

LAMPIRAN



Surat I

KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092, psu 255

Nomor : 1001 /UN.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Penelitian

28 Mei 2012

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrahaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Tekad Supriyanto
NIM : 10604227046
Program Studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

W a k t u : Mei s/d Juni 2012
Tempat/Obyek : SD N Cledok, Kaliworo, Wonosobo / siswa
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang Melalui Model Kooperatif pada Peserta Didik Kelas V SD N Cledok, Kaliworo, Wonosobo.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N Cledok
2. Koordinator PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
Lampiran 2
SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

Yogyakarta, 29 Mei 2012

Nomor : 070/5331/V/05/2012

Kepada Yth.
Gubernur Prov. Jawa Tengah
Cq. Bakesbangpol & Linmas
di -
Tempat

Perihal : Ijin Penelitian

Menunjuk Surat :

Dari : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
Nomor : 1101/UN.34.16/PP/2012
Tanggal : 28 Mei 2012
Perihal : Ijin Penelitian

Setelah mempelajari proposal/desain riset/usulan penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan surat keterangan untuk melaksanakan penelitian kepada

Nama : TEKAD SUPRIYANTO
NIM / NIP : 10604227046
Alamat : Jl. Kolombo 1 Yogyakarta
Judul : UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GULING BELAKANG MELALUI MODEL KOOPERATIF PADA PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI CLEDOK KECAMATAN KALIWIRO KABUPATEN WONOSOBO
Lokasi : SD N CLEDOK KALIWIRO Kel. CLEDOK, Kec. KALIWIRO, Kota/Kab. WONOSOBO Prov. JAWA TENGAH
Waktu : Mulai Tanggal 29 Mei 2012 s/d 29 Agustus 2012

Peneliti berkewajiban menghormati dan menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian.

Kemudian harap menjadi maklum

A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perencanaan dan Pembangunan

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Ir. Joko Wuryantoro, M.Si
NIP. 195801081986031011

Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
3. Yang bersangkutan



Lampiran 3

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT

Jl. A. YANI NO. 160 TELP. (024) 8454990 FAX. (024) 8414205, 8313122
SEMARANG - 50136

SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET.
Nomor : 070 / 1400 / 2012

- I. DASAR : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia. Nomor 64 Tahun 2011. Tanggal 20 Desember 2011.
2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah. Nomor 070 / 265 / 2004. Tanggal 20 Februari 2004.
- II. MEMBACA : Surat dari Gubernur DIY. Nomor 070 / 5331 / V / 05 / 2012. Tanggal 29 Mei 2012.
- III. Pada Prinsipnya kami TIDAK KEBERATAN / Dapat Menerima atas Pelaksanaan Penelitian / Survey di Kabupaten Wonosobo.
- IV. Yang dilaksanakan oleh
1. Nama : TEKAD SUPRIYANTO.
 2. Bangsa : Indonesia.
 3. Alamat : Jl. Kolombo 1 Yogyakarta.
 4. Pekerjaan : Mahasiswa.
 5. Penanggung Jawab : Heri Purwanto, M.Pd.
 6. Judul Penelitian : Upaya Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang Melalui Model Kooperatif Pada Peserta Didik Kelas V SD Negeri Cledok Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo.
 7. Lokasi : Kabupaten Wonosobo.

V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :

1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat / Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah Politik dan / atau agama yang dapat me-nimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.

3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
4. Setelah survey / riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbangpol Dan Linmas Provinsi Jawa Tengah.

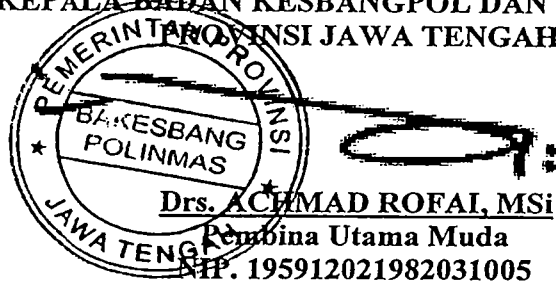
VI. Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari :

Mei s.d September 2012.

