerja materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala.</i> ➤ Pemberian contoh-contoh materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb ❖ Membaca (dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung). Membaca materi dari buku paket atau buku-buku

1 . Pertemuan Pertama (3 x 40 Menit)

	<p>penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i></p> <p>❖ Mendengar Pemberian materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan dan kepala</i> oleh guru.</p> <p>❖ Menyimak Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi : <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>keseimbangan menggunakan kaki.</i> ➤ <i>Keseimbangan menggunakan tangan.</i> ➤ <i>Keseimbangan menggunakan kepala.</i> untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi.</p>
<p>Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)</p>	<p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>❖ Mengajukan pertanyaan tentang materi : <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>keseimbangan menggunakan kaki.</i> ➤ <i>Keseimbangan menggunakan tangan.</i> ➤ <i>Keseimbangan menggunakan kepala.</i> yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang</p>

1 . Pertemuan Pertama (3 x 40 Menit)

	hayat.
Data collection (pengumpulan data)	<p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Mengamati obyek/kejadian Mengamati dengan seksama materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya.❖ Membaca sumber lain selain buku teks Mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> yang sedang dipelajari.❖ Aktivitas Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> yang sedang dipelajari.❖ Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru.❖ Mendiskusikan Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i>.❖ Mengumpulkan informasi

1 . Pertemuan Pertama (3 x 40 Menit)

	<p>Mencatat semua informasi tentang materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.</p> <p>❖ Mempresentasikan ulang</p> <p>Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> sesuai dengan pemahamannya.</p> <p>❖ Saling tukar informasi tentang materi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>keseimbangan menggunakan kaki.</i> ➤ <i>keseimbangan menggunakan tangan.</i> ➤ <i>keseimbangan menggunakan kepala.</i> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>
<p>Data processing (pengolahan Data)</p>	<p>Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :</p> <p>❖ Berdiskusi tentang data dari Materi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>keseimbangan menggunakan kaki.</i> ➤ <i>keseimbangan menggunakan tangan.</i> ➤ <i>keseimbangan menggunakan kepala.</i>

1 . Pertemuan Pertama (3 x 40 Menit)

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengolahinformasi dari materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja. ❖ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi <i>keseimbangan menggunakan kaki</i>.
Verification (pembuktian)	<p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>keseimbangan meng-gunakan kaki.</i> ➤ <i>keseimbangan menggunakan tangan.</i> ➤ <i>keseimbangan menggunakan kepala.</i> <p>antara lain dengan : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.</p>
Generalization (menarik kesimpulan)	<p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menyampaikan hasil diskusi tentang materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i>

1 . Pertemuan Pertama (3 x 40 Menit)

berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.

❖ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi :

- *keseimbangan menggunakan kaki.*
- *keseimbangan menggunakan tangan.*
- *keseimbangan menggunakan kepala.*

❖ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi *keseimbangan menggunakan kaki* dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan.

❖ Bertanya atas presentasi tentang materi *keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala* yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.

❖ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa :

Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang materi :

- *keseimbangan menggunakan kaki.*
- *keseimbangan menggunakan tangan.*
- *keseimbangan menggunakan kepala.*

❖ Menjawab pertanyaan tentang materi *keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala* yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.

❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa

1 . Pertemuan Pertama (3 x 40 Menit)

	<p>berkaitan dengan materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> yang akan selesai dipelajari</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.
--	--

Catatan : Selama pembelajaran *Kombinasi keseimbangan menggunakan kakiberlangsung*, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)

Kegiatan Penutup (15 Menit)

1 . Pertemuan kedua (3 x 40 Menit)

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Guru :

Orientasi

- ❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran
- ❖ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin
- ❖ Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

Aperpepsi

- ❖ Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
- ❖ Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.
- ❖ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

1 . Pertemuan kedua (3 x 40 Menit)

Motivasi

- ❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
- ❖ Apabila materitema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi :
 - *keseimbangan menggunakan kaki.*
 - *Keseimbangan menggunakan tangan.*
 - *Keseimbangan menggunakan kepala*
- ❖ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
- ❖ Mengajukan pertanyaan

Pemberian Acuan

- ❖ Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- ❖ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
- ❖ Pembagian kelompok belajar
- ❖ Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

Kegiatan Inti (90 Menit)

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi <i>keseimbangan menggunakan kakidengan</i> cara : <ul style="list-style-type: none"> ❖ Melihat (tanpa atau dengan Alat) Menayangkan gambar/foto/video yang relevan. ❖ Mengamati <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lembar kerja materi <i>keseimbangan menggunakan</i>

1 . Pertemuan kedua (3 x 40 Menit)

