

FOTO DOKUMENTASI PENELITIAN

Gambar 1. Instruksi Pengisian Angket *Pre-test*

Gambar 2. Pengambilan Alih mengajar setelah pemanasan bersama Guru Pjok SDN 54 Banda Aceh



Gambar 3. Pembelajaran melalui Permainan Kodok Berbaris



Gambar 4. Pembelajaran melalui Permainan Lompat Ranjau



Gambar 8. Panitia bersama Guru PJOK SDN 54 Banda Aceh



Gambar 7. Pengisian Angket *Post-test*



Gambar 7. Foto bersama selesai penelitian



Gambar 5. Pembelajaran melalui Permainan Lompat Tali



Gambar 6. Pembelajaran melalui Permainan Jump Suit

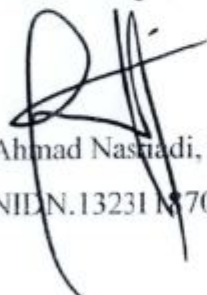


SUSUNAN PANITIA PENGUMPULAN DATA PENELITIAN

1. Penasehat : Ketua Prodi : Irwandi, S.Pd.,M.Pd.AIFO
Pembimbing I : Ahmad Nasriadi, M.Pd
Pembimbing II : Irwandi, S.Pd.,M.Pd.AIFO
2. Penanggung Jawab : Allisa Qudratun Nada Munawwarah
3. Ketua Panitia : Allisa Qudratun Nada Munawwarah
4. Petugas Pengumpulan Data : 1. M Yogi Syahputra
2. Kamilia Sahirah
3. M Yahya
5. Dokumentasi : M Naufal Zuhdi
6. Konsumsi : M Hafid Maulana


Mengetahui,

Pembimbing I,



Ahmad Nasriadi, M.Pd
NIDN.1323118701

Pembimbing II



Irwandi, S.Pd.,M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005



UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
**FAKULTAS KEGURUAN DAN
 ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Tanggal Krating Lemayang No. 34 Rukoh, Banda Aceh 23112 Indonesia • Telp: 0853 4111 000 • Fax: 0853 4111 001 • Email: info@ubb.ac.id • Website: www.ubb.ac.id



**KEPUTUSAN
 DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 NOMOR: 1666/131013/F1/SK/V/2025**

Tentang

PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi bagi mahasiswa, perlu diberikan secara kontinue dan intensif.
 b. Bahwa untuk keperluan tersebut perlu ditunjuk Dosen Pembimbing Skripsi dan ditetapkan dengan surat keputusan.
- Mengingat** : a. Surat Edaran Dikti No. 298/D/T/1986, tanggal 10 Februari 1986 tentang proses dan bimbingan Skripsi/Karya Tulis Akhir Mahasiswa.
 b. Rapat standar bimbingan Skripsi Universitas Bina Bangsa Getsempena Tanggal 19 April 2021.
 c. Buku Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Program Pendidikan Sarjana (S-1) pada Universitas Bina Bangsa Getsempena tahun 2010.
 d. Hasil Seminar Proposal Skripsi tanggal 24 March 2025 pada Program Studi S1 Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
Pertama : Menunjuk Saudara/i :
- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| Ahmad Nasriadi, M.Pd | Sebagai Pembimbing I |
| Irwandi, M.Pd, AIFO | Sebagai Pembimbing II |

Untuk membimbing skripsi mahasiswa

Nama/NIM : Allisa Quadratun Nada Munawwarah / 21104093
 Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani
 Judul Skripsi : Pengaruh Pembelajaran Penjas Berbasis Permainan Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 54 Banda Aceh

- Kedua** : Dengan Ketentuan:
1. Bimbingan harus dilaksanakan dengan kontinue dan penuh rasa tanggung jawab dan harus sudah selesai selambat-lambatnya 6 Bulan terhitung sejak Surat Keputusan ini dikeluarkan.
 2. Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.
 3. Surat Keputusan ini akan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, jika dalam penetapan ini terdapat kekeliruan.

Ditetapkan di : Banda Aceh
 Pada Tanggal : Senin, 05 Mei 2025

Dekan FKIP,

FKIP UBB

Dr. Syarfuni, M.Pd
 NIDN: 0128068203

TEMBUNAN:
 1. Ketua Program Studi
 2. Yang bersangkutan
 3. Arsip



UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
**FAKULTAS KEGURUAN DAN
 ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Tanggulang Lemnyang No. 34 Bukar, Banda Aceh 23112 Indonesia | tlp: 0651 423 1100 | faks: 0651 423 1101 | e-mail: info@ubb.ac.id | www.ubb.ac.id



Nomor : 1552/131013/FI/PN/IV/2025
 Lampiran : -
 Hal : *Izin Melaksanakan Penelitian Skripsi*

Kepada Yth,
 Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Banda Aceh
 Di _____
 Tempat

Dengan hormat,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) mengharapkan bantuan Bapak/Ibu agar sudi kiranya memberi izin kepada yang namanya tersebut di bawah ini :

Nama : **Allisa Qudratun Nada Munawwarah**
 NIM : **21104093**
 Program Studi : **S1 Pendidikan Jasmani**

Untuk mengumpulkan data-data di *SD Negeri 54 Banda Aceh* dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul:

"PENGARUH PEMBELAJARAN PENJAS BERBASIS PERMAINAN TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS V SD NEGERI 54 BANDA ACEH".

Atas pemberian izin dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 28 April 2025

Dekan FKIP,

Dr. Syarfuni, M.Pd
 NIDN: 0128068203



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 JALAN. P. NYAK MAKAM NO. 23 GP. KOTA BARU TELP. (0651) 7555136, 7555137
 E-mail: dikhbidj@bandaacehkota.go.id Website: www.dikhbud.bandaaceh.go.id

Kode Pos: 23125

IZIN PENELITIAN

NOMOR : 074/A.3/ 1925

TENTANG

PENGUMPULAN DATA PADA SD NEGERI 54 KOTA BANDA ACEH

Dasar : Surat Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa
 Getsempena Nomor : 1552/131013/FI/PN/IV/2025 tanggal 28 April 2025
 Perihal Izin Melaksanakan Penelitian Skripsi.

MEMBERI IZIN

Kepada

Nama : Alisa Qudratun Nada Munawwarah

NIM : 21104093

Prodi : Pendidikan Jasmani

Jenjang : S1

Untuk : Mengumpulkan data dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
**"PENGARUH PEMBELAJARAN PENJAS BERBASIS PERMAINAN
 TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS V SD 54 BANDA ACEH".**

Dengan Ketentuan sebagai berikut :

1. Harus berkonsultasi langsung dengan Kepala Sekolah yang bersangkutan dan sepanjang tidak mengganggu proses belajar mengajar.
2. Bagi mahasiswa yang bersangkutan supaya menyampaikan foto copy hasil, Penelitian sebanyak 1 (satu) eksemplar ke Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kota Banda Aceh.
3. Surat ini berlaku sejak tanggal 2 Mei s.d 2 Juni 2025.
4. Kepala Sekolah dibenarkan mengeluarkan surat keterangan hanya untuk yang benar-benar telah melakukan pengumpulan data.

Demikianlah surat ini disampaikan untuk dapat dipergunakan semestinya.