VII. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Semarang, 31 Mei 2012

an. GUBERNUR JAWA TENGAH
KEPALA BADAN KESBANGPOL DAN LINMAS
PROVINSI JAWA TENGAH





Lampiran 4

PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO

KANTOR KESBANG POL DAN LINMAS

Jalan Pemuda Nomor 6 Telepon (0286) 321483
WONOSOBO

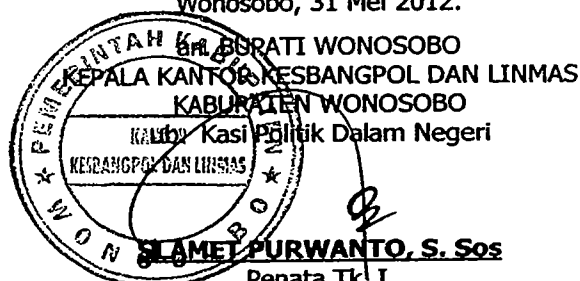
56311

SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET

Nomor : 070/ 125 /V/2012.

- I. DASAR : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia No. 64 Tahun 2011 Tanggal 20 Desember 2011.
2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah Nomor : 0707/265/2004, tanggal 20 Pebruari 2004.
- II. MEMBACA : Surat Gubernur Jawa Tengah Nomor : 070/1400/2012, tanggal 31 Mei 2012.
- III. Pada prinsipnya kami **TIDAK KEBERATAN** / dapat menerima atas pelaksanaan penelitian/survey di wilayah Kabupaten Wonosobo.
- IV. Yang dilaksanakan oleh :
 1. Nama : **TEKAD SUPRIYANTO.**
 2. Kebangsaan : Indonesia.
 3. Alamat : Balekambang RT. 006/RW. 002 Desa Balekambang Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo.
 4. Pekerjaan : PNS / Mahasiswa.
 5. Penanggung Jawab : Heri Purwanto, M.Pd.
 6. Judul Penelitian : **UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GULING BELAKANG MELALUI MODEL KOOPERATIF PADA PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI CLEDOK KECAMATAN KALIWIRO KABUPATEN WONOSOBO.**
 7. Lokasi : SD Negeri Cledok Kecamatan Kaliwiro Kab. Wonosobo.
- V. **KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :**
 1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada pejabat setempat/lembaga swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
 2. Pelaksanaan survey/riset tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah politik dan/atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.
 3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang surat rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
 4. Setelah survey/Riset selesai, agar menyerahkan hasilnya kepada Bupati Wonosobo Cq. Kakan Kesbangpol dan Linmas Kabupaten Wonosobo.
- VI. Surat Rekomendasi Penelitian/Riset ini berlaku dari : **Mei s/d September 2012.**
- VII. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Wonosobo, 31 Mei 2012.



NIP. 19590113 198501 1 001

TEMBUSAN : Kepada Yth :

1. Bupati Wonosobo (sebagai laporan) ;
2. Ka. Bappeda Kab. Wonosobo ;
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kab. Wonosobo ;
4. Koordinator Prodi PGSD Penjas S.1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta di Yogyakarta ;
5. Yang Bersangkutan ;
6. Pertinggal.



Lampiran 5

PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA

Jalan S Parman 8 B Wonosobo Telepon (0286) 321078/324536
WONOSOBO - 56311

Wonosobo, 31 Mei 2012

Kepada Yth.

Kepala SD Negeri Cledok

Kec. Kaliwiro

di

WONOSOBO

Nomor : 421.4/ 1395 /2012

Lamp : -

Perihal: Ijin Penelitian

Berdasarkan surat dari Kepala Kantor Kesbang Pol dan Linmas Kabupaten Wonosobo, Nomor : 070/125.V/2012 tanggal 31 Mei 2012 perihal Permohonan Ijin Penelitian di SD Negeri Cledok Kecamatan Kaliwiro, Kabupaten Wonosobo guna penyusunan tugas akhir :

Nama : **TEKAD SUPRIYANTO**
NIM : 10604227046
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNY
Judul Penelitian : " *Upaya Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang Melalui Model Kooperatif Pada Peserta Didik Kelas V SD Negeri Cledok, Kecamatan Kaliwiro, Kabupaten Wonosobo.*"

Waktu penelitian : Mei s.d Agustus 2012

Pada prinsipnya kami Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Wonosobo tidak keberatan, dengan catatan :

1. Sekolah/ lembaga yang bersangkutan tidak keberatan,
2. Tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar,
3. Tidak ada unsur paksaan,
4. Tidak memungut biaya/ sumbangan berupa apapun,
5. Hasil penelitian tidak boleh disajikan di media massa,
6. Melaporkan hasil penelitian secara tertulis kepada Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Wonosobo setelah selesai mengadakan penelitian/ riset,
7. Wajib mentaati peraturan, tata tertib dan norma-norma yang berlaku.