	<p><i>kaki, tangan, dan kepala.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemberian contoh-contoh materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb <p>❖ Membaca (dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung).</p> <p>Membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i></p> <p>❖ Mendengar</p> <p>Pemberian materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan dan kepala</i> oleh guru.</p> <p>❖ Menyimak</p> <p>Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>keseimbangan menggunakan kaki.</i> ➤ <i>Keseimbangan menggunakan tangan.</i> ➤ <i>Keseimbangan menggunakan kepala.</i> <p>untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi.</p>
<p>Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)</p>	<p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>❖ Mengajukan pertanyaan tentang materi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>keseimbangan menggunakan kaki.</i> ➤ <i>Keseimbangan menggunakan tangan.</i> ➤ <i>Keseimbangan menggunakan kepala.</i>

1 . Pertemuan kedua (3 x 40 Menit)

	<p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat.</p>
Data collection (pengumpulan data)	<p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Mengamati obyek/kejadian Mengamati dengan seksama materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya.❖ Membaca sumber lain selain buku teks Mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> yang sedang dipelajari.❖ Aktivitas Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> yang sedang dipelajari.❖ Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi

1 . Pertemuan kedua (3 x 40 Menit)

keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru.

❖ **Mendiskusikan**

Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi *keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala*.

❖ **Mengumpulkan informasi**

Mencatat semua informasi tentang materi *keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala* yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.

❖ **Mempresentasikan ulang**

Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi *keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala* sesuai dengan pemahamannya.

❖ **Saling tukar informasi** tentang materi :

- *keseimbangan menggunakan kaki.*
- *keseimbangan menggunakan tangan.*
- *keseimbangan menggunakan kepala.*

dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan

1 . Pertemuan kedua (3 x 40 Menit)

	kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.
Data processing (pengolahan Data)	<p>Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Berdiskusi tentang data dari Materi : <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>keseimbangan menggunakan kaki.</i> ➤ <i>keseimbangan menggunakan tangan.</i> ➤ <i>keseimbangan menggunakan kepala.</i> ❖ Mengolahinformasi dari materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja. ❖ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi <i>keseimbangan menggunakan kaki.</i>
Verification (pembuktian)	<p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>keseimbangan meng-gunakan kaki.</i> ➤ <i>keseimbangan menggunakan tangan.</i>

1 . Pertemuan kedua (3 x 40 Menit)

	<p>➤ <i>keseimbangan menggunakan kepala.</i></p> <p>antara lain dengan : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.</p>
<p>Generalization (menarik kesimpulan)</p>	<p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menyampaikan hasil diskusi tentang materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan. ❖ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>keseimbangan menggunakan kaki.</i> ➤ <i>keseimbangan menggunakan tangan.</i> ➤ <i>keseimbangan menggunakan kepala.</i> ❖ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi <i>keseimbangan menggunakan kaki</i> dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan. ❖ Bertanya atas presentasi tentang materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. ❖ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : <p>Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang materi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>keseimbangan menggunakan kaki.</i> ➤ <i>keseimbangan menggunakan tangan.</i>

1 . Pertemuan kedua (3 x 40 Menit)

➤ *keseimbangan menggunakan kepala.*

- ❖ Menjawab pertanyaan tentang materi *keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala* yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.
- ❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi *keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala* yang akan selesai dipelajari
- ❖ Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi *keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala* yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.

Catatan : Selama pembelajaran *Kombinasi keseimbangan menggunakan kakiberlangsung*, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)

Kegiatan Penutup (15 Menit)

Peserta didik :

- ❖ Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi *keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala* yang baru dilakukan.
- ❖ Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran *keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala* yang baru diselesaikan.
- ❖ Mengagendakan materi atau tugas proyek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajarai pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.

1 . Pertemuan kedua (3 x 40 Menit)

Guru :

- ❖ Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran *keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala*
- ❖ Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas proyek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas proyek/produk/portofolio/unjuk kerja pada materi pelajaran *keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala*
- ❖ Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran *keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala* kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

1 . Pertemuan ketiga (3 x 40 Menit)

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Guru :

Orientasi

- ❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran
- ❖ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin
- ❖ Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

Aperpepsi

- ❖ Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
- ❖ Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.
- ❖ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

Motivasi

- ❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan

1 . Pertemuan ketiga (3 x 40 Menit)

dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

- ❖ Apabila materitema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi :
 - *keseimbangan menggunakan kaki.*
 - *Keseimbangan menggunakan tangan.*
 - *Keseimbangan menggunakan kepala*
- ❖ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
- ❖ Mengajukan pertanyaan