2 Mei 2025 M/ 4 Zulqa'dah 1446 H
 An. KEPALA DINAS PENDIDIKAN DAN
 KEBUDAYAAN KOTA BANDA ACEH
 KEPALA BIDANG PEMBINAAN SD


 Jailani Yusti, S.Ag., M.Pd
 Pembina TK 1
 NIP. 197204011998011001

Tembusan :

1. Dekan FKIP UBBG
2. Mahasiswa/i yang bersangkutan



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN 81
SEKOLAH DASAR NEGERI 54

Jl. T. Nyak Arief No. 140 Peurada, Syiah Kuala, Kota Banda Aceh
Email : sdn54bna@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422.2 / SD / 718 / 2025

Kepala Sekolah Dasar Negeri 54 Kota Banda Aceh menerangkan bahwa :

Nama : Allisa Qudratun Nada Munawwarah
NPM : 21104093
Prodi : Pendidikan Jasmani
Jenjang : S-1

Telah mengumpulkan data penelitian untuk skripsi di SD Negeri 54 Banda Aceh pada tanggal 2 Mei s.d 2 Juni 2025, sesuai dengan Surat Dinas Nomor : 074/A.3/1425 dengan judul **“Pengaruh Pembelajaran PENJAS Berbasis Permainan Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas V SD 54 Banda Aceh”** dan pelaksanaannya berjalan dengan baik.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan seperlunya.

Banda Aceh, 14 Mei 2025
Kepala Sekolah

Teuku Muthalla, S.Pd.M.Si
Nip. 19710714 199606 1 001

ANGKET MOTIVASI BELAJAR SISWA

A. Identitas

Nama :

Jenis Klamini :

B. Petunjuk pengisian data

- Anda dimohon untuk menulis nama sebelum mengisi Angket
- Anda dipersilahkan memilih jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan memberi tanda centang (√)
- Semua jawaban anda sangat kami harapkan dan kejujuran anda dalam menjawab sangat membantu peneliti.

Keterangan nilai :

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. Sangat Setuju | SS |
| 2. Setuju | S |
| 3. Netral | N |
| 4. Tidak Setuju | TS |
| 5. Sangat Tidak Setuju | STS |

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya sangat tertarik mengikuti pembelajaran PJOK karena pembelajaran menggunakan permainan					
2	Saya tidak terlalu memperhatikan guru saat sedang menjelaskan materi PJOK					
3	Saya sangat antusias mengikuti praktik pelajaran PJOK					
4	Saya bercanda dengan teman ketika guru sedang menjelaskan materi PJOK					
5	Saya selalu berusaha bertanya kepada guru terkait materi PJOK					
6	Saya hanya diam saja apabila mengalami kesulitan dalam memahami materi PJOK					
7	Saya kurang berusaha mencari berbagai sumber terkait dengan materi pelajaran PJOK					
8	Mengikuti permainan sangat penting untuk memotivasi saya dalam pelajaran PJOK					
9	Kegiatan permainan tidak semua diperlakukan					
10	Kegiatan pembelajaran melalui permainan hanya membuang-buang waktu belajar saja					
11	Dengan adanya kegiatan pembelajaran melalui permainan menjadi lebih semangat mengikuti pembelajaran					
12	Kegiatan pembelajaran melalui permainan sangat memotivasi untuk mengikuti pembelajaran					

13	Lebih menyenangkan Pembelajaran yang menoton dari pada mengikuti pembelajaran yang bermain				
14	Kegiatan permainan sangat berguna untuk kebugaran jasmani				
15	Meskipun tidak melakukan praktik dalam pembelajaran PJOK , fisik saya tetap Bugar ketika belajar				
16	Guru yang mengajar PJOK sangat membantu saya dalam memaharai materi PJOK				
17	Saya sangat menyukai Gaya Mengajar Guru PJOK				
18	Saya tidak mendapatkan dukuingan dari orang tua untuk mengikuti praktik PJOK				
19	Orang tua saya selalu memenuhi kebutuhan perlengkapan olahrag yang saya butuhkan				
20	Saya bersama teman-teman selalu kompak mengikuti kegiatan praktik PJOK				
21	Teman disekolah banyak yang tidak berminat mengikuti kegiatan praktik PJOK				
22	Sekolah kami menyediakan tempat olahraga yang baik dan nyaman				
23	Kami selalu kekurangan alat-alat praktik pelajaran PJOK				
24	Lingkungan sekolah sangat mendukung untuk kegiatan praktik PJOK				
25	Lingkungan sekolah membatasi kegiatan-kegiatan praktik PJOK				

Sumber : Karl Pearson, yang dikembangkan Oleh Budiwanto (2017: 67)

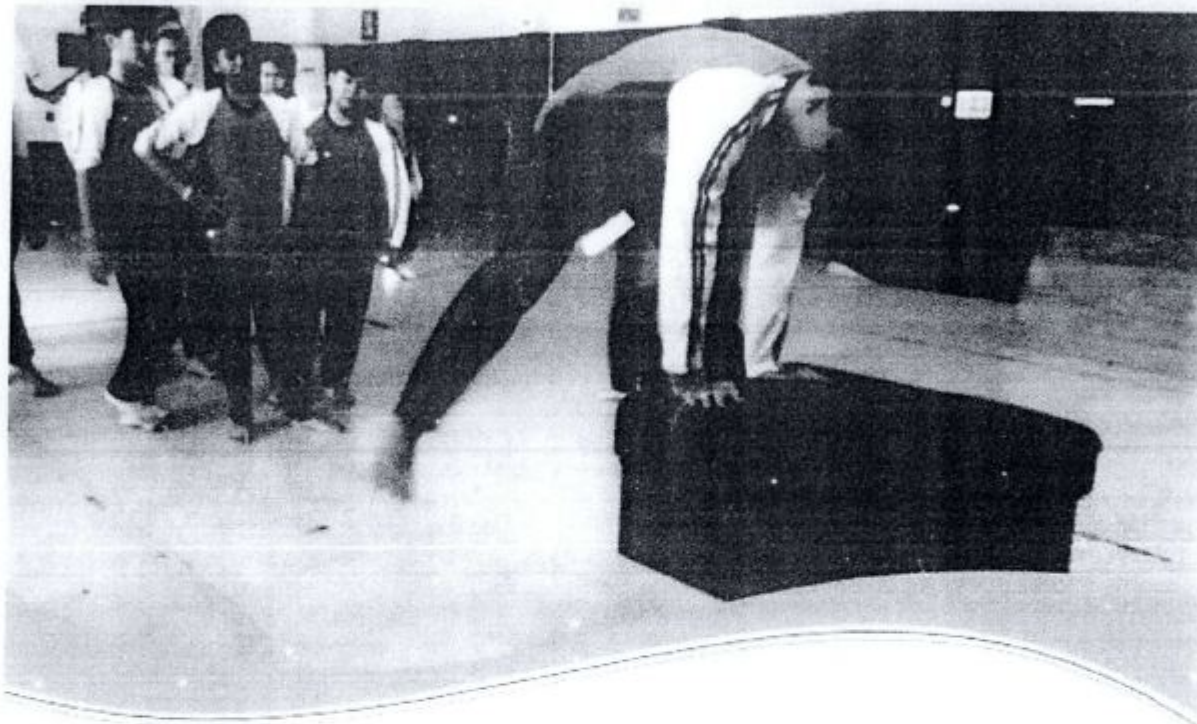
Banda Aceh,2025

Panitia,

()

MODUL AJAR

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan



Kombinasi Pola Gerak Dominan pada Senam Ketangkasan Menggunakan Alat

A. INFORMASI UMUM MODUL

Nama Penyusun	: Allisa Qudratun Nada Munawwarah
Instansi/Sekolah	: SDN 54 Banda Aceh
Kelas/semester	: V/Genap
Alokasi Waktu	: 4 Kali Pertemuan (12 JP)
Tahun Pelajaran	: 2024 / 2025

B. KOMPONEN INTI

Capaian Pembelajaran Fase C	
<p>Pada akhir fase C, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai-nilai aktivitas jasmani.</p>	
Fase C Berdasarkan Elemen	
Keterampilan Gerak	Pada akhir fase C peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase C peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase C peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip serta mempraktikkan aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>), dan prosedur pengukurannya untuk mengetahui status kebugaran pribadi. Pada fase ini, peserta didik juga memiliki pengetahuan pengembangan pola perilaku hidup sehat berupa bahaya merokok, meminum minuman keras, dan menyalahgunakan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menghindari cedera dan berbagai risiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga.
Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase C peserta didik terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran yang didasari kesadaran personal dan tanggung jawab sosial berupa penggunaan alat dan fasilitas pembelajaran, serta menghargai orang lain. Selain itu peserta didik juga meyakini adanya interaksi sosial melalui aktivitas jasmani.
Tujuan Pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> • Dengan berdiskusi, peserta didik mampu menjelaskan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti melompat, menggantung, mengayun, meniti, dan mendarat. • Dengan membaca, peserta didik mampu mendeskripsikan kombinasi gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat. • Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti melompat, menggantung, mengayun, meniti, dan mendarat.

	<ul style="list-style-type: none"> Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat.
Pertanyaan Pemantik	<ul style="list-style-type: none"> Apa saja alat-alat yang dapat kamu gunakan untuk melakukan senam ketangkasan? Apa itu senam ketangkasan? Apa saja gerak dominan dalam senam ketangkasan?
Profil Pancasila	Mandiri dan Gotong royong
Kata kunci	<ul style="list-style-type: none"> senam ketangkasan melompat menggantung mengayun meni mendarat peti lompat kuda-kuda lompat

Target Peserta Didik :	Jumlah Siswa :
Peserta didik Reguler	30 Peserta didik (dimodifikasi dalam pembagian jumlah anggota kelompok ketika jumlah siswa sedikit atau lebih banyak)
Assesmen :	Jenis Assesmen :
Guru menilai ketercapaian tujuan pembelajaran - Asesmen individu - Asesmen kelompok	- Presentasi - Produk - Tertulis - Unjuk Kerja - Tertulis
Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran Utama / Pengaturan peserta didik :
- Tatap muka	- Individu - Berkelompok (Lebih dari dua orang)
Ketersediaan Materi :	
<ul style="list-style-type: none"> Pengayaan untuk peserta didik berprestasi tinggi: YA/TIDAK Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK 	
Metode dan model pembelajaran :	
<ol style="list-style-type: none"> 1) Timbal balik (resiprokal) digunakan pada pertemuan pertama. 2) <i>Problem based learning</i> digunakan pada pertemuan kedua. 3) <i>Contextual teaching learning</i> digunakan pada pertemuan ketiga. 4) <i>Pair check</i> digunakan pada pertemuan keempat. 	
Sumber Belajar :	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sumber Utama <ul style="list-style-type: none"> Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas V SD Benda-benda di sekitar peserta didik Gambar di buku Guru/siswa 	

- Artikel mengenai pola gerak dominan senam ketangkasan.
- Gambar mengenai gerak dominan senam ketangkasan.
- Video pembelajaran mengenai senam ketangkasan dan senam lantai.

2. Sumber Alternatif

Guru juga dapat menggunakan alternatif sumber belajar yang terdapat di lingkungan sekitar dan disesuaikan dengan tema yang sedang dibahas.

Materi Pembelajaran

1. Materi Pembelajaran Reguler

A. Gerak Dominan Senam Ketangkasan

1. Berlari dan Melompat
2. Meloncat dan Menggantung
3. Meloncat dan Mengayun
4. Berjalan Meniti
5. Menekuk dan Mendarat

B. Keterampilan Gerak Dasar Senam Ketangkasan Menggunakan Alat

1. Berlari dan Melompati Peti Lompat
2. Melompati Kuda-Kuda Lompat

2. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

3. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

Persiapan Pembelajaran :

Pertemuan ini akan membahas kombinasi gerak dominan senam ketangkasan. Peserta didik dikenalkan senam menggunakan alat, yaitu senam ketangkasan. Peserta didik mempelajari gerak dominan senam ketangkasan seperti kombinasi gerak berlari dan melompat. Peserta didik juga akan mempelajari kombinasi gerak berlari dan melompati peti lompat atau kudakuda lompat dengan pendaratan yang sempurna. Guru menyiapkan gambar dan informasi mengenai gerak dominan senam ketangkasan.

Pada pertemuan ini, guru dapat menerapkan model timbal balik (resiprokal). Beberapa hal yang dapat dipersiapkan guru dalam pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar gerak dominan senam ketangkasan.
- 2) Informasi gerak dominan senam ketangkasan.
- 3) Lembar penilaian.

Kegiatan pembelajaran :

Pembahasan pada Pelajaran VI memerlukan waktu 42 jam pelajaran. Adapun alokasi waktu untuk setiap pertemuan adalah 3 jam pelajaran (3×35 menit).

Setiap kegiatan akan di evaluasi secara langsung berdasarkan hasil observasi. Guru mengevaluasi sesuai dengan kriteria yang tepat. Pada setiap akhir pertemuan, guru mengingatkan kembali proyek yang telah dilaksanakan.

Pengorganisasian tatap muka dalam kegiatan pembelajaran senam ketangkasan menggunakan alat sebagai berikut.

Pertemuan Pertama

Pendahuluan

- Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius).
- Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik.
- Guru menanyakan kabar peserta didik setelah libur semester. Guru mengajak peserta didik mengingat sekilas materi yang diujikan pada Ulangan Semester I. Guru dan peserta didik berdiskusi tentang kendala yang dialami pada semester sebelumnya.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
- Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang dipimpin salah satu peserta didik. Pemanasan dilakukan sebelum melakukan gerakan senam ketangkasan.

Kegiatan inti

- a) Peserta didik mengamati gambar seorang anak sedang melompati peti lompat. Peserta didik tanya jawab terkait aktivitas tersebut untuk menguji kedalaman pengetahuan konseptual peserta didik.
- b) Peserta didik diarahkan membaca materi gerak dominan senam ketangkasan.
- c) Peserta didik mendeskripsikan gerak dasar senam ketangkasan. Peserta didik mengerjakan Kegiatan: Ayo, Mengamati Gambar!. Pada pembelajaran ini guru menerapkan model pembelajaran inkuiri.
- d) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai senam ketangkasan. Peserta didik dapat menanya jika ada penjelasan yang kurang dipahami. Peserta didik membaca materi gerak dominan senam ketangkasan.
- e) Peserta didik akan mempraktikkan gerak dominan senam ketangkasan melalui permainan-permainan kecil.
- f) Permainan Kodok Berbaris. Langkah-langkah pelaksanaan sebagai berikut:
 1. Peserta didik akan di bagikan menjadi 3 kelompok dengan setiap kelompoknya mempunyai jumlah siswa yang sama
 2. Guru akan membuat garis star dan finish
 3. Siswa bersiap di garis star dengan jongkok seperti kodok ketika aba aba mulai siswa akan melompat kodok terlebih dahulu bersama tim nya kemudian siswa paling depan akan berlari sampai finish dan kembali lagi pada barisan paling belakang dari tim nya masing masing
 4. Kegiatan ini dilakukan sampai semua pasukan dalam tim nya berkesempatan untuk lari
 5. Tim yang paling cepat selesai dikatakan sebagai pemenang nya

Gambaran:



KET :
X = Siswa

Penutup

- Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. Kegiatan ini juga sebagai penekanan aspek aspek keselamatan dan keamanan
- Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. Peserta didik bersama guru melakukan evaluasi hasil pembelajaran. Peserta didik dapat membuat rencana perbaikan atas evaluasi yang dilakukan guru.
- Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran.
- Peserta didik melakukan tanya jawab berkenaan materi pembelajaran yang diberikan.
- Guru meminta peserta didik membaca materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya terkait gerak berjalan meniti pada balok tumpuan.
- Peserta didik berdoa bersama sebagai wujud syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas karunia tubuh sehat.
- Pada pembelajaran materi, ini guru juga dapat menggunakan model pembelajaran *pair check* (periksa diri).
- Jika di sekolah tidak tersedia alat palang sejajar, guru bisa membuat palang sejajar dari bambu.

Pertemuan Kedua

Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini merupakan lanjutan gerak dominan senam ketangkasan. Materi ini berkenaan dengan berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat. Guru menyiapkan gambar dan informasi mengenai materi tersebut. Guru juga menyiapkan alat dan media pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran. Pada pertemuan ini guru dapat menerapkan model *problem based learning*.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan guru dalam kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar tentang berjalan meniti pada balok titian atau keseimbangan.
- 2) Gambar tentang gerak menekuk dan dan mendarat.
- 3) Informasi tentang gerak berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat.
- 4) Lembar penilaian.

Pendahuluan

- Pembelajaran diawali dengan peserta didik dibiasakan berdoa. Salah satu peserta didik dapat memimpin doa.
- Guru mengecek kehadiran peserta didik. Guru mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik.
- Guru menyampaikan indikator capaian kompetensi pencapaian kompetensi pada pertemuan ini.
- Peserta didik melakukan tanya jawab untuk mengulang sekilas materi pada pertemuan sebelumnya dan berdiskusi terkait materi yang dibaca peserta didik sebelum mempelajari materi pada pertemuan ini.
- Peserta didik diajak melakukan pemanasan. Peserta didik diberi kesempatan memimpin pemanasan statis dan dinamis. Pemanasan dilakukan sebelum kegiatan inti.

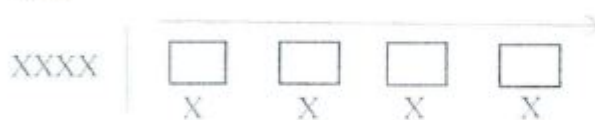
Kegiatan Inti

- a) Guru mengarahkan peserta didik membaca kembali materi gerak berjalan meniti serta bertumpu dan mendarat.
- b) Guru merangsang rasa ingin tahu peserta didik dengan memberi pertanyaan terkait materi gerak berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat dalam senam ketangkasan. Contoh pertanyaannya sebagai berikut.
 - (1) Bagaimana posisi tubuh dan tangan saat melakukan gerakan meniti?
 - (2) Apa fungsi gerakan meniti?
 - (3) Bagaimana cara mendarat yang benar?
- c) Peserta didik berdiskusi dengan teman dan menyimpulkan hasilnya. Hasil diskusi dikomunikasikan kepada guru secara santun.
- d) Peserta didik mempraktikkan gerak berjalan dan meniti serta menekuk dan mendarat. Langkah-langkahnya sebagai berikut.
- e) Permainan Lompat ranjau. Langkah-langkah pelaksanaan sebagai berikut:

1. Peserta didik akan di bagikan menjadi 3 kelompok dengan setiap kelompok nya mempunyai jumlah siswa yang sama
2. Siswa akan bersujud sesuai barisan dari kelompok mereka masing masing dengan jarak yang ditentukan
3. Ketika aba aba mulai telah di katakan, maka siswa yang sujud pertama akan melakukan gerakan melompati kawan kawan nya yang telah bersujud
4. Setelah melompati semua kawan nya iya akan sujud seperti kawan nya yang lain pada baris terakhir
5. Dan semua siswa akan melakukan gerakan yang sama
6. Siswa yang selesai lebih dulu dalam melakukannya dikatakan sebagai pemenang

Gambaran :

Start



KET :

X = Siswa

□ = Karton

Kegiatan penutup

- Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. Kegiatan ini dapat dipimpin salah satu peserta didik.
- Peserta didik diarahkan membaca Tahukah Kamu: Mengenal Peralatan Senam Ketangkasan. Kegiatan ini dapat menambah wawasan peserta didik.
- Peserta didik diminta membaca materi keterampilan gerak dasar senam ketangkasan menggunakan alat. Materi ini akan dibahas pada pertemuan berikutnya.
- Peserta didik diberi motivasi untuk berlatih gerak senam ketangkasan dengan tekun dan disiplin.
- Peserta didik membiasakan berdoa sebagai wujud syukur atas karunia Tuhan Yang Maha Esa.

Pertemuan Ketiga

Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini, membahas materi keterampilan gerak dasar senam ketangkasan menggunakan alat (buku siswa halaman 131). Materi yang dibahas meliputi gerak melompati peti lompat dan kuda-kuda lompat. Guru menyiapkan gambar dan informasi mengenai gerak melompati peti lompat dan kuda-kuda lompat. Guru juga menyiapkan alat dan media pembelajaran yang diperlukan. Dalam pembelajaran materi ini akan digunakan pendekatan *contextual teaching learning*.

Berikut beberapa hal yang perlu dipersiapkan guru dalam kegiatan pembelajaran.

- 1) Gambar tentang keterampilan gerak melompati peti lompat.
- 2) Gambar tentang keterampilan gerak melompati kuda-kuda lompat.
- 3) Video tentang cara melompati peti lompat.
- 4) Informasi tentang gerak melompati peti lompat dan kuda-kuda lompat.
- 5) Lembar penilaian.

Pendahuluan

- Peserta didik dibiasakan berdoa untuk mengawali pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai bentuk penguatan nilai religius.
- Guru mengecek presensi dan kondisi fisik peserta didik. Jika ada yang sakit, peserta didik tersebut diperbolehkan tidak mengikuti pembelajaran.
- Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
- Peserta didik melakukan pemanasan untuk mempersiapkan tubuh saat melakukan kegiatan.

Kegiatan Inti

- a) Peserta didik membaca materi keterampilan gerak dasar senam ketangkasan menggunakan alat. Peserta didik mengamati tayangan video yang telah diunduh guru melalui internet, atau sumber belajar lainnya yang relevan. Peserta didik melakukan tanya jawab terkait materi tersebut. Peserta didik mencatat poin penting dari keterampilan gerak tersebut. Jika tidak tersedia video, maka guru dapat menyediakan gambar yang menunjukkan rangkaian gerak.
Guru mengajak peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak dasar senam ketangkasan menggunakan alat. Peserta didik melakukan Kegiatan: Pemanasan.
- b) Peserta didik diarahkan mempraktikkan gerak melompati peti lompat. Langkah-langkahnya sebagai berikut.
 1. Menyiapkan alat permainan dan mempersiapkan anggota kelompok yang duluan untuk bermain dengan melakukan hompipah atau suit
 2. untuk menentukan dua kelompok yang mana duluan untuk bermain dengan menunjuk perwakilan satu orang dari masing-masing kelompok untuk menentukan siapa yang akan mendapatkan giliran bermain terlebih dahulu
 3. kedua pemain yang menjadi pemegang tali perentang tali karet dan pemain harus melompatinya satu persatu. ketinggian karet mulai dari setinggi mata kaki, lalu naik ke lutut, paha, hingga pinggang. Pada tahap-tahap ketinggian ini, pemain harus melompat tanpa menyentuh tali karet. Jika ada pemain yang menyentuh tali karet

4. ketika melompat, gilirannya bermain selesai dan ia harus menggantikan pemain yang memegang tali.
4. Posisi tali karet dinaikan ke dada, lalu dagu, telinga, ubun-ubun, tangan yang diangkat ke atas dengan kaki berjinjit. Pada tahap-tahap ketinggian ini, pemain boleh menyentuh tali karet ketika melompat, asalkan pemain dapat melewati tali dan tidak terjerat. Pemain juga diperbolehkan menggunakan berbagai gerakan untuk mempermudah lompatan, asalkan tidak memakai alat bantu.
5. Pemain yang tidak berhasil melompati tali karet harus menghentikan permainannya dan menggantikan posisi pemegang tali. Jika semua tahap ketinggian telah berhasil diselesaikan oleh para pemain, tali karet kembali diturunkan dan permainan dimulai dari awal. Begitu seterusnya hingga para pemain memutuskan untuk mengakhiri permainan ini
6. Peralatan dan Persiapan dalam Melakukan Lompat tali, Peralatan yang digunakan dalam permainan lompat tali sangatlah sederhana mudah di temukan dimana-mana, yaitu hanya membutuhkan area yang kosong atau lapangan, dan karet gelang yang banyak untuk dijalin atau dirangkai hingga panjangnya mencapai ukuran yang dibutuhkan dan membuat seseorang mudah bermain, biasanya sekitar 2 meter sampai 3 meter saja, udah bisa dijadikan permainan dan permainan lompat tali juga tidak membutuhkan orang yang banyak, 3 orang aja bisa bermain atau lebih banyak lebih baik.

Gambaran :



Penutup

- Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot tungkai dan lengan.
- Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan bersama temannya.
- Peserta didik diberi kesempatan menanya jika ada materi yang belum dipahami.
- Peserta didik dimotivasi agar tekun berlatih kombinasi gerak dasar senam ketangkasan, yaitu berlari dan melompati peti lompat atau kuda-kuda lompat. Jika tidak tersedia peti lompat, peserta didik dapat menggunakan kardus bekas.
- Peserta didik diimbau untuk mengulang materi yang sudah pelajari. Pada pertemuan berikutnya peserta didik akan melakukan Aktivitas Peserta Didik.
- Peserta didik berdoa bersama dengan dipimpin salah satu temannya. Pembiasaan sebagai bentuk penguatan nilai religius.
- Pada pembelajaran ini, guru juga dapat menggunakan model pembelajaran timbal balik (resiprokal).

Pertemuan Keempat

Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini, peserta didik akan mempelajari kombinasi gerak dominan dalam senam ketangkasan. Melalui pembelajaran ini, peserta didik dapat mengukur penguasaan terhadap senam ketangkasan. Guru menyiapkan alat dan media pembelajaran yang diperlukan dalam pertemuan ini. Guru dapat menerapkan model pembelajaran *pair check* (periksa diri).

Beberapa hal yang perlu disiapkan guru dalam kegiatan pembelajaran ini sebagai berikut.

- 1) Informasi mengenai keterampilan gerak dasar senam ketangkasan.
- 2) Alat/fasilitas untuk melakukan keterampilan gerak senam ketangkasan.
- 3) Lembar penilaian.

Pendahuluan

- Peserta didik berdoa bersama agar pembelajaran berlangsung lancar dan tertib. Pembiasaan ini hendaknya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari peserta didik.
- Guru mengamati kedisiplinan peserta didik. Jika semua peserta didik disiplin, guru memberi apresiasi dan memotivasi peserta didik untuk meningkatkan kedisiplinannya.
- Guru mengecek kondisi fisik peserta didik. Jika ada yang sakit, peserta didik tersebut diijinkan tidak mengikuti pembelajaran. Guru juga membawa peserta didik ke ruang UKS (Unit Kesehatan Sekolah) untuk memberi pertolongan pertama.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
- Guru merangsang rasa ingin tahu peserta didik melalui tanya jawab terkait materi yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya.
- Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada gerak dasar senam ketangkasan
- Peserta didik diarahkan untuk bersiap mempraktikkan keterampilan gerak dasar senam ketangkasan.

Kegiatan Inti

- a) Peserta didik diajak tanya jawab berkaitan dengan salah satu gerak dasar dalam senam ketangkasan. Peserta didik menyimak penjelasan guru terkait materi yang telah diajarkan.
- b) Peserta didik diarahkan membuat jembatan keledai untuk memudahkan mengingat materi. Contoh jembatan keledai pada materi gerak dasar senam ketangkasan sebagai berikut.

PATTUNG YUNTIRAT

PAT	: melompat
TUNG	: menggantung
YUN	: mengayun
TI	: meniti
RAT	: mendarat

- c) Peserta didik melakukan Aktivitas Peserta Didik: Mempraktikkan Senam Ketangkasan Melalui Permainan Jump Suit. Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

- 1) Guru dan peserta didik menyiapkan lintasan permainan. Guru menjelaskan cara melakukan permainan tersebut.
- 2) Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, 2 kelompok putri dan 2 kelompok putra.
- 3) Kelompok yang sudah di bagi diminta mendekati garis start dan berbaris.
- 4) Peserta didik di urutan pertama dari dua tim yang berbeda melakukan lompatan di lintasan area yang sama dari start yang berlawanan.
- 5) Peserta didik mulai melompat melewati lintasan sesudah diberi aba- aba "mulai!"

- 6) Disaat peserta didik bertemu dan berhadapan di lintasan mereka diminta untuk melakukan suit. Kelompok yang menang melanjutkan lintasannya dan kelompok yang kalah melakukan lintasan ulang dengan orang yang berbeda sesuai urutan barisan.
- 7) Kelompok yang duluan sampai ke garis start lawan di anggap menang, dan dihitung skor dengan batas skort tertinggi 5.
- 8) Permainan dilanjutkan seperti awal sampai ada kelompok yang terlebih dahulu memiliki skor 5.
- 9) kelompok yang memenuhi skor akan dinyatakan menang, dan tim yang kalah harus menerima hukuman yang di sepakati.

Gambaran:



Penutup

- Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. Kegiatan ini bisa dipimpin salah satu peserta didik yang dianggap mampu.
- Peserta didik diberi tugas mengerjakan soal-soal Evaluasi. Tugas dikerjakan secara mandiri dan jujur, kemudian dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.
- Peserta didik melakukan Refleksi atas pembelajaran yang telah dilakukan.
- Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan dengan membuat mind mapping. Contoh *mind mapping* sebagai berikut.



- Peserta didik bisa melakukan penilaian diri melalui Umpan Balik.
- Peserta didik melakukan doa kepada Tuhan Yang Maha Esa atas keselamatan dan kelancaran dalam pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai bentuk penguatan nilai religius.

Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaan di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran.
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

Refleksi Peserta Didik

Kamu telah mempelajari materi kombinasi pola gerak dominan pada senam ketangkasan menggunakan alat. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran materi tersebut.

Dapatkah kamu menerapkan materi pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

1. Apa manfaat mempelajari materi kombinasi pola gerak dominan pada senam ketangkasan menggunakan alat?
2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi kombinasi pola gerak dominan pada senam ketangkasan menggunakan alat?

Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

2. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

Pembelajaran pengayaan diberikan kepada peserta didik yang telah mencapai kriteria ketuntasan minimum (KBM). Pada kegiatan pembelajaran pengayaan, guru dapat memberikan materi pengayaan dan tes keterampilan. Materi pengayaan yang diberikan pada Pelajaran VI, yaitu manfaat senam ketangkasan bagi tubuh.

Manfaat Senam Ketangkasan bagi Tubuh

Senam ketangkasan terdiri atas beragam gerakan anggota badan untuk melenturkan tubuh. Senam ketangkasan memiliki banyak manfaat bagi tubuh. *Pertama*, senam ketangkasan efektif menjaga kesehatan fisik karena seluruh anggota tubuh terpacu bergerak. *Kedua*, senam ketangkasan dapat membantu membentuk tubuh menjadi lebih ideal. *Ketiga*, gerakan senam ketangkasan efektif memacu pembakaran lemak. *Keempat*, senam ketangkasan membantu menjaga kebugaran tubuh. *Kelima*, senam ketangkasan dapat membuat otot dalam tubuh lebih kencang sehingga tubuh tampak bugar. *Keenam*, senam ketangkasan membantu meningkatkan fleksibilitas sehingga peserta didik tidak mudah mengalami cedera.

Sumber: www.khasiat.co.id, 6 Agustus 2018

Aktivitas ini dilakukan sebanyak tiga kali percobaan. Peserta didik juga melakukan aktivitas ini dengan disiplin dan tanggung jawab.

Format Jurnal Penilaian Sikap Spritual

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1					
2					
3					

Butir nilai sikap spiritual : berdoa

Butir nilai sikap sosial : disiplin, kerja sama, tanggung jawab, percaya diri

Instrumen Penilaian Diri

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Semester :

Waktu penilaian :

Petunjuk : Berilah tanda cek (v) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya selalu berusaha belajar dengan tekun.		
2	Saya mengikuti pelajaran dengan perhatian.		
3	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu		
4	Saya berani mengemukakan pendapat di kelas.		
5	Saya ikut berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
6	Saya membuat catatan yang dianggap penting.		
7	Saya mengerjakan tugas dengan kemampuan sendiri.		
8	Saya selalu mematuhi peraturan dengan tertib		
9	Saya menjalankan aktivitas dengan tanggung jawab.		
10	Saya bersikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.		

Instrumen Penilaian Antarpeserta Didik

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Semester :
 Waktu penilaian :
 Petunjuk : Berilah tanda cek (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Teman saya mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah.		
2	Teman saya suka menolong teman yang kesulitan.		
3	Teman saya terbiasa menghargai pendapat orang lain.		
4	Teman saya berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
5	Teman saya mengemukakan pendapat secara santun.		
6	Teman saya bersikap toleransi antarumat beragama.		
7	Teman saya selalu bersikap jujur dalam ulangan.		
8	Teman saya bersikap disiplin dalam mematuhi peraturan.		
9	Teman saya suka berbagai pengetahuan.		
10	Teman saya mengumpulkan tugas tepat waktu		

Penilaian Pengetahuan

A. Mari, memilih jawaban yang benar!

- Santi berlatih melompati peti lompat. Aktivitas tersebut termasuk kategori senam
 A. irama
 B. akrobatik
 C. keindahan
 D. ketangkasan
- Arif melakukan gerak dasar melompat. Saat menolak kaki, Arif menekuk lutut. Gerakan Arif dilakukan untuk
 A. memberi tenaga dorong yang kuat
 B. menghindari cedera pada kaki
 C. mendarat dengan sempurna
 D. menghindari kaki terpeleset
- Andi akan melakukan gerakan mengayun di palang tunggal. Oleh karena itu, Andi harus menguasai gerakan
 A. meniti
 B. melempar
 C. melompat
 D. menggantung
- Pada saat melompati peti lompat, diperlukan awalan lari. Fungsi awaian lari ialah
 A. menghindari terjadinya cedera
 B. menambah dorongan lompatan
 C. menyiapkan mental untuk melompat
 D. menjaga keseimbangan saat melompat
- Perhatikan beberapa jenis ayunan berikut!

1. Ayunan panjang.
2. Ayunan melecot.
3. Ayunan meluncur.
4. Ayunan tumpu depan.

Jenis ayunan yang termasuk ayunan dari gantungan ditunjukkan angka

- A. 1 dan 2
- B. 1 dan 4
- C. 2 dan 3
- D. 2 dan 4

6. Rini berjalan di balok titian. Kegiatan yang dilakukan Rini untuk melatih

- A. kekuatan
- B. kelentukan
- C. kelenturan
- D. keseimbangan

7. Dalam senam lantai, bagian tubuh yang pertama kali menyentuh lantai saat mendarat ialah

- A. kedua tumit
- B. kedua tangan
- C. persendian kaki
- D. ujung telapak kaki

8. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan menggantung seperti gambar menggunakan cara pegangan

- A. atas
- B. silang
- C. bawah
- D. campuran

9. Cara menjaga posisi tubuh agar posisi badan seimbang ketika meniti balok titian ialah

- A. berjalan dengan cepat
- B. pandangan lurus ke depan
- C. merentangkan kedua tangan
- D. meletakkan kedua tangan di samping

10. Pendaratan setelah melompati peti lompat dilakukan dengan

- A. kaki
- B. lutut
- C. tangan
- D. punggung

B. Jawablah dengan benar!

1. Bagaimana cara melakukan gerakan melompat?

2. Gerakan menggantung memiliki manfaat tertentu. Jelaskan dua manfaat latihan gerakan menggantung!
3. Sebutkan dua jenis ayunan dari tumpuan!
4. Deskripsikan tiga jenis latihan gerakan mendarat!
5. Kuda-kuda lompat merupakan alat dalam senam ketangkasan. Bagaimana cara melompati kuda-kuda lompat?

Penilaian Keterampilan

Unjuk Kerja

1. Lakukan pola gerak dominan pada senam ketangkasan menggantung di palang.
2. Lakukan pola gerak dominan pada senam ketangkasan melompati peti lompat.

Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mempraktikkan kompetensi tertentu dengan tes praktik.

- a) Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
- b) Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan. Lembar penilaian gerak dominan pada senam ketangkasan.
- c) Butir Soal Keterampilan.

- 1) Pola gerak dominan pada senam ketangkasan menggantung di palang.

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Menggantung di palang			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian

(a) Sikap Awal

1. Berdiri tegak sejajar dengan palang.
2. Pandangan mengarah ke palang.
3. Kedua tangan diangkat ke atas.

Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.

2 jika memenuhi 2 kriteria, dan

1 jika memenuhi 1 kriteria

(b) Pelaksanaan

1. Tekuk kedua kaki setengah jongkok
2. Turunkan tangan ke bawah
3. Luruskan kaki dengan kuat sambil mendorong tubuh ke atas
4. Ayunkan tangan untuk menambah dorongan
5. Tangkap palang saat dalam jangkauan

Penskoran: 4 jika memenuhi 4-5 kriteria.

3 jika memenuhi 3 kriteria

2 jika memenuhi 2 kriteria, dan

1 memenuhi 1 kriteria.

(c) Sikap akhir

1. Lepaskan pegangan dari palang
2. Mendarat dengan kedua kaki ditekuk

3. Tangan diluruskan ke depan dan badan dicondongkan ke depan
 Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria,
 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan
 1 jika memenuhi 1 kriteria.

2) Pola gerak dominan pada senam ketangkasan melompati peti lompat.

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Kombinasi Gerak Lokomotor dan nonlokomotor dalam Sikap Kuda-kuda			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian

(a) Sikap Awal

1. Berdiri beberapa langkah dari peti.
 2. Pandangan mengarah ke peti.
 3. Badan dicondongkan ke depan sebagai awalan.
- Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria,
 2 jika memenuhi 2 kriteria,
 1 jika memenuhi 1 kriteria.

(b) Pelaksanaan

1. Berlari ke arah peti
 2. Tumpukan kedua tangan di atas peti
 3. Lompati peti dengan membuka kedua kaki ke samping
 4. Dorong tubuh melewati peti menggunakan tangan
- Penskoran: 4 jika memenuhi 4 kriteria,
 3 jika memenuhi 3 kriteria,
 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan
 1 memenuhi 1 kriteria.

(c) Sikap akhir

1. Mendarat menggunakan kedua kaki
 2. Tangan di tarik dan diluruskan ke depan
 3. Kaki di tekuk dan badan dicondongkan ke depan
- Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria,
 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan
 1 jika memenuhi 1 kriteria.

C. LAMPIRAN

Lembar Kegiatan Peserta Didik

Mempraktikkan Senam Ketangkasan

Tujuan :

Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan kaki.

Alat/fasilitas :

Matras, palang tunggal, peti lompat, kuda-kuda lompat, *stopwatch*, dan formulir pencatatan hasil.

Pelaksanaan:

1. Bergantunglah pada palang tunggal. Peragakan teknik pegangan atas dan pegangan bawah. Angkat tubuhmu dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal. Kembali pada posisi awal. Lakukan gerakan ini selama 30 detik (untuk putri) dan 60 detik (untuk putra). Jumlah gerakan dicatat pada formulir pencatatan hasil.
2. Praktikkan gerakan melompati peti lompat. Lakukan lompatan dengan langkah-langkah yang benar sebanyak tiga kali. Skor diberikan saat lompatan berhasil dilakukan.
3. Praktikkan gerakan melompati kuda-kuda lompat. Lakukan lompatan dengan langkah-langkah yang benar sebanyak tiga kali. Skor diberikan saat lompatan berhasil dilakukan. Lakukan kegiatan ini secara percaya diri. Ingat, perhatikan aspek keselamatan dan keamanan. Kamu juga perlu pemanasan agar terhindar dari cedera.

Bahan Bacaan Peserta Didik :

- a. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan kelas V SD
- b. Kombinasi Pola Gerak Dominan pada Senam Ketangkasan Menggunakan Alat Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

Glosarium

afektif kemampuan motorik peserta didik yang ditunjukkan dalam bentuk sikap atau kepribadian

apersepsi pengantar sebelum memasuki materi

demonstrasi pendekatan pembelajaran dengan cara memperagakan suatu proses berkaitan dengan materi yang dipelajari

diskusi sebuah interaksi atau komunikasi antara dua orang atau lebih/kelompok

evaluasi penilaian hasil kerja untuk mengukur keberhasilan proses

hard skills penguasaan ilmu pengetahuan, teknologi, dan keterampilan teknis yang berhubungan dengan bidang ilmu

indirect teaching proses pendidikan yang terjadi selama proses pembelajaran langsung, tetapi tidak dirancang dalam kegiatan khusus

inklusif pendekatan yang mengutamakan partisipasi peserta didik dengan keterampilan yang sama dalam tugas yang sama dengan memilih tingkat kesulitan masing-masing

inkuiri rangkaian kegiatan pembelajaran yang menekankan pada proses berpikir kritis dan analitis untuk mencari dan menemukan sendiri inti materi pelajaran

kognitif kemampuan akademik peserta didik yang ditunjukkan dalam bentuk nilai angka

kolaborasi bekerja sama menghasilkan suatu karya

media pembelajaran peralatan yang digunakan untuk mendukung kegiatan pembelajaran di dalam atau di luar kelas

metode pembelajaran cara belajar yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran

metode penilaian cara menilai kemampuan peserta didik

observasi kegiatan pengamatan untuk mengembangkan rasa ingin tahu peserta didik

pendidikan karakter pembelajaran yang diharapkan dapat membentuk kepribadian berkualitas peserta didik

pengayaan materi tambahan yang dapat diberikan kepada peserta didik untuk menambah wawasan

penilaian diri evaluasi yang dilakukan untuk menilai kemampuan diri sendiri

penilaian produk penilaian yang dilakukan dengan cara mengamati dan menilai keterampilan peserta didik dalam menghasilkan produk

proyek tugas yang bersifat menyeluruh untuk mengetahui kemampuan peserta didik

psikomotori kemampuan motorik peserta didik yang ditunjukkan ketika mengerjakan tugas

refleksi proses pengendapan pengalaman yang telah dipelajari dengan cara mengurutkan kembali peristiwa yang telah dialami

reading guide panduan membaca; strategi pembelajaran menggunakan bacaan atau teks yang diberikan dan dipandu guru untuk dicari kata-kata penting yang terdapat pada teks atau bacaan tersebut sesuai topik pembelajaran

remedial kegiatan mengerjakan soal apabila peserta didik tidak mencapai nilai ketuntasan minimal

resiprokal pendekatan pembelajaran berdasarkan prinsip-prinsip pengajuan pertanyaan yang bertujuan melatih kemandirian peserta didik

responsi memiliki sikap cepat tanggap terhadap suatu peristiwa

saintifik pendekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik melakukan penyelidikan ilmiah melalui observasi, eksperimen, dan mengembangkan pengetahuan dengan panduan guru

sikap sosial sikap yang harus dimiliki dan dikembangkan peserta didik berkaitan dengan nilai-nilai sosial kemasyarakatan

sikap spiritual sikap yang harus dimiliki dan dikembangkan peserta didik berkaitan dengan nilai-nilai keagamaan

skala penilaian bentuk penilaian berdasarkan skala yang telah ditetapkan

strategi cara yang dipilih untuk melakukan suatu kegiatan

transaksional proses pertukaran

tugas portofolio kumpulan tugas peserta didik

umpan balik bentuk respons yang diberikan oleh peserta didik

unjuk kerja teknik penilaian berdasarkan hasil pengamatan terhadap aktivitas peserta didik

Daftar Pustaka:

- Afandi, Muhamad, Evi Chamalah dan Oktarina Puspita Wardani. 2013. *Model dan Metode Pembelajaran di Sekolah*. Semarang: Unissula Press.
- Ahmad, Zainal Arifin. 2012. *Perencanaan Pembelajaran dari Desain sampai Implementasi*. Yogyakarta: Pedagogia.
- Ali, Muhammad. 2008. *Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Andang, Irfan, dan Edi Mulyadin. 2017. *Strategi Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Anies. 2017. *50 Tips Sehat Menangkal Penyakit dengan Olahraga*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ayuningtyas, Dumilah. 2014. *Kebijakan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bustami, Teuku. 2008. *Ensiklomini Olahraga: Olahraga Air*. Klaten: Sahabat.
- Darmadi. 2017. *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*. Yogyakarta: Deepublish.
- Davita, Theresia Risa. 2016. *Katakan Ya untuk Narkoba Jika Hidupmu ingin Menderita*. Klaten: Intan Pariwara.
- Dinata, Marta. 2013. *Bola Basket: Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.

- Dodo, R.W. 2008. *Benteng Remaja Menolak Narkoba*. Jakarta: Nobel Edumedia.
- Endrayanto, Herman Yosep Sunu dan Yustiana Wahyu Harumurti. 2014. *Penilaian Belajar Siswa di Sekolah*. Sleman: Kanisius.
- F. E., Eci. 2017. *Buku Pintar Olahraga dan Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Laksana.
- Fortin, Caroline. 2011. *Ensiklopedia Olahraga Jilid 1*. Penerjemah: B. Arya P. Jakarta: Kalam Publika.
- Fortin, Caroline. 2011. *Ensiklopedia Olahraga Jilid 2*. Penerjemah: B. Arya P. Jakarta: Kalam Publika.
- Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.
- Haryanto. 2012. *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Volt*. Jakarta: Anugrah.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah.
- Huda, Miftahul. 2014. *Cooperative Learning Metode, Teknik, Struktur, dan Model Penerapan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Huda, Miftahul. 2015. *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran: Isu-Isu Metodis dan Paradigmatis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Idris, Meity H. 2014. *Strategi Pembelajaran yang Menyenangkan*. Jakarta: Luxima.
- Irianto, Koes. 2014. *Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular*. Bandung: Alfabeta.
- Isjoni. 2012. *Pembelajaran Kooperatif (Meningkatkan Kecerdasan Komunikasi antarpeserta Didik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Iskandar. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: GP Perss Group.
- Istarani. 2011. *58 Model Pembelajaran Inovatif*. Medan: Media Persada.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Bahan Diklat Guru dalam Rangka Implementasi Kurikulum 2013: Konsep Pendekatan Scientific*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Bahan Diklat Guru dalam Rangka Implementasi Kurikulum 2013: Konsep Pendekatan Scientific*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Khoeron, Nidom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugerah.
- Koesnan Aruwono. 2001. *Permainan Bola Kecil (Kasti, Kipers, Rounders)*. Malang: FIP UM.
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kurniasih, Endang Yulia. 2017. *Pemmainan Bola Kecil*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Majid, A. 2011. *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Masriadi. 2017. *Epidemiologi Penyakit Menular*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Muliawan, Jasa Ungguh. 2016. *45 Model Pembelajaran Spektakuler*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Nasution, Fitri Handayani dan Febridani Santosa Pasaribu. 2017. *Buku Pintar Pencak Silat*. Jakarta: Anugrah.
- Nopembri, Soni dan Saryono. 2012. *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Fokus pada Pendekatan Taktik*. Yogyakarta: Penerbit Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Oktara, Bebbi. 2010. *Permainan Bola Besar*. Depok: Binamuda Cipta Kreasi.
- Oktara, Bebbi. 2010. *Cabang Olahraga Populer Aktivitas Ketangkasan dan Bela Diri*. Jakarta: Bina Muda Cipta Kreasi.
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 82 Tahun 2014 tentang Penanggulangan Penyakit Menular.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 tentang Buku yang Digunakan oleh Satuan Pendidikan.

- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Purnomo, Eddy dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Purwanto. 2011. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahmani, Mikanda. 2017. *Buku Pintar Renang*. Jakarta: Anugerah.
- Ratumanan, T.G. 2015. *Inovasi Pembelajaran: Mengembangkan Kompetensi Peserta Didik secara Optimal*. Yogyakarta: Ombak.
- Rimbi, Noviva. 2014. *Buku Cerdik Penyakit-Penyakit Menular*. Yogyakarta: Saufa.
- Rosti. 2016. Tesis berjudul "Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Kemampuan Daya Tahan Jantung Paru (Studi Eksperimen pada Siswa Putra SMA Negeri 10 Kendari)".
http://sitedi.uho.ac.id/uploads/sitedi/G2G114082_sitedi_Tesis.pdf, diakses 3 Agustus 2018.
- Rusman. 2011. *Model-Model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sanjaya, Wina. 2016. *Strategi Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sidik, Dikdik Safar. 2014. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Soesilo, Tritjahjo Danny. 2014. *Pengembangan Kreativitas melalui Pembelajaran*. Yogyakarta: Ombak.
- Subkhan, Edi. 2016. *Pendidikan Kritis*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Suparlan, Ajang, Mudjihartono, dan Darajat, Djajat, K.N. 2010. *Modul Pembelajaran Permainan Bola Kecil*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suprijono, Agus. 2012. *Cooperative Learning (Teori dan Aplikasi PAIKEM)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suryani, Esti. 2017. *Best Practice: Pembelajaran Inovasi melalui Model Project Based Learning*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sutikno, M. Sobry. 2014. *Metode dan Model-Model Pembelajaran*. Lombok: Holistica.
- Suyadi. 2013. *Mencegah Bahaya Penyalahgunaan Narkoba melalui Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Yogyakarta: Andi.
- Suyono dan Haryanto. 2015. *Implementasi Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syamsidah. 2017. *100 Metode Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Tim Pengampu Permainan Bola Kecil. ?. *Permainan Bola Kecil*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
[http://staffnew.uny.ac.id/upload/131411081_pendidikan/Bahan+ Ajar-Permainan+ Bola+ Kecil.PDF](http://staffnew.uny.ac.id/upload/131411081_pendidikan/Bahan%20Ajar-Permainan%20Bola%20Kecil.PDF), diakses 3 Juli 2018.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika.
- Yuliatin, Enik dan Haryanto. 2012. *Mengenal Olahraga Atletik*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Yuliatun, Enik. 2012. *Bugar dengan Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.

Guru PJOK SDN 54 Banda Aceh



Bayu Kawla Yodhi Adha, S.Pd
NIP. 199505132020121008

Banda Aceh, 02 Mei 2025
Mahasiswa Penelitian



Allisa Qudratun Nada M
NIM. 21104093

Mengetahui,
Kepala SDN 54 Banda Aceh

Teuku Muthala, S.Pd., M.SI
NIP. 197107141996061001

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)

df	Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
		0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
1		1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2		0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3		0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4		0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5		0.72689	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6		0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7		0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8		0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9		0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10		0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11		0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12		0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13		0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14		0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15		0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16		0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17		0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18		0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19		0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20		0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21		0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22		0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23		0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24		0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25		0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26		0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27		0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28		0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29		0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30		0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31		0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32		0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33		0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34		0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35		0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36		0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37		0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38		0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39		0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40		0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

Catatan: Probabilita yang lebih kecil yang ditunjukkan pada judul tiap kolom adalah luas daerah dalam satu ujung, sedangkan probabilitas yang lebih besar adalah luas daerah dalam kedua ujung

RIWAYAT HIDUP

- Nama Lengkap : Allisa Qudratun Nada Munawwarah
- Tempat / Tanggal Lahir : Banda Aceh, 10 Juni 2003
- Jenis Kelamin : Perempuan
- Agama : Islam
- Kebangsaan : Indonesia
- Status : Belum Kawin
- Alamat : Komplek Perumahan Guru, Desa Ceurih,
Kecamatan Ulee Kareng, Kota Banda Aceh
- Pekerjaan : Pelajar / Mahasiswa
- Nama Orang Tua
- a. Ayah : Muslim
 - b. Ibu : Litawati
- Pekerjaan Orang Tua
- a. Ayah : Tenaga Honor
 - b. Ibu : Guru
- Pendidikan
- a. Tahun 2010 - 2015 SD Negeri 55 Kota Banda Aceh
 - b. Tahun 2015 - 2018 SMP Negeri 18 Kota Banda Aceh
 - c. Tahun 2018 - 2021 SMA Negeri 8 Kota Banda Aceh
 - d. Tahun 2021 Masuk Ke Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh,
Jurusan Pendidikan Jasmani