Demikian atas perhatian dan kerjasama yang baik, disampaikan terima kasih.

An. Kepala

Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga

Kabupaten Wonosobo

Sekretaris



[Signature]
Dra. **SITI NURYANAH, M.Si**

NIP. 19631109 199003 2 002



PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO
UPTD DINAS DIKPORA KECAMATAN KALIWIRO
SD NEGERI CLEDOK

Alamat : Desa Cledok, Kec. Kaliwiro, Kab. Wonosobo 56364

SURAT KETERANGAN

Nomor : 423.1/186/2012

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri Cledok, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

N a m a : TEKAD SUPRIYANTO
NIM : 10604227046
Prodi : PJKR
Judul : Upaya Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang
Melalui Model Kooperatif Pada Peserta Didik Kelas V
SD Negeri Cledok, Kecamatan Kaliwiro, Kabupaten
Wonosobo.

Telah melakukan penelitian tanggal 30 Mei s/d 7 Juni 2012 di SD Negeri Cledok

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Cledok, 8 Juni 2012



SUPRIYANTO, S.Pd

NIP: 19670101 199310 1 001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (SIKLUS 1)

Sekolah : SD Negeri Cledok
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/Semester : V/ Genap
Materi Pokok : Senam
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (pertemuan pertama)

A. Standar Kompetensi

3. Mempraktikan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan kontrol yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Mempraktekan bentuk-bentuk senam ketangkasan dalam meningkatkan koordinasi dan nila-nilia percaya diri dan disiplin.

C. Indikator

- 6.1.1 Melakukan gerak guling kebelakang.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik mampu menyelesaikan permainan guling belakang yang diberikan dengan percaya diri dan berani.
2. Peserta didik mampu melakukan guling belakang dengan benar.

E. Materi Pembelajaran

1. Senam Ketangkasan

F. Model Pembelajaran

Model Pembelajaran Kooperatif (*Cooperatif Learning*)

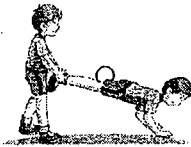
G. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Kegiatan	Waktu
1	Pendahuluan a. Guru membarikan peserta didik b. Guru mengucapkan salam kepada para peserta didik. c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. d. Guru bersama peserta didik melakukan pemanasan berupa peregangan.	8 menit
2	Inti a. Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik dasar guling belakang kepada peserta didik. b. Peserta didik mencoba dan mempraktikkan gerakan yang	55 menit

diajarkan guru (eksplorasi).

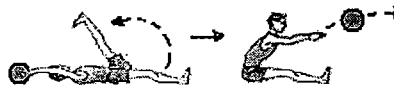
a. Untuk memperdalam pemahaman materi, guru memberikan permainan yaitu:

- 1) Peserta didik dibagi menjadi 3 kelompok dengan tiap kelompok di bagi 6 orang.
- 2) berpasangan untuk melakukan permainan berikutnya yaitu gerobak dorong.
- 3) Salah satu bekerja sebagai pendorong gerobak dan pasangannya sebagai grobangnya sejauh 5 meter (Gambar 3).
- 4) Siapa yang lebih dulu sampai di garis finish maka dianggap pemenangnya dengan ketentuan siapa yang lebih dahulu mendapat poin 3, yang kedua poin 2, dan terakhir mendapat poin 1.
- 5) Kelompok yang mengumpulkan poin lebih banyak dianggap pemenang perlombaan



Gambar 3. Permainan gerobak dorong bawa bola

- 6) Tujuan untuk pengenalan guling belakang dan memperkuat otot tangan sebagai penyangga.
- b. Guru memberikan permainan kedua, yaitu:
- 1) Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 6 orang.
 - 2) Peraturan permainan perti bermain estafet, tetapi menggunakan bola. Dengan mengayunkan kaki terlebih dahulu, sehingga badan peserta didik dapat diangkat ke depan sambil melempar bola seperti pada latihan melempar bola pada permainan sepakbola untuk dioperkan pada teman dihadapannya.