Pemberian Acuan

- ❖ Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- ❖ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
- ❖ Pembagian kelompok belajar
- ❖ Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

Kegiatan Inti (90 Menit)

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi <i>keseimbangan menggunakan kakidengan</i> cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Melihat (tanpa atau dengan Alat) <ul style="list-style-type: none"> Menayangkan gambar/foto/video yang relevan. ❖ Mengamati <ul style="list-style-type: none"> ➢ Lembar kerja materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala.</i> ➢ Pemberian contoh-contoh materi <i>keseimbangan</i>

1 . Pertemuan ketiga (3 x 40 Menit)

	<p><i>menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb</p> <p>❖ Membaca (dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung).</p> <p>Membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i></p> <p>❖ Mendengar</p> <p>Pemberian materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan dan kepala</i> oleh guru.</p> <p>❖ Menyimak</p> <p>Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>keseimbangan menggunakan kaki.</i> ➤ <i>Keseimbangan menggunakan tangan.</i> ➤ <i>Keseimbangan menggunakan kepala.</i> <p>untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi.</p>
<p>Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)</p>	<p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>❖ Mengajukan pertanyaan tentang materi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>keseimbangan menggunakan kaki.</i> ➤ <i>Keseimbangan menggunakan tangan.</i> ➤ <i>Keseimbangan menggunakan kepala.</i> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan</p>

1 . Pertemuan ketiga (3 x 40 Menit)

	<p>tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat.</p>
<p>Data collection (pengumpulan data)</p>	<p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengamati obyek/kejadian Mengamati dengan seksama materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya. ❖ Membaca sumber lain selain buku teks Mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> yang sedang dipelajari. ❖ Aktivitas Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> yang sedang dipelajari. ❖ Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru.

1 . Pertemuan ketiga (3 x 40 Menit)

	<p>❖ Mendiskusikan</p> <p>Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i>.</p> <p>❖ Mengumpulkan informasi</p> <p>Mencatat semua informasi tentang materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.</p> <p>❖ Mempresentasikan ulang</p> <p>Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> sesuai dengan pemahamannya.</p> <p>❖ Saling tukar informasi tentang materi :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ <i>keseimbangan menggunakan kaki.</i>➤ <i>keseimbangan menggunakan tangan.</i>➤ <i>keseimbangan menggunakan kepala.</i> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>
Data	Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data

1 . Pertemuan ketiga (3 x 40 Menit)

<p>processing (pengolahan Data)</p>	<p>hasil pengamatan dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Berdiskusi tentang data dari Materi : <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>keseimbangan menggunakan kaki.</i> ➤ <i>keseimbangan menggunakan tangan.</i> ➤ <i>keseimbangan menggunakan kepala.</i> ❖ Mengolahinformasi dari materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja. ❖ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi <i>keseimbangan menggunakan kaki.</i>
<p>Verification (pembuktian)</p>	<p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>keseimbangan menggunakan kaki.</i> ➤ <i>keseimbangan menggunakan tangan.</i> ➤ <i>keseimbangan menggunakan kepala.</i> <p>antara lain dengan : Peserta didik dan guru secara</p>

1 . Pertemuan ketiga (3 x 40 Menit)

	bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.
Generalization (menarik kesimpulan)	<p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menyampaikan hasil diskusi tentang materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan. ❖ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : <ul style="list-style-type: none"> ➢ <i>keseimbangan menggunakan kaki.</i> ➢ <i>keseimbangan menggunakan tangan.</i> ➢ <i>keseimbangan menggunakan kepala.</i> ❖ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi <i>keseimbangan menggunakan kaki</i> dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan. ❖ Bertanya atas presentasi tentang materi <i>keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala</i> yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. ❖ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : <p>Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang materi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ <i>keseimbangan menggunakan kaki.</i> ➢ <i>keseimbangan menggunakan tangan.</i> ➢ <i>keseimbangan menggunakan kepala.</i> ❖ Menjawab pertanyaan tentang materi <i>keseimbangan</i>

1 . Pertemuan ketiga (3 x 40 Menit)

menggunakan kaki, tangan, dan kepala yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.

- ❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi *keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala* yang akan selesai dipelajari
- ❖ Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi *keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala* yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.

Catatan : Selama pembelajaran *Kombinasi keseimbangan menggunakan kaki* berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)

Kegiatan Penutup (15 Menit)

Peserta didik :

- ❖ Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi *keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala* yang baru dilakukan.
- ❖ Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran *keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala* yang baru diselesaikan.
- ❖ Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajari pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.

Guru :

- ❖ Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi

1 . Pertemuan ketiga (3 x 40 Menit)

pelajaran *keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala*

- ❖ Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas proyek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas proyek/produk/portofolio/unjuk kerja pada materi pelajaran *keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala*
- ❖ Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran *keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala* kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

H. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian: Ujian Tulis
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	<p>Fakta</p> <p>a. Tuliskan berbagai macam sikap keseimbangan senam lantai.</p> <p>b. Tuliskan berbagai macam sikap roll depan senam lantai.</p> <p>c. Tuliskan berbagai macam sikap jongkok senam lantai.</p> <p>d. Tuliskan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap jongkok, guling ke depan senam lantai.</p>	
2	Konsep	

	<p>a. Jelaskan berbagai macam sikap keseimbangan senam lantai.</p> <p>b. Jelaskan berbagai macam sikap roll depan senam lantai.</p> <p>c. Jelaskan berbagai macam sikap jongkok senam lantai.</p> <p>d. Jelaskan variasi gerakan sikap keseimbangan, sikap jongkok, guling ke depan, senam lantai.</p>	
3	<p>Prosedur</p> <p>a. Jelaskan cara melakukan gerakan keseimbangan senam lantai.</p> <p>b. Jelaskan cara melakukan berbagai macam sikap roll depan senam lantai.</p> <p>c. Jelaskan cara melakukan berbagai macam sikap jongkok senam lantai.</p> <p>d. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap jongkok, guling ke depan, senam lantai.</p>	

a. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

(3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap

(4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap

(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

(1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap

(2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap

(3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap

(4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

Nilai yang diperoleh siswa: $SP/24 \times 100$

2. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses rangkaian gerakan sikap

keseimbangan, sikap roll depan, guling ke depan, senam lantai

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan variasi gerakan sikap

keseimbangan, sikap roll depan, sikap jongkok, guling ke

depan, senam lantai yang dilakukan secara berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.

Nama :

.....

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman Penskoran

• Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) sikap berdiri tegak
- (b) kedua lengan lurus
- (c) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan
- (b) dorong bahu hingga menyentuh lantai
- (c) dilanjutkan dengan berguling ke depan.

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

- (3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) badan condong ke depan
- (b) posisi kedua tangan berada di depan
- (c) berjongkok menghadap ke depan.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

3. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

No	Siswa	TARGET	Aspek	Materi	Indikator	KB M/ KK M	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						A	Reme	

								wa	dial	
								l		
1										
2										
3										
4										
5										
d										
st										
.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

4. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Tar	Aspek	Materi	Indikator	KB M/ KK M	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		get KI KD						A wa l	Reme dial	
1										
2										
3										
4										
5										
d										

st										
.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

Gorontalo, 26 September 2017

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Mitra

Oca Polontalo.S.Pd
NIP 19641231 198803 1 192

Junus Adam.S.Pd
NIP.196604211988021002

Lampiran 6 :

JADWAL PENELITIAN

NO	HARI	TANGGAL	KEGIATAN	MODEL PEMBELAJARAN	KELAS
1	Selasa	26/09/2017	Pre test	Tes awal roll depan	VII ²
2	Senin	2/10/2017	Treatment	Modelling	VII ²
3	Selasa	3/10/2017	Treatment	Modelling	VII ²
4	Rabu	4/10/2017	Treatment	Modelling	VII ²
5	Kamis	5/10/2017	Post test	Tes akhir roll depan	VII ²

Telaga. September 2017

Guru Mitra:

MAHASISWA

Junus adam.SPd
Nip. 19660421 119802 1 002

YAHYA MATU
Nim.831412233

Lampiran 7 :

DOKUMENTASI

1. Pemanasan





2. Pretest





3. treatment





4. Post test



5. Foto bersama siswa dan guru mantra



CURRICULUM VITAE



YAHYA MATU/Nim. 831412233, Lahir di Motolohu Tanggal 10/05/1993. Penulis merupakan mahasiswa regular jurusan Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pernah sekolah di SDN Motolohu Tahun 2000-2006, SMP Negeri 3 Satu Atap Randangan, dan SMA Negeri 1 Randangan 2009-2012.

Setelah lulus SMA langsung mendaftar kuliah di perguruan tinggi Universitas Negeri Gorontalo yaitu Peserta Masa Orientasi Mahasiswa Baru (MOMB) Tahun akademik 2012/2013, Peserta Program Pengalaman Lapangan (PPL II) SMA Negeri 1 Telaga 2015. Peserta Kuliah Kerja Sibermas (KKS) Universitas Negeri Gorontalo Periode Mei-Juni 2016 di Desa Karya Mukti, Kecamatan Mootilango, Kabupaten Gorontalo