

**TINGKAT KEMAMPUAN *ROLL* DEPAN SISWA KELAS VII
DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI
SMP NEGERI 1 PUNDONG
BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun Oleh :
BAGUS HANDOKO
NIM. 10601244207

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan *Roll* Depan Siswa Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai SMP Negeri I Pundong Bantul “ yang disusun oleh Bagus Handoko, NIM 10601244207 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 18 Mei 2015
Dosen Pembimbing,



Drs. Heri Purwanto M.Pd.
NIP 19531216 198103 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul berjudul “Tingkat Kemampuan *Roll* Depan Siswa Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai SMP Negeri I Pundong Bantul “yang disusun oleh Bagus Handoko, NIM 10601244207 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 3 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Heri Purwanto, M.Pd.	Ketua Penguji		5/8-15
Ahmad Rithaudin, M.Or.	Sekretaris Penguji		4/8-15
Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.	Penguji Utama		4/8-15
Dra. Sri Mawarti, M.Pd.	Penguji Pendamping		5/8-15

Yogyakarta, Agustus 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

TINGKAT KEMAMPUAN *ROLL* DEPAN SISWA KELAS VII DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI SMP NEGERI 1 PUNDONG BANTUL

Oleh:
Bagus Handoko
10601244207

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh sebagian siswa perempuan kelas VII yang masih menemui hambatan dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan di SMP Negeri 1 Pundong Bantul. Dalam pembelajaran senam lantai diharapkan siswa dapat mempraktikkan teknik dasar gerak *roll* depan serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa kelas VII dalam pembelajaran senam *roll* depan siswa kelas VII di SMP N 1 Pundong Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode *survey* dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMP N 1 Pundong Bantul. Sampel ditentukan sebanyak 32 siswa kelas VII SMP N 1 Pundong Bantul dengan teknik *Propotional Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan rubrik penilaian dari tahap awal, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase yang mengacu pada nilai *Mean* dan *Standar Deviasi*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kemampuan *roll* depan siswa kelas VII dalam pembelajaran senam lantai SMP Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul adalah rendah. Secara rinci, terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali, 9 siswa (28,12%) dalam kategori baik, 8 siswa (25,00%) dalam kategori cukup, 11 siswa (34,37%) dalam kategori kurang, dan 4 siswa (12,50%) dalam kategori kurang sekali.

Kata Kunci: *kemampuan, roll depan, senam lantai, siswa, smp*

MOTTO

1. “Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al-Baqarah : 286)

2. “Allah tidak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak memberikan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur”

(Q.S Al-Maidah : 6)

3. “Raihlah ilmu. Dan untuk meraih ilmu belajarlal untukt enang dan sabar

(Khalifah Umar)

4. “Hal terpenting pertama yang dilakukan seseorang sebelum meraih kesuksesan adalah dengan memulai

(Deddy Corbuzier)

5. “Janganlah kau tinggalkan apapun kecuali jejak, janganlah bawa apapun kecuali kenangan indah, dan jangan kau bakar apapun itu kecuali semangat kerja keras”

(Bagus Handoko)

PERSEMBAHAN

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah Yang Maha Kuasa, sebuah karya kecil ini penulis persembahkan dengan setulus hati kepada:

1. Kedua orang tuaku yang tersayang, Ibu Darumi dan Bapak Rudi Handoko yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendoakan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai. Akan aku buktikan aku mampu penuhi harapan dan cita-cita kalian.
2. Saudara-saudaraku yang selalu memberikan motivasi, arahan dan mengiringi langkahku dengan segala do'a menuju keberhasilanku.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya penulis sendiri. Sepanjang sepengetahuan penulis tidak berisi materi, karya atau pendapat yang pernah dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang diambil sebagai bahan acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim. Apabila ternyata terbukti ini tidak benar, sepenuhnya tanggung jawab penulis.

Yogyakarta, 18 Mei 2015

Penulis



Bagus Handoko
NIM: 10601244207

KATA PENGANTAR

Puji syukur di panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan *Roll* Depan Siswa Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai SMP Negeri 1 Pundong Bantul.” Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Disadari sepenuhnya dalam penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan berbagai pihak. Oleh karena itulah pada kesempatan ini perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd.MA. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Drs. Amat Komari, M.Si. selaku Ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
4. Drs. Edy Purnomo, M.Or. selaku Dosen Penasehat Akademik sebagai orang tua penulis di kampus yang senantiasa member arahan dan nasehat.
5. Drs. Heri Purwanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing skripsi. Terima kasih segala arahan dan bimbingannya.

6. Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang sudah memberikan bimbingan perkuliahan selama ini.
7. Kepala Sekolah SMP N 1 Pundong Bantul yang telah memberikan izin penulis dalam pengambilan data skripsi.
8. Agus Sulistya, S. Pd. Guru pendidikan jasmani SMP N 1 Pundong Bantul yang telah membantu penulis dalam pengambilan data skripsi.
9. Siswa kelas VII SMP N 1 Pundong Bantul yang telah membantu di dalam pengambilan data skripsi.
10. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Bapak, Ibu, keluarga dan semua sahabat yang telah memberikan semangat serta dukungan dalam penulisan skripsi ini.
11. Teman-teman PJKR F 2010 atas semua dukungan, saran, dan kritiknya.
12. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu terselesaikannya penulisan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Tuhan Yang Maha Esa Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Diharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 18 Mei 2015



Penulis
Bagus Handoko

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
MOTTO=	v
PERSEMBAHAN	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Kemampuan.....	8
2. Hakikat Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan	9
3. Hakikat Senam Lantai	11
4. Hakikat <i>Roll</i> Depan	14
a. <i>Roll</i> Depan dengan Sikap Awalan Jongkok	14
b. <i>Roll</i> Depan Dengan Sikap Awalan Berdiri	15
c. Metode Latihan <i>Roll</i> Depan	16
5. Karakteristik AnakUsia 12-14 Tahun	22
B. Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Berpikir	24

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	25
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel.....	26
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	27
1. Instrumen Penelitian.....	28
2. Teknik Pengumpulan Data	30
E. Teknik Analisis Data.....	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Data Hasil Penelitian.....	37
1. Tahap Persiapan	40
2. Tahap Gerakan	42
3. Tahap Akhir Gerakan	44
B. Pembahasan.....	47
1. Tahap Persiapan	49
2. Tahap Gerakan	50
3. Tahap Akhir Gerakan	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	53
B. Implikasi Hasil Penelitian	53
C. Keterbatasan Penelitian.....	54
D. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA	56
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	58
----------------------	-----------

DOKUMENTASI FOTO.....	108
------------------------------	------------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Subjek Penelitian	27
Tabel 2 Kisi-kisi Rubrik Penilaian Tes Unjuk Kerja <i>Roll</i> depan	29
Tabel 3. Rubrik Penilaian <i>Roll</i> Depan.	31
Tabel 4. Validitas dan Reliabilitas	33
Tabel 5. Kategori Tingkat Kemampuan <i>Roll</i> Depan Siswa	35
Tabel 6. Deskripsi Tingkat Kemampuan <i>Roll</i> Depan	37
Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan <i>Roll</i> Depan	38
Tabel 8. Tingkat Kemampuan <i>Roll</i> Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Pundong Bantul.	38
Tabel 9. Deskripsi Statistik Kemampuan <i>Roll</i> Depan Persiapan	40
Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Kemampuan <i>Roll</i> Depan Tahapan Persiapan	40
Tabel 11. Tingkat Kemampuan <i>Roll</i> Depan Siswa KelasVII SMP Negeri 1 Pundong Bantul Tahap Persiapan	41
Tabel 12. Deskripsi Statistik Kemampuan <i>Roll</i> Depan Tahap Gerakan	42
Tabel 13. Deskripsi Hasil Penelitian Kemampuan <i>Roll</i> Depan Tahap Gerakan	43
Tabel 14. Tingkat Kemampuan <i>Roll</i> Depan Siswa KelasVII SMP Negeri 1 Pundong Bantul Tahap Gerakan	43
Tabel 15. Deskripsi Statistik Kemampuan <i>Roll</i> Depan Tahap Akhir Gerakan	45

Tabel 16. Deskripsi Hasil Penelitian Kemampuan *Roll* Depan Tahap

Akhir Gerakan..... 45

Tabel 17. Tingkat Kemampuan *Roll* Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1

Pundong Bantul Tahap Akhir Gerakan..... 46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Cara Melakukan <i>Roll</i> Depan Dengan Awalan Jongkok.....	14
Gambar 2. Melakukan <i>Roll</i> Depan Dengan Awalan Berdiri.....	15
Gambar 3. Model Latihan <i>Roll</i> Depan Model I	15
Gambar 4. Model Latihan <i>Roll</i> Depan Model II	16
Gambar 5. Model Latihan <i>Roll</i> Depan Model III.....	16
Gambar 6. Model Latihan <i>Roll</i> Depan Model IV	17
Gambar 7. Model Latihan <i>Roll</i> Depan Model V	17
Gambar 8. Model Latihan <i>Roll</i> Depan Model VI	18
Gambar 9. Model Latihan <i>Roll</i> Depan Model VII.....	18
Gambar 10. Tingkat Kemampuan <i>Roll</i> Depan Siswa Kelas VII Berdasarkan Hasil Keseluruhan.	39
Gambar 11. Tingkat Kemampuan <i>Roll</i> Depan Siswa Kelas VII Berdasarkan Tahap Persiapan	42
Gambar 12. Tingkat Kemampuan <i>Roll</i> Depan Siswa Kelas VII Berdasarkan Tahap Gerakan	44
Gambar 13. Tingkat Kemampuan <i>Roll</i> Depan Siswa Kelas VII Berdasarkan Tahap Akhir Gerakan	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pembimbingan Proposal TAS	58
Lampiran 2. Permohonan Ijin dari Dekan.....	59
Lampiran 3. Surat Keterangan Ijin Sekda Pemerintah Provinsi DIY	60
Lampiran 4. Ijin Penelitian dari BAPPEDA Kabupaten Bantul	61
Lampiran 5. Daftar Presensi Siswa	62
Lampiran 6. Data Penelitian.....	64
Lampiran 7. Frekuensi Data.....	66
Lampiran 8. Deskriptif Statistik.....	68
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Skripsi	70
Lampiran 10. Validitas dan Reliabilitas Afri Bernada Cinta Dea.....	71
Lampiran 11. Rubrik Hasil Tes <i>Roll</i> Depan SMP Negeri 1 Pundong.....	72
Lampiran 12. Rubrik Tes Individu <i>Roll</i> Depan.....	76
Lampiran 13. Dokumentasi Foto	108

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang banyak digemari masyarakat dari usia muda hingga usia dewasa, tidak mengenal status ataupun jabatan seseorang. Olahraga sudah menjadi gaya hidup masyarakat saat ini untuk mengisi waktu luang atau sebagai sarana pengembangan bakat guna meraih prestasi. Dalam dunia pendidikan, olahraga juga diterapkan dalam bentuk proses pembelajaran di sekolah. Melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) diharapkan peserta didik terampil dalam berolahraga. Terampil berolahraga bukan berarti peserta didik dituntut untuk menguasai cabang olahraga dan permainan tertentu, melainkan mengutamakan proses perkembangan gerak peserta didik dari waktu ke waktu.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan membiasakan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pada proses pembelajaran guru diharapkan untuk dapat memperhatikan beberapa faktor diantaranya: faktor siswa, faktor, materi, faktor sarana dan prasarana serta faktor penilaian. Pengembangan dan inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga perlu dilakukan oleh guru untuk mencapai tujuan pembelajaran yang baik dengan siswa sebagai subjek. Adapun tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut BNSP (2006:513) adalah :

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), merupakan seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman guru dalam penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Dalam mengimplementasikan KTSP guru sebagai pendidik diharapkan mampu menciptakan kondisi pembelajaran yang aktif dan kreatif yang dapat menyenangkan bagi peserta didik. Pembelajaran yang baik hendaknya berlangsung secara efektif dan efisien, mampu membangkitkan aktifitas dan potensi kreatifitas peserta didik.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari kurikulum yang harus disampaikan guru kepada peserta didik. Dalam penyampaiannya materi pembelajaran disusun secara berkesinambungan dan bernjenjang dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari ringan ke yang berat. Berkaitan dengan hal tersebut penyampaian materi harus disampaikan oleh seorang guru penjasorkes bukan dari guru mata pelajaran lain yang tidak memiliki kompetensi seorang guru penjasorkes.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (BNSP, 2006:513)

Berdasarkan kurikulum KTSP, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diberikan dijenjang tingkat sekolah seperti di SD, SMP, SMA. Di tingkat sekolah menengah pertama merupakan materi lanjutan dari jenjang sekolah dasar yang harus ditempuh oleh peserta didik. Sejalan dengan uraian diatas penjasorkes juga merupakan mata pelajaran yang di ajarkan di SMP Negeri 1 Pundong. Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pundong terletak di Dusun Panjang, Desa Panjangrejo, Kecamatan Pundong, Bantul, Yogyakarta. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 1 Pundong merupakan mata pelajaran favorit yang disenangi banyak murid, baik laki-laki maupun perempuan. Semua siswa laki-laki maupun perempuan aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Keaktifan para siswa dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani juga dikarenakan oleh dukungan sarana dan prasarana pendidikan yang memadai dan letaknya yang setrategis. Sekolah Menengah Negeri 1 Pundong juga dekat dengan lapangan sepak bola dan Gor kecil untuk olahraga, sehingga dapat mendukung jalannya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP tersebut.

Berdasarkan data dan informasi yang diperoleh dari guru mata pelajaran penjasorkes di SMP Negeri 1 Pundong, materi pembelajaran penjasorkes yang diajarkan ada berbagai cabang olahraga yaitu, sepak bola, futsal, bola basket, bola voli, atletik, senam lantai, aktivitas ritmik, kasti, *roundes*, aktivitas kebugaran jasmani, dan ilmu tentang kesehatan. Dari sekian banyaknya materi pembelajaran yang ada, materi dari cabang senam lantai adalah pokok bahasan yang akan dibahas lebih lanjut khususnya pada kelas VII (tujuh) yaitu *roll* depan. Materi *roll* depan merupakan materi lanjutan dari materi dulu yang pernah diajarkan pada waktu sekolah dasar. Pada silabus penjasorkes kelas VII SMP Negeri 1 Pundong materi *roll* depan diajarkan pada semester genap, kompetensi dasar (KD) dari materi senam lantai *roll* depan yaitu: Mempraktikkan teknik dasar gerak guling depan / *roll* depan serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab. Materi *roll* depan pada intinya menekankan pada siswa agar dapat menggulingkan badannya melalui bagian belakang kepala mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang. Penilaian dari materi pembelajaran *roll* depan berdasar pada sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir gerakan.

Berdasarkan kenyataan yang terjadi dilapangan dalam pengamatan singkat yang pernah dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 1 Pundong Bantul yaitu pada saat pembelajaran senam lantai kelas VII. Adapun hal-hal terkait dengan pembelajaran senam lantai yang berlangsung di kelas VII SMP Negeri 1 Pundong yaitu, terdapat sebagian kecil dari siswa perempuan yang kurang percaya diri ketika mencoba mempraktikkan gerakan *roll* depan. Terlihat pada saat guru memberikan arahan siswa kurang bersemangat dan gugup pada saat melakukan

roll depan. Berbanding terbalik dengan siswa laki-laki yang sebagian besar terlihat percaya diri pada saat guru memberikan arahan dan contoh gerakan *roll* depan. Ada pula siswa yang memiliki postur tubuh tinggi dan gemuk merasa agak kesulitan melakukan gerakan *roll* depan dan ada juga sebagian siswa yang merasa khawatir bila terjadi cedera dikarenakan dulu pernah mempunyai riwayat cedera pada saat melakukan gerakan *roll* waktu di sekolah dasar. Selain itu Nampak juga siswa yang bisa melakukan *roll* depan tetapi gerakannya kurang sempurna, semisal, pada saat melakukan gerakan awalan kebanyakan siswa masih menggunakan kepala bagian atas untuk tumpuan sehingga terlihat agak kesulitan untuk rangkaian selanjutnya. Ada juga siswa yang dapat melakukan *roll* depan tetapi terlihat kaku dan kurang luwes. Namun dengan kondisi demikian guru penjasorkes tidak kehabisan akal untuk mencoba bereksplorasi guna mengatasi hal sedemikian, sehingga beliau dengan kompetensinya sebagai guru penjasorkes mencoba memberikan metode pembelajaran *roll* depan dengan berbagai variasi pembelajaran yang sifatnya membantu mempermudah melakukan dan memahami dasar gerakan *roll* depan, seperti contoh : penggunaan bidang miring, metode bermain mengguling berpasangan, dan metode latihan gerakan sederhana. Selain itu guru juga memberikan dorongan motivasi kepada siswa-siswi untuk berani mencoba mempraktikan kembali gerakan *roll* depan dan giat berlatih dirumah. Dengan rasa ingin tahu dan rasa penasaran yang cukup tinggi, siswa terlihat antusias dan terdorong untuk mempraktikan materi gerakan *roll* depan. Akan tetapi fenomena-fenomena tersebut merupakan gambaran dari sebagian

pembelajaran senam lantai *roll* depan kelas VII SMP Negeri 1 Pundong yang telah dilaksanakan oleh guru.

Berdasarkan uraian diatas dan dikarenakan kondisi tersebut serta belum adanya data otentik tentang kemampuan siswa dalam senam lantai yaitu materi *roll* depan di SMP Negeri 1 Pundong. Maka timbul keinginan peneliti untuk tertarik meneliti tingkat kemampuan *roll* depan siswa dalam pembelajaran senam lantai, sehingga peneliti mengajukan penelitian yang berjudul“ Tingkat Kemampuan *Roll* Depan Siswa Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai SMP Negeri 1 Pundong Bantul”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan di atas, maka permasalahan yang muncul dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Kurangnya kepercayaan diri sebagian kecil siswa perempuan dalam mempraktikan *roll* depan
2. Pengalaman siswa yang pernah mengalami cedera membuat siswa kurang berani melakukan *roll* depan
3. Belum diketahuinya tingkat kemampuan *roll* depan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pundong?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, maka Peneliti membatasi masalah pada: Kemampuan Siswa Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai khususnya *roll* depan.

D. Rumusan Masalah

Setelah masalah dibatasi maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian adalah : Seberapa tinggi tingkat kemampuan siswa kelas VII dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan di SMP N 1 Pundong Bantul.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa kelas VII dalam pembelajaran senam *roll* depan siswa kelas VII di SMP N 1 Pundong Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak - pihak yang berkaitan. Manfaat secara teoritis dan praktis dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Secara teori

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi kepentingan peningkatan kualitas pengajaran di lembaga pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan upaya memajukan peningkatan keterampilan pembelajaran senam lantai *roll* depan.

2. Secara praktik

Penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi pengembangan dan pengelolaan olahraga senam lantai di lembaga pendidikan. Dengan dilakukannya penelitian ini, seorang guru olahraga di sekolah menengah pertama terkait akan mengetahui potensi siswanya dalam cabang olahraga senam lantai, sehingga semakin mudah untuk mencari prestasi yang baik untuk memajukan keterampilan senam lantai *roll* depan pada khususnya.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kemampuan

Kemampuan merupakan potensi yang ada pada diri seseorang untuk melakukan hal-hal atau tugas yang diperintahkan, baik secara fisik maupun intelektual. Menurut Hasan Alwi (2005:145) dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia menyatakan kemampuan berasal dari kata mampu yang memiliki arti Bisa atau dapat, kemudian mendapat awalan ke- dan akhiran -an, yang selanjutnya menjadi kata kemampuan mempunyai arti menguasai. Sementara itu menurut Anggiat M. Sinaga (2001:34) mengungkapkan bahwa kemampuan sebagai dasar seseorang yang dengan sendirinya berkaitan dengan pelaksanaan pekerjaan secara efektif atau sangat berhasil. Menurut Robbins (2007:57) kemampuan memiliki arti yaitu kapasitas seorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan. Lebih lanjut Robbins mengungkapkan bahwa kemampuan (*ability*) adalah sebuah penilaian terkini atas apa yang didapatkan seseorang.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kecakapan atau potensi seseorang individu dalam menguasai suatu keahlian untuk suatu pekerjaan atau suatu penilaian atas tindakan seseorang. Menurut Robbins (2007:57) kemampuan dibagi menjadi dua kelompok yaitu :

- a. Kemampuan Intelektual (*intellectual ability*) yaitu kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas mental dan berfikir, menalar serta memecahkan suatu masalah.
- b. Kemampuan fisik (*physical ability*) yaitu kemampuan seseorang melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina tubuh, keterampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa.

Berdasarkan pendapat ahli diatas maka kemampuan merupakan kecakapan tubuh baik berupa wujud kecakapan intelektual maupun fisik untuk melakukan suatu perbuatan yang diperoleh melalui latihan ataupun faktor bawaan lahir (genitas). Kemampuan melakukan hal yang penting dalam proses pembelajaran olahraga karena sebagai salah satu pendukung terbentuknya prestasi diberbagai cabang olahraga.

2. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)

Menurut Cholik (2002: 04), Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistemik melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan pancasila. Sedangkan menurut Effendi dan Herawati (2009: 03) Pendidikan jasmani mempunyai kelebihan dibanding dengan pelajaran yang lain. Pendidikan jasmani tidak hanya mempelajari teori ilmu keolahragaan (kognitif/intelektual), tetapi juga melakukan praktek keolahragaan tersebut (psikomotor) dan melakukan sosialisasi,

komunikasi, menghayati serta pengaruh kejiwaan pada anak didik (afektif). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan pada jenjang pendidikan dasar, jenjang pendidikan menengah pertama, jenjang pendidikan menengah atas dan dalam jenjang perguruan tinggi. Dalam hal ini menurut BSNP (2006: 702) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian dari integral dari pendidikan keseluruhan yang memiliki tujuan dapat mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dipilih yang telah disusun dan direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh ahli diatas dapat saya simpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah Suatu usaha pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas seorang individu atau kelompok masyarakat melalui aktifitas jasmani yang didalamnya terdapat berbagai aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif yang telah disusun secara sistematis. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman pembelajaran melalui aktifitas jasmani, bermain dan berolahraga. Melalui pendidikan jasmani siswa diharapkan dapat membentuk pribadi yang bergaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

3. Hakikat Senam Lantai.

Senam dalam arti luas yaitu dari kata *Gymnastiek* (bahasa Belanda) dan *Gymnastic* (bahasa Inggris). *Gymnastics* sendiri berasal dari bahasa Yunani (*Greek*), yaitu *Gymnos* yang artinya telanjang atau setengah telanjang, Hal tersebut dimaksudkan agar dapat dengan bebas melakukan gerakan-gerakan senam selain demikian juga dikarenakan teknologi dalam pembuatan pakaian belum semaju jaman sekarang Mahendra, (1999 : 8).

Senam lantai dapat dikatakan sebagai bentuk suatu pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan – gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Dari arti tersebut bahwa olahraga senam memiliki sistematika tersendiri, serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, koordinasi atau bisa juga diperluas untuk membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan.

Menurut FIG (*Federation Internationale Gymnastiqua*) senam dapat dikelompokkan menjadi :

- a. Senam Artistik (*artistic gymnastics*),
- b. Senam Ritmik (*sportive rhymic gymnastics*), dan
- c. Senam Umum (*general gymnastics*)

Senam lantai merupakan bagian dari senam *artistic*. Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercises*. Sesuai dengan istilah lantai, senam lantai adalah senam yang gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai. Tujuan melakukan senam lantai selain meningkatkan kemampuan melakukan bentuk

bentuk gerakan senam lantai tersebut, juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat.

Menurut (Kemdikbud, 2014 : 98 – 99) hal –hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari senam lantai adalah sebagai berikut :

- a. Hendaknya selalu menggunakan matras atau tempat yang aman
- b. Matras harus diletakan diatas tanah atau lantai yang rata dan aman dari bahaya yang mencelakakan.
- c. Letakan matras jauh dari dinding atau benda benda lain yang akan menyebabkan benturan.
- d. Periksa matras dan keamanan disekitarnya yang mungkin dapat mengganggu peserta didik
- e. Pembelajaran dilakukan dari gerakan yang mudah dahulu atau tahap demi tahap
- f. Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukansenam pemanasan yang cukup
- g. Peserta didik dilarang melakukan pembelajaran sendiri diluar pengawasan guru, kecuali ada peserta didik yang dianggap dapat membantu dan menguasai gerakan senam dengan benar.
- h. Agar matras tidak cepat rusak , hendaknya matras dijaga sebaik baik mungkin dan jaga kebersiahanya serta disimpan ditempat yang aman.

Olahraga senam adalah olahraga yang mengacu pada kemampuan gerak seseorang dengan kombinasi yang harmonis antara seluruh bagian anggota tubuh manusia. Menurut Mukholid (2004: 151) senam lantai adalah suatu bentuk perwujudan senam ketangkasan yang dilakukan di matras dan tidak menggunakan alat bantu maupun perkakas lainnya untuk melakukannya. Adapun contoh dari gerakan senam lantai meliputi : 1) sikap lilin, 2) berdiri dengan kepala, 3) berdiri dengan lengan, 4) meroda, 5) *roll* depan, 6) *roll* belakang, 7) rentang kaki, 8) lenting tangan ke depan. Untuk dapat melakukan gerakan-gerakan tersebut dibutuhkan kemampuan fisik dan kemampuan motorik yang baik agar mencapai hasil yang maksimal. Hal tersebut terbentuk dari tingkat kelentukan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan, ketepatan, dan kelincahan seseorang.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa pengertian dari senam lantai adalah Suatu bentuk latihan gerak dengan kombinasi dari bagian anggota seluruh tubuh yang dilakukan di lantai atau matras dengan tujuan meningkatkan kemampuan gerak dan kesegaran jasmani serta nilai nilai mental spiritual seseorang atau kelompok.

4. Hakikat *Roll* Depan

Menurut Kemendikbud (2014: 99-100) *roll* depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan seperti benda bulat. Jadi dalam gerakan *roll* depan gerakan tubuh harus dibulatkan melalui bagian belakan badan (tengkuk), pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang. *Roll* depan terbagi menjadi dua bagian yaitu *roll* depan dengan sikap awalan jongkok dan *roll* depan dengan sikap awalan berdiril. Menurut Roji (2006 : 152-153) menerangkan tahap-tahap gerakan dalam melakukan *roll* depan (*forward roll*) sebagai berikut :

a. *Roll* depan dengan sikap awal jongkok

1) Tahap persiapan

Diawali dengan sikap jongkok menghadap kearah depan atau gerakan. Kedua telapak tangan diletakan di atas matras

2) Tahap gerakan

Pinggul diangkat dengan posisi kaki lurus dan tetap rapat. Kepala dimasukan diantara kedua lengan hingga pundak menempel kapada matras. Selanjutnya badan digulingkan ke depan sehingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

3) Tahap akhir gerakan

Kembali pada sikap semula (jongkok). Kedua lengan lurus ke depan. Pandangan tetap lurus ke depan.



Gambar 1. Cara melakukan *roll* depondengan awalan jongkok.
(Sumber Roji 2006:155)

b. Roll depan dengan sikap awal berdiri

1) Tahap persiapan

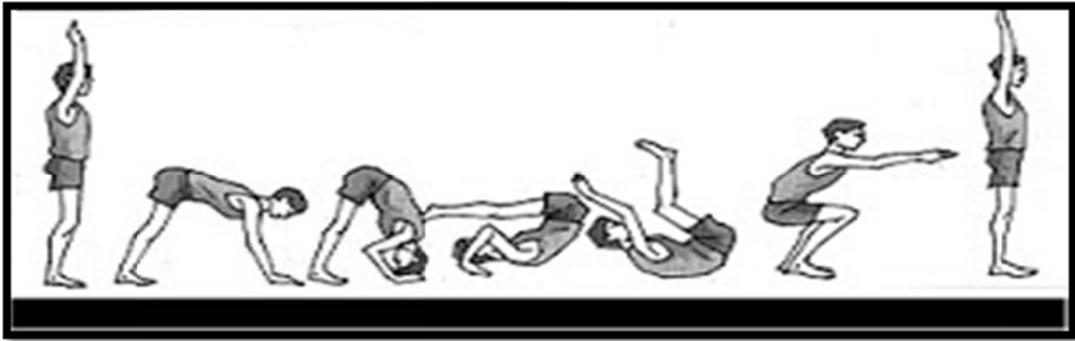
Bediri menghadap ke matras pandangan lurus ke depan. Kedua lengan diluruskan sejajar ke atas, posisi tepat disamping telinga

2) Tahap gerakan

Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut lurus tidak menekuk. Kemudian kepala dimasukan diantara kedua lengan, secara bersamaan dengan kedua siku ditekuk ke samping dan pundak menempel ke matras. Gulingkan badan ke arah depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

3) Tahap akhir gerakan

Setelah posisi jongkok, lanjutkan dengan sikap berdiri dengan kedua kai rapat. Kemudian, kedua tangan lurus kedepan menghadap ke atas disamping telinga. Pandangan lurus ke depan.



Gambar 2.cara melakukan *roll* depan posisi awalan berdiri
(Sumber Roji 2006 : 153)

c. Model Pembelajaran *roll* depan :

1) Model I

Pembelajaran *roll* pada model iniyaitu dengan membulatkan badan dari sikap awal duduk dilantai (matras). Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut : Kedua kaki dan lutut rapat, lalu dipeluk dan dirapatkan ke dada. Selanjutnya condongkan badan ke belakang bersamaan dagu rapat ke dada dan angkat kembali badan ke depan hingga duduk kembali

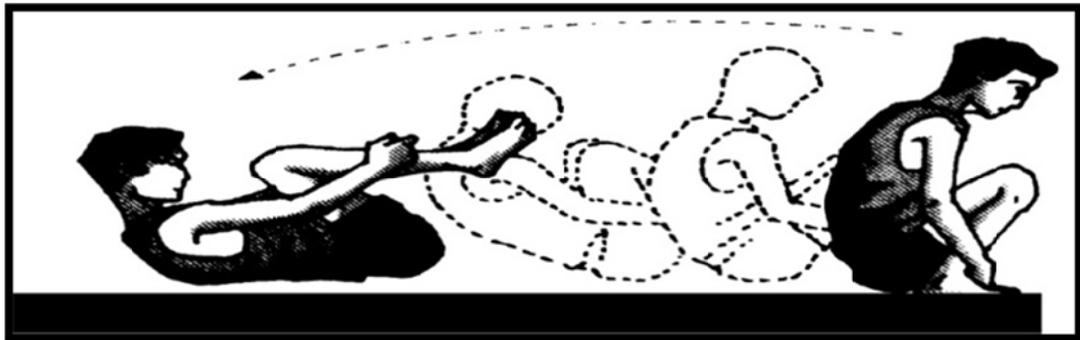


Gambar 3. Model latihan berguling ke depan model I
(Sumber : Roji, 2006 : 154)

2) Model II

Dalam model pembelajaran ke dua ini cara latihan yang dilakukan yaitu dengan membulatkan badan dari sikap jongkok di lantai (matras). Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut : kedua kaki dan lutut rapat lalu dipeluk dan dirapatkan ke dada. Jatuhkan badan ke belakang dengan kedua

kaki tetap dipeluk dan dagu dirapatkan ke dada. Selanjutnya angkat kembali badan ke depan dengan tetap memeluk kedua kaki hingga kembali pada posisi jongkok.



Gambar 4. Latihan *roll* depan membulatkan badan model II
(Sumber: Roji, 2006 : 155)

3) Model III

Model pembelajaran *roll* depan ke tiga ini cara latihan yang dilakukan yaitu dengan berjongkok kedua telapak tangan menempel matras. Lalu angkat pinggul ke atas hingga ke dua kaki lurus. Masukkan kepala diantara ke dua lengan bersamaan kedua siku ditekuk. Gulingkan badan ke depan dan dengan cepat kedua tangan memeluk kedua lutut dirapatkan ke dada



Gambar 5. Latihan menggulingkan badan model III
(Sumber Roji 2006 : 155)

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian diskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk menggambarkan keadaan sesuatu secara kuantitas (Suharsimi Arikunto) 2006 : 11). Dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi yang berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* dan pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Dalam hal ini penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Pundong dengan subjek yang akan diteliti adalah siswa kelas VII.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Berdasarkan rumusan dan batasan masalah yang telah ditetapkan maka variabel pada penelitian ini merupakan variabel tunggal, yaitu tingkat kemampuan *roll* depan. Kemampuan dalam melakukan *roll* depan adalah derajat tingkat keberhasilan siswa dalam menguasai gerakan *roll* depan. Tingkatan kemampuan tersebut pada nantinya akan diukur berdasarkan kemampuan setiap siswa yang dituangkan dalam bentuk penilaian lembar unjuk kerja untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *roll* depan. Sehingga peneliti harus menilai setiap gerakan yang dilakukan oleh siswa. Wujud penilaian tersebut adalah skor. Skor yang didapatkan digunakan sebagai acuan untuk mengukur tingkat kemampuan *roll* depan. Dalam penilaian tersebut peneliti mengamati baik dari sikap awal, sikap pada saat pelaksanaan dan sikap akhir setelah mempraktikkan setiap item *roll* depan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006: 130) populasi penelitian adalah keseluruhan dari subyek yang dijadikan sebagai tujuan untuk diteliti. Sedangkan menurut Menurut Sugiyono (2008:85) bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas subjek atau objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Apabila seorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya juga disebut studi populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas VII SMP Negeri 1 Pundong yang berjumlah 214 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang akan diteliti (Arikunto, 2006 : 131). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode *Propotional Random Sampling*. Menurut Arikunto (2006: 130) teknik *propotional random sampling* yaitu teknik pengambilan data proporsi untuk memperoleh sampel yang representatif, pengambilan subyek dari setiap strata atau wilayah ditentukan seimbang atau sebanding dalam masing masing wilayah. Dalam penelitian ini , sampel yang diambil dari masing-masing kelas VII yang terdiri dari 8 kelas adalah 15% sehingga sampel berjumlah 32 seperti pada tabel berikut :

Tabel 1. Subjek Penelitian Roll Depan Kelas VII SMP Negeri 1 Pundong

NO	Kelas	Jumlah Murid	Sampel
1	VII A	27	4
2	VII B	26	4
3	VII C	27	4
4	VII D	27	4
5	VII F	26	4
6	VII G	27	4
7	VII H	27	4
8	VII I	27	4
JUMLAH		214	32

Dalam penelitian ini sumber data yang akan diteliti adalah siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 1 Pundong yang terdiri dari 8 kelas. Sesuai tabel di atas setiap kelas diambil 4 siswa sebagai subyek penelitian dengan perbandingan 50% siswa putra dan 50% siswa putri. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menulis nomer urut absen dari setiap siswa kemudian dikocok atau diacak sesuai dengan jumlah sampel yang ada pada setiap kelas. Dengan demikian sampel yang diambil sebanding, sesuai dengan teknik *propotional random sampling*.

D. Instrumen Pnenelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh seorang peneliti dalam mengumpulkan informasi data agar mempermudah pekerjaan peneliti tersebut dan hasilnya lebih baik, atau dapat di artikan lebih cermat, lengkap dan

tersusun sistematis (Arikunto, 2006: 156). Instrumen adalah alat bantu peneliti didalam menggunakan metode pengumpulan data. Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan dipakai sebagai alat pengumpul data, agar data dan kegiatannya itu semakin dipermudah olehnya (Arikunto 2005: 101). Instrumen penelitian ini adalah tes dengan menggunakan rubrik penilaian.

Berdasarkan skripsi dari Afri Bernada Cinta Dea (2012: 27-35) instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu adalah tes unjuk kerja yang dimodifikasi yang digunakan untuk menilai *roll* depan yang terdiri dari tiga aspek yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir gerakan. Dari setiap aspek yang dinilai terdapat kriteria penilaian yang dituangkan dalam skor. Skor maksimal setiap siswa adalah 9 jika dapat melakukan semua gerakan sesuai indikator dan skor minimal adalah 0 jika tidak bisa melakukan setiap indikatornya. Setiap siswa akan mendapatkan skor 1 jika mampu melakukan setiap indikatornya, jika tidak mampu melakukan atau tidak sesuai dengan indikatornya maka memperoleh nilai 0 dengan keterangan (-). Setelah selesai membuat kriteria penilaian untuk mengetahui tingkat kemampuan melakukan *roll* depan. Adapun kisi-kisi penilaian menurut Afri Bernada Cinta Dea (2012:30) adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Kisi-kisi Rubrik Penilaian Tes Unjuk Kerja *Roll* depan

No.	Variabel	Faktor	Indikator	Skor
1.	Kemampuan melakukan <i>roll</i> depan	Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan posisi kaki rapat 2. Kedua lengan diluruskan ke samping telinga 3. Pandangan mata ke matras	1 1 1
		Tahap Pelaksanaan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahan kan lurus 2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras 3. Gulingkan badan ke depan hinga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1 1 1
		Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat 2. Kedua lengan lururs ke atas disamping telinga 3. Pandangan lurus kedepan.	1 1 1
	Jumlah			9

(Sumber : Afri Bernada Cinta Dea , 2012:30)

2. Teknik Pengumpulan data

Penetapan sampel yaitu pertama sampel dikelompokkan berdasarkan jumlah kelas VII yaitu 8 kelas (kelas A-kelas H). Selanjutnya dari masing-masing kelas diambil 4 sampel anak dengan cara diundi dengan komposisi 2 sampel siswa laki-laki dan 2 sampel siswa perempuan. Jadi jumlah sampel yang telah terkumpul sebanyak 16 siswa laki laki dan 16 siswa perempuan dengan jumlah total ada 32 anak. Setelah individu sampel ditetapkan, maka kegiatan yang dilakukan adalah cara pengumpulan data sampel penelitian yang sering disebut dengan responden. Kegiatan pengumpulan data diawali dengan berdoa dan cek persensi daftar hadir siswa sebagai sampel serta pemberian arahan. Selanjutnya siswa melakukan pemanasan dan penguluran (*stretching*) terlebih dahulu guna mempersiapkan kondisi tubuh sebelum melakukan uji coba *roll* depan. Dalam uji coba ini siswa hanya diberikan 2 kali kesempatan untuk mempraktikkan gerakan *roll* depan.

Penilaian tes unjuk kerja siswa meliputi tahapan – tahapan teknik *roll* depan yang benar dengan aspek-aspek dan skor yang ditentukan. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah Kemampuan melakukan *roll* depan yang terdiri dari 3 faktor yang harus dicapai dalam penilaian yaitu, tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap akhir gerakan. Setiap subyek atau siswa yang akan dinilai dicantumkan dengan urutan subjek 1 sampai subjek terakhir dengan urutan kekanan. Rubrik penilaian *roll* depan sebagai berikut :

Tabel 3. Rubrik Penilaian *Roll* Depan

FAKTOR	SUBYEK	SKOR
	INDIKATOR	
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	
	2. Kedua lengan diluruskan keatas disamping telinga	
	3. Pandangan kearah matras	
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahan kan lurus	
	2. Masukan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	
	3. Gulingkan badan ke depan hinga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	
Tahap Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	
	2. Kedua lengan lururs ke atas disamping telinga	
	3. Pandangan lurus kedepan.	
Jumlah		

(Sumber : Afri Bernada Cinta Dea , 2012:30)

Data yang diperlukan dalam penelitian ini berwujud pernyataan atau kemampuan yang diperoleh dari siswa pada proses pembelajaran *roll* depan. Adapun teknik pengumpulan datanya menggunakan unjuk kerja, jadi setiap siswa harus melakukan *roll* depan untuk dinilai seberapa besar tingkat kemampuannya dalam melakukan *roll* depan. Penilaian dilaksanakan berdasarkan pencapaian indikator pada setiap tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir gerakan.

Penilaian tersebut menggunakan tes unjuk kerja, dalam tes unjuk kerja aspek yang dinilai adalah tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir gerakan. Kriteria penilaiannya juga dibuat untuk setiap gerakan yang dilakukan siswa. Setiap siswa akan dinilai menurut setiap gerakan yang dilakukan oleh setiap siswa dengan rentang skor 1-9, skor paling rendah yaitu 0 dan skor tertinggi dengan skor 9. Skor 1 jika hanya terpenuhi 1 kriteria, skor 2 jika terpenuhi 2 kriteria dan skor 3 jika terpenuhi 3 kriteria dan seterusnya jika siswa melakukan semua kriteria atau indikator sesuai dengan pedoman maka mendapat skor 9.

Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrument yang disusun benar-benar valid (Arikunto, 2005 : 167). Baik buruknya dari instrument ditunjukkan oleh tingkat kesahihan (validitas) dan tingkat keandalan (reliabilitas). Berdasarkan instrument rubrik penilaian *roll* depan dari skripsi Afri Bernada Cinta Dea (2002 :31) yang telah teruji tingkat Validitasnya dan Realitibilitasnya maka dalam penelitian ini tidak diperlukan lagi dengan uji coba instrument. Adapun hasil dari uji validitas dari Afri Bernada Cinta Dea (2002 : 35-36) menggunakan rumus korelasi *product moment* sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \cdot XY - X \cdot Y}{\sqrt{N \cdot X^2 - X^2} \sqrt{N \cdot Y^2 - Y^2}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi

X = skor butir/item

Y = skor total

X = jumlah skor butir

Y = jumlah skor total

Sedangkan hasil dari uji reliabilitasnya menggunakan rumus Alpha Cronbach :

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{ab^2}{\sigma_1^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} : koefisien reliabilitas alpha

K : jumlah item

Ab : varian butir

σ_1 : varian total

Tabel 4 . Validitas dan Reliabilitas

No	Variabel	Validitas	Reliabilitas
1	Tingkat kemampuan melakukan <i>roll</i> / guling depan	0,832	0,768

E. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realitas yang ada tentang sikap tingkat kemampuan *roll* depan siswa kelas VII dalam pembelajaran senam lantai SMP Negeri 1 Pundong. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan dengan menganalisa tendensi sentral atau kecenderungan data yang meliputi rerata, median, modus dan standar deviasi.

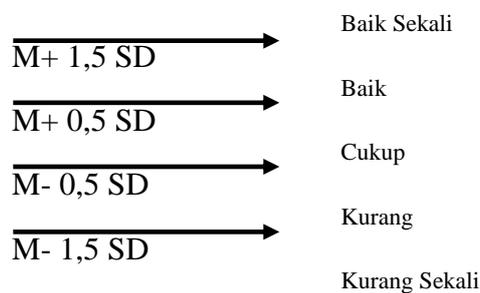
Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, dengan cara menyajikan, menggambarkan data mengenai sesuatu hal ke dalam bentuk yang lebih mudah dipahami atau dibaca. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2009: 147) yang menyatakan bahwa statistik diskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendiskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Data tersebut disajikan sesuai dengan kenyataan. Setelah itu diolah menurut statistik diskriptif yang telah ditetapkan dan akhirnya akan diperoleh hasil yang akan disimpulkan dari sebuah penelitian tersebut. Langkah-langkah teknik analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Menyajikan data sesuai dengan kenyataan hasil pengamatan. Data diperoleh dari skor hasil penelitian tes kemampuan *roll* depan dalam pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Pundong Bantul.
2. Data yang sesuai dengan kenyataan hasil tes dan pengukuran *roll* depan siswa diolah menurut statistik diskriptif yang telah diterapkan. Data disusun dan

dirangking berdasarkan *mean* dan *standar deviasi*. Penyusunan ini untuk mengetahui rangking atau kedudukan siswa dari hasil tes dan pengukuran. Dalam penyusunan rangking, siswa dibagi menjadi lima kelompok, yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali.

Adapun patokan yang dipergunakan menurut Anas Sudijono (2009: 452-453) adalah sebagai berikut :



Dengan berpedoman pada patokan penyusunan kedudukan atas lima rangking dari Anas Sudijono (2009: 452-453) di atas maka sikap siswa dapat di susun tabel kategori skor sebagai berikut:

Tabel 5. Kategori Tingkat Kemampuan *Roll* Depan Siswa

No	Rentang Norma	Kategori
1	$M + 1,5 SD \leq X$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD \leq X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang sekali

Keterangan :

X = Kemampuan *roll* depan siswa

M = Mean

SD = Standar Deviasi

Setelah itu data diolah dalam bentuk persentase. Menurut Anas Sudijono, (2006: 43) rumus mencari persentase tingkat kemampuan *roll* depan dalam pembelajaran senam lantai siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pundong sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : persentase

F : frekuensi

N : jumlah populasi

3. Data yang telah diolah kemudian dianalisa seberapa baik tingkat kemampuan *roll* depan siswa kelas VII dalam pembelajaran senam lantai SMP Negeri 1 Pundong dan diambil kesimpulannya.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Data dan Hasil Penelitian

Tingkat kemampuan *roll* depan siswa kelas VII dalam pembelajaran senam lantai SMP Negeri 1 Pundong terdiri dari tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan. Tahapan gerakan *roll* depan di atas diukur dengan menggunakan rubrik penilaian yang hasilnya berupa skor. Pada bagian ini akan mendeskripsikan tingkat kemampuan *roll* depan siswa kelas VII dalam pembelajaran senam lantai SMP Negeri 1 Pundong yang terdiri dari tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 32 responden yang terdiri dari perwakilan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul.

Hasil deskripsi data penelitian tentang kemampuan *roll* depan yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Statistik Kemampuan *Roll* Depan

Statistik Deskriptif	Hasil Analisis
Mean	7.6875
Median	8.0000
Mode	7.00
Std. Deviation	1.02980
Range	3.00
Minimum	6.00
Maximum	9.00
Sum	246.00

Hasil analisis deskriptif untuk kemampuan *roll* depan diperoleh nilai maksimal sebesar 9,00; nilai minimal 6,00; rata-rata (*mean*) sebesar 7,68;

modus sebesar 7,00 ; nilai tengah (*median*) sebesar 8,00 dan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 1,02. Deskripsi hasil penelitian kemampuan *roll* depan siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Kemampuan *Roll* Depan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	4	12,50	12,50	12,50
	7	11	34,40	34,40	46,90
	8	8	25,00	25,00	71,90
	9	9	28,10	28,10	100,00
	Total	32	100,00	100,00	

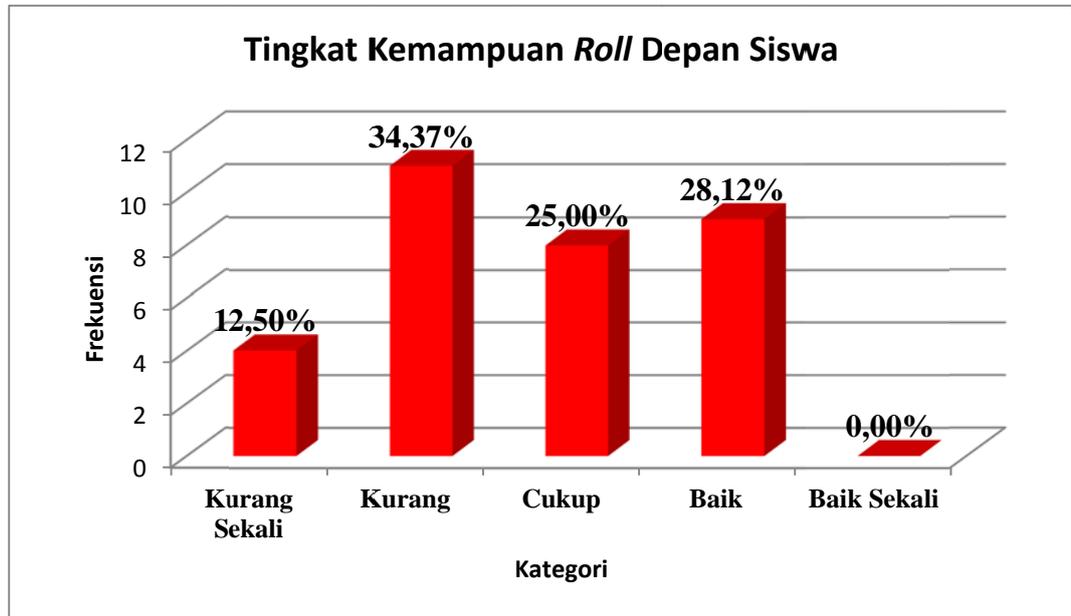
Secara keseluruhan deskripsi hasil penelitian mengenai tingkat kemampuan *roll* depan siswa kelas VII dalam pembelajaran senam lantai SMP Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Tingkat Kemampuan *Roll* Depan Siswa Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai SMP Negeri 1 Pundong

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Persen (%)
1	Baik Sekali	$X < 9,23$	0	0,00
2	Baik	$8,21 < X \leq 9,23$	9	28,12
3	Cukup	$7,18 < X \leq 8,20$	8	25,00
4	Kurang	$6,14 < X \leq 7,17$	11	34,38
5	Kurang Sekali	$X > 6,14$	4	12,50
Jumlah			32	100,00

Berdasarkan tabel di atas, secara keseluruhan tingkat kemampuan *roll* depan siswa kelas VII dalam pembelajaran senam lantai SMP Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul adalah rendah. Secara rinci, terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali, 9 siswa (28,12%) dalam kategori baik, 8 siswa (25,00%) dalam kategori cukup, 11 siswa (34,37%) dalam kategori kurang, dan 4 siswa (12,50%) dalam kategori kurang sekali.

Berikut ini gambar grafik untuk memperjelas hasil perbandingan persentase kategori tingkat kemampuan *roll* depan siswa kelas VII dalam pembelajaran senam lantai SMP Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul:



Gambar 10. Tingkat Kemampuan *Roll* Depan Siswa Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai SMP Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul

Di bawah ini secara jelas deskripsi hasil penelitian tingkat kemampuan *roll* depan siswa kelas VII dalam pembelajaran senam lantai SMP Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul dideskripsikan mengenai masing-masing tahapan gerakan. Adapun tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan. Penjabaran tingkat kemampuan *roll* depan siswa kelas VII dalam pembelajaran senam lantai SMP Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul dideskripsikan mengenai masing-masing tahapan gerakan adalah sebagai berikut:

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan *roll* depan siswa kelas VII dalam pembelajaran senam lantai SMP Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul adalah rendah. Secara rinci, terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali, 9 siswa (28,12%) dalam kategori baik, 8 siswa (25,00%) dalam kategori cukup, 11 siswa (34,37%) dalam kategori kurang, dan 4 siswa (12,50%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *roll* depan siswa kelas VII dalam pembelajaran senam lantai SMP Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul adalah rendah.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi guru penjas di SMP Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul serta bagi orang tua/wali murid, yaitu dapat memberikan informasi tentang tingkat kemampuan *roll* depan anaknya. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengambil langkah-langkah yang tepat dan benar dalam menentukan program-program pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan senam lantai yaitu *roll* depan, sehingga dapat meningkatkan keterampilan dalam melakukan senam lantai *roll* depan, dan juga meningkatkan prestasi senam lantai siswa.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari, yaitu peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas subjek penelitian sebelum dilaksanakan pengambilan data, sehingga data yang diperoleh merupakan hasil pengambilan data seketika tanpa memperhatikan kondisi fisik subjek apakah mengalami kelelahan atau tidak sebelum pengambilan data. Peneliti juga tidak melakukan pengukuran denyut nadi responden sebelum dilakukan pengambilan data, sehingga kondisi kesiapan siswa sebelum pengambilan data tidak dapat dikontrol oleh peneliti. Selain itu, kondisi sarana dan prasarana senam lantai yang tidak standar sehingga siswa tidak dapat melakukan *roll* depan dengan maksimal.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai tingkat kemampuan *roll* depan siswa kelas VII dalam pembelajaran senam lantai SMP Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi guru penjas Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul agar meningkatkan latihan senam lantai terutama *roll* depan maupun belakang siswa-siswinya, karena secara keseluruhan kemampuan *roll* depan siswa kelas VII dalam pembelajaran senam lantai SMP Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul masuk dalam kategori rendah.

2. Bagi orang tua/wali murid, diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan agar kemampuan *roll* depan anaknya baik, dengan demikian nilai penjas siswa di sekolah juga akan terdorong naik.
3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang kemampuan *roll* depan dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas yaitu dengan menambah jumlah subjek penelitian, dan secara kualitas dengan memberikan perlakuan yang sekiranya dapat meningkatkan kemampuan *roll* depan siswa.

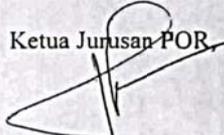
DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (1999). *Senam*. Jakarta: Depdikbud
- Agus mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira
- Afri Bernada Cinta Dea, (2012) *Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 3 Pengasih*. Yogyakarta: FIK UNY
- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Anggiat M. Sinaga. (2001). Pengertian Kemampuan. Diakses dari <http://milmanyusdi.blogspot.com/2011/07/Pengertian-Kemampuan.html>. tanggal 5 Juli 2015, Jam 20.00 WIB
- Arma Abdoellah dan Agus Manadji, 1994. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- BSNP. (2006). *Panduan penyusunan kurikulum tingkat satuan pendidikan jenjang pendidikan dasar dan menengah*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan.
- Effendi C. dan Herawati L. (2009). *Puskesor dan Sport Clinic*”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Nomor 1 Tahun 2010) Hlm 3.
- Hasan Alwi. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Hendra Agusta (2009) *Pola Gerak Dalam Senam*. Jakarta: CV. Ipa Abong
- Imam Hidayat. (1982). *Senam dan Metodik*. Jakarta: PT Abadi.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan SMP untuk Kelas VIII*, Jakarta: Yudhistira
- Muhajir & Sutrisno Budi. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemdikbud

- Robbins. (2007). *Abilities and Skills Edisi 12*. Jakarta : Salemba empat
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga
- Sri Heriyanti. (2008). *Identifikasi Kesulitan Belajar Siswa Kelas VII SMP N 24 Purworejo Dalam Pembelajaran Guling Belakang*. Yogyakarta: FIK UNY
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT Rineka
Cipta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT Rineka
Cipta
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT Rineka
Cipta
- Toho Cholik Mutohir. (2002). *Gagasan-gagasan tentang pendidikan Jasmani dan Olahraga*".
Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Nomor 1 tahun 2010) Hlm 3.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Bimbingan Proposal Tugas Akhir Skripsi (TAS)

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282</p>
<hr/>	
Nomor : 101/POR/III/2014	06 Maret 2014
Lamp. : 1 bendel	
Hal : Pembimbing Proposal TAS	
Kepada : Yth. Drs. Heri Purwanto, M.Pd. Universitas Negeri Yogyakarta	
Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :	
Nama :	Bagus Handoko
NIM :	10601244207
Judul Skripsi :	Tingkat Keterampilan Senam Lantai Roll Depan Roll Belakang Dan sikap Lilin Siswa Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai SMP Negeri 1 Pundong Tahun Ajaran 2013/2014.
Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.	
Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
Ketua Jurusan POR  Drs. Amat Komari, M.Si. NIP. 19620422 199001 1 001	
<i>File Pemb TAS/mydoc/14</i>	
<hr/>	
 	

Lampiran 5. Daftar Persensi Siswa Kelas VII

NO	NAMA	KELAS	JENIS KELAMIN	KETERANGAN
1	GALEH FEBRIYANTO	VII A	L	✓
2	RAFI ANGGARA	VII A	L	✓
3	OKTAVIA ERNILA PUTRI	VII A	P	✓
4	PUSPA SILVIA JATI	VII A	P	✓
5	ASROFI	VII B	L	✓
6	HEDRI KUSUMA	VII B	L	✓
7	ALVI AUNDHITA	VII B	P	✓
8	KATRIN SURINUARTA	VII B	P	✓
9	ALVIAN YUDANTA	VII C	L	✓
10	SULAIMAN ABDUL KARIM	VII C	L	✓
11	ANGGITA SETYARUNI	VII C	P	✓
12	GALUH PRAMESTI P	VII C	P	✓
13	MUHAMMAD IHSAN	VII D	L	✓
14	SYARIF HIDAYATULLAH	VII D	L	✓
15	ALVI YULIA NUR PRASTIWI	VII D	P	✓
16	SELVY PRASTANTI	VII D	P	✓
17	AMFAMOZI	VII E	L	✓
18	IRFAN KURNIAWAN	VII E	L	✓
19	MISCIA AWINDA	VIII E	P	✓

Lampiran 5. Lanjutan Daftar Persensi Siswa Kelas VII

20	MUTIA FEBI AMALIA	VIII E	P	✓
21	FALENTINO AHIB IYUDIN	VII F	L	✓
22	IMAM ARDIYANSYAH	VII F	L	✓
23	ANISA NURROHMA	VIII F	P	✓
24	DEVINA PRAMUDHITYA	VIII F	P	✓
25	BAYU SAPUTRA	VII G	L	✓
26	RIZKI ALVIAN AKBAR	VII G	L	✓
27	FITRIA LINDA SARI	VIII G	P	✓
28	SHELLA ALIVIA	VIII G	P	✓
29	ADI ARMADI	VII H	L	✓
30	DENI SEPTIAN	VII H	L	✓
31	AFRIYANI	VIII H	P	✓
32	NILAM SAFITRI	VIII H	P	✓

Lampiran 6. Data Penelitian

NO	NAMA	KELAS	JENIS KELAMIN	SKOR
1	GALEH FEBRIYANTO	VII A	L	9
2	RAFI ANGGARA	VII A	L	8
3	OKTAVIA ERNILA PUTRI	VII A	P	9
4	PUSPA SILVIA JATI	VII A	P	9
5	ASROFI	VII B	L	9
6	HEDRI KUSUMA	VII B	L	9
7	ALVI AUNDHITA	VII B	P	9
8	KATRIN SURINUARTA	VII B	P	7
9	ALVIAN YUDANTA	VII C	L	7
10	SULAIMAN ABDUL KARIM	VII C	L	9
11	ANGGITA SETYARUNI	VII C	P	7
12	GALUH PRAMESTI P	VII C	P	8
13	MUHAMMAD IHSAN	VII D	L	8
14	SYARIF HIDAYATULLAH	VII D	L	7
15	ALVI YULIA NUR PRASTIWI	VII D	P	9
16	SELVY PRASTANTI	VII D	P	7
17	AMFAMOZI	VII E	L	8
18	IRFAN KURNIAWAN	VII E	L	7
19	MISCIA AWINDA	VIII E	P	8

Lampiran 6. Lanjutan Data Penelitian

20	MUTIA FEBI AMALIA	VIII E	P	7
21	FALENTINO AHIB IYUDIN	VII F	L	6
22	IMAM ARDIYANSYAH	VII F	L	7
23	ANISA NURROHMA	VIII F	P	9
24	DEVINA PRAMUDHITYA	VIII F	P	7
25	BAYU SAPUTRA	VII G	L	6
26	RIZKI ALVIAN AKBAR	VII G	L	6
27	FITRIA LINDA SARI	VIII G	P	7
28	SHELLA ALIVIA	VIII G	P	8
29	ADI ARMADI	VII H	L	6
30	DENI SEPTIAN	VII H	L	8
31	AFRIYANI	VIII H	P	7
32	NILAM SAFITRI	VIII H	P	7

Lampiran 7. Frekuensi Data

Frequencies

Statistics

		Persiapan	Gerakan	Akhiran	Total
N	Valid	32	32	32	32
	Missing	0	0	0	0

Statistics

		Persiapan	Gerakan	Akhiran	Total
N	Valid	32	32	32	32
	Missing	0	0	0	0
Mean		2.6562	2.6875	2.3438	7.6875
Median		3.0000	3.0000	2.0000	8.0000
Mode		3.00	3.00	3.00	7.00
Std. Deviation		.54532	.53506	.74528	1.02980
Range		2.00	2.00	3.00	3.00
Minimum		1.00	1.00	.00	6.00
Maximum		3.00	3.00	3.00	9.00
Sum		85.00	86.00	75.00	246.00

Frequency Table

Persiapan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	3.1	3.1	3.1
	2	9	28.1	28.1	31.2
	3	22	68.8	68.8	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Lampiran 7. Lanjutan Frekuensi Data

Gerakan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	3.1	3.1	3.1
	2	8	25.0	25.0	28.1
	3	23	71.9	71.9	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Akhiran

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	3.1	3.1	3.1
	1	2	6.2	6.2	9.4
	2	14	43.8	43.8	53.1
	3	15	46.9	46.9	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Total

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	4	12.5	12.5	12.5
	7	11	34.4	34.4	46.9
	8	8	25.0	25.0	71.9
	9	9	28.1	28.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Lampiran 8. Deskriptif Statistik Frequencies

Statistics

		Persiapan	Gerakan	Akhir	Total
N	Valid	32	32	32	32
	Missing	0	0	0	0
Mean		2.6562	2.6875	2.3438	7.6875
Median		3.0000	3.0000	2.0000	8.0000
Mode		3.00	3.00	3.00	7.00
Std. Deviation		.54532	.53506	.74528	1.02980
Range		2.00	2.00	3.00	3.00
Minimum		1.00	1.00	.00	6.00
Maximum		3.00	3.00	3.00	9.00
Sum		85.00	86.00	75.00	246.00

Persiapan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	3.1	3.1	3.1
	2	9	28.1	28.1	31.2
	3	22	68.8	68.8	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Gerakan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	3.1	3.1	3.1
	2	8	25.0	25.0	28.1
	3	23	71.9	71.9	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Lampiran 8. Lanjutan Deskriptif Statistik Frequencies

Akhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	3.1	3.1	3.1
	1	2	6.2	6.2	9.4
	2	14	43.8	43.8	53.1
	3	15	46.9	46.9	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Total

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	4	12.5	12.5	12.5
	7	11	34.4	34.4	46.9
	8	8	25.0	25.0	71.9
	9	9	28.1	28.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Lampiran 9 . Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : BAGUS HANDOKO

NIM : 10601244207

Program Studi :

Pembimbing :

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	19/2-14	Konfirmasi judul skripsi	<i>[Signature]</i>
2	3/7-14	Bertanya latar belakang	<i>[Signature]</i>
3.	25/8-14	Cerpet Bab II	<i>[Signature]</i>
4.	9/12-14	Konfirmasi bab II	<i>[Signature]</i>
5.	11/2-15	Cerpet Bab III	<i>[Signature]</i>
6.	26/2-15	Perbaiki Bab III	<i>[Signature]</i>
7	11/3-15	Cerpet finalisasi	<i>[Signature]</i>
8	20/5-15	Cerpet Ujian	<i>[Signature]</i>

Ketua Jurusan POR,



Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001.



Rubrik Penilaian Tes Roll Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Pundong Bantul

Lampiran 11. Rubrik Hasil Tes Roll Depan SMP Negeri 1 Pundong

FAKTOR	INDIKATOR	SISWA / SUBYEK													
		2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. Pandangan kearah matras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahan kan lurus	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Masukan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Kedua lengan lururs ke atas disamping telinga	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. Pandangan lurus kedepan.	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Jumlah		6	7	9	7	6	6	7	8	6	7	8	6	7	7

Bantul, 08 April 2015
Penilai

Sen
(BAGUS H)



Rubrik Penilaian Tes Roll Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Pundong Bantul

Lampiran 11. Rubrik Hasil Tes Roll Depan SMP Negeri 1 Pundong

FAKTOR	SISWA / SUBYEK																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10											
Tahap Persiapan	INDIKATOR																				
1. Berdiri dengan kaki rapat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	0	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3. Pandangan kearah matras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahan kan lurus																				
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras																					
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras																					
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat																				
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga																					
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3. Pandangan lurus kedepan.																					
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Jumlah	9	8	9	9	9	9	9	7	7	7	9	8	8	7	9	7	9	7	8	8	7

Lampiran 12. Rubrik Tes Individu *Roll* Depan

Rubrik Tes Individu *Roll* Depan Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Galeh Febriyanto

Kelas : A

L/P : Laki-Laki

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		9

Bantul, 08 April 2015
Penilai

()

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Rafi Anggara

Kelas : A

L/P : Laki-Laki

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	0
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahan kan lurus	1
	2. Masukan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hinga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lururs ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		8

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Oktavia Ernila P

Kelas : A

L/P : Perempuan

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		9

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Puspa Silvia Jati

Kelas : A

L/P : Perempuan

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan keatas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahan kan lurus	1
	2. Masukan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hinga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lururs ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		9

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Asrofi
Kelas : B
L/P : Laki-Laki

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		9

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Hendri Kusuma

Kelas : B

L/P : Laki-Laki

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		9

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Alvi Aundhita

Kelas : B

L/P : Perempuan

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		9

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Katrin Surinuarta

Kelas : B

L/P : Perempuan

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	0
	3. Pandangan lurus kedepan.	0
Jumlah		7

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Alvian Yudanta

Kelas : C

L/P : Laki-laki

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	0
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	0
Jumlah		7

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Sulaiman Abdul K

Kelas : C

L/P : Laki-laki

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		9

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Anggita Setyaruni

Kelas : C

L/P : Perempuan

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	0
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	0
Jumlah		7

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Galuh Pramesti P

Kelas : C

L/P : Perempuan

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	0
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		8

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Muhammad Ihsan

Kelas : D

L/P : Laki-laki

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	0
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		8

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Syarif Hidayatullah

Kelas : D

L/P : Laki-laki

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	0
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	0
Jumlah		7

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Alvi Yulia Nur P

Kelas : D

L/P : Perempuan

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		9

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Selvy Prastanti

Kelas : D

L/P : Perempuan

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	0
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	0
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		7

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Amfamozi

Kelas : E

L/P : Laki-laki

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	0
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		8

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Irfan Kurinawan

Kelas : E

L/P : Laki-laki

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	0
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		8

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Miscia Awinda

Kelas : E

L/P : Perempuan

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	0
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		8

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Mutia Febi Amalia

Kelas : E

L/P : Perempuan

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	2. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	3. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	0
	4. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	0
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		7

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Falentino Ahib

Kelas : F

L/P : Laki-laki

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	0
	2. Kedua lengan lururs ke atas disamping telinga	0
	3. Pandangan lurus kedepan.	0
Jumlah		6

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Imam Ardiyansyah

Kelas : F

L/P : Laki-laki

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	0
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	0
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		7

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Anisa Nurrohma

Kelas : F

L/P : Perempuan

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua siku tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		9

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan***Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong**

Nama : Defina P

Kelas : F

L/P : Perempuan

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	0
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	0
Jumlah		7

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Bayu Saputra

Kelas : G

L/P : Laki-laki

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	0
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	0
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	0
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		6

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Rizki Alvian Akbar

Kelas : G

L/P : Laki-laki

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	0
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	0
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	0
Jumlah		6

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Fitria Linda Sari

Kelas : G

L/P : Perempuan

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	0
	3. Pandangan lurus kedepan.	0
Jumlah		7

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Shella Alivia

Kelas : G

L/P : Perempuan

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	4. Berdiri dengan kaki rapat	1
	5. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	6. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	7. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	8. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	9. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	0
Tahapan Akhir Gerakan	4. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	5. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	6. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		8

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Adi Armadi

Kelas : H

L/P : Laki-laki

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	0
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	0
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	0
Jumlah		6

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Deni Septian

Kelas : H

L/P : Laki-laki

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	0
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahan kan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lururs ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		8

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Afriyani

Kelas : H

L/P : Perempuan

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	0
	3. Pandangan ke arah matras	0
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		7

Lampiran 12. Lanjutan Rubrik Tes Individu *Roll Depan*

Rubrik Tes Individu *Roll Depan* Kelas VII SMP N 1 Pundong

Nama : Nilam Safitri

Kelas : H

L/P : Perempuan

FAKTOR	INDIKATOR	NILAI
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	0
	3. Pandangan ke arah matras	1
Tahap Gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	0
	2. Masukkan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
Tahapan Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
	2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1
	3. Pandangan lurus kedepan.	1
Jumlah		7

Lampiran 13. Dokumentasi Foto

1. Kegiatan Pendahuluan



2. Uji Coba Mempraktikan *Roll Depan*