Gambar 5. Permainan ayunan kaki dengan melempar bola

- 3) Pemain yang menerima bola kemudian berbaring dan mengoper seperti pemain pertama.
 - 4) Kelompok yang mampu menyelesaikan tercepat maka dianggap sebagai pemenang.
 - 5) Tujuan untuk melatih ayunan kaki ke belakang.
- c. Tiap kelompok bekerja sama menyelesaikan permainan yang diberikan guru (elaborasi).

a. Guru berperan sebagai fasilitator jalannya ekplorasi dan

	interaksi yang dilakukan peserta didik. b. Jika ada peserta didik yang mengalami kesulitan, guru memberikan bantuan terbatas. a. Guru menunjuk salah satu kelompok untuk menjelaskan mengenai tujuan dari permainan yang diberikan guru. Melalui diskusi kelas jawaban peserta didik dibahas atau dibandingkan (konfirmasi). b. Guru menegaskan kembali jawaban peserta didik yang benar dan memperbaiki jawaban peserta didik yang salah (konfirmasi). c. Guru mengevaluasi tiap peserta didik.	
3	Penutup a. Guru memberikan umpan balik terhadap kelompok yang anggotanya mampu mengumpulkan nilai terbanyak. b. Guru memberikan masukan terhadap peserta didik yang belum mampu melakukan teknik dengan benar untuk latihan di rumah. c. Guru dan peserta didik melakukan pendinginan. d. Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan terima kasih atas kesediaan peserta didik belajar bersama dan membantu teman dalam belajar.	7 menit

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat : Bola plastik, dan Matras
2. Sumber : Buku Mata Pelajaran Penjasorkes Kelas V

I. Penilaian

1. Bentuk Instrumen : Unjuk Kerja (penilaian proses)
2. Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan
3. Butir Instrumen : Guling Belakang.

Contoh Penilaian Proses Guling belakang

No	Nama	Sikap Awalan			Sikap Mengguling			Sikap lanjutan			Jml	N
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		

Wonosobo, 31 Mei 2012



NIP 19670202 199310 1 001

Peneliti,

Tekad Supriyanto

Tekad Supriyanto
NIM. 10604227046

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (SIKLUS 2)

Sekolah : SD Negeri Cledok
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/Semester : V/ Genap
Materi Pokok : Senam
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (pertemuan kedua)

A. Standar Kompetensi

3. Mempraktikan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan kontrol yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Mempraktekan bentuk-bentuk senam ketangkasan dalam meningkatkan koordinasi dan nila-nilia percaya diri dan disiplin.

C. Indikator

- 3.1.1 Melakukan gerak guling kebelakang.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik mampu menyelesaikan permainan guling belakang yang diberikan dengan percaya diri dan berani.
2. Peserta didik mampu melakukan guling belakang dengan benar.

E. Materi Pembelajaran

Senam Ketangkasan

F. Model Pembelajaran

Model Pembelajaran Kooperatif (*Cooperatif Learning*)

G. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Kegiatan	Waktu
1	Pendahuluan a. Guru membarikan peserta didik b. Guru mengucapkan salam kepada para peserta didik. c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. d. Guru bersama peserta didik melakukan pemanasan berupa peregangan.	8 menit
2	Inti a. Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik dasar guling belakang kepada peserta didik. b. Peserta didik mencoba dan mempraktikkan gerakan yang	55 menit

diajarkan guru (eksplorasi).

Pertemuan Pertama

a. Untuk memperdalam pemahaman materi pada pertemuan pertama, guru memberikan permainan yaitu:

- 1) Peserta didik dibagi menjadi 6 kelompok dengan tiap kelompok di bagi 4 orang.
- 2) berpasangan untuk melakukan permainan berikutnya yaitu gerobak dorong menggiring bola.
- 3) Salah satu bekerja sebagai pendorong gerobak dan pasangannya sebagai grobangnya sejauh 5 meter (Gambar 3).
- 4) Siapa yang lebih dulu sampai di garis finish dengan menggiring bola maka dianggap pemenang dengan ketentuan siapa yang lebih dahulu mendapat poin 3, yang kedua poin 2, dan terakhir mendapat poin 1.
- 5) Kelompok yang mengumpulkan poin lebih banyak dianggap pemenang perlombaan



Gambar 3. Permainan grobag dorong menggiring bola

- 6) Kelompok yang mampu menggiring tercepat maka dianggap sebagai pemenang
 - 7) Tujuan untuk pengenalan guling belakang dan memperkuat otot tangan sebagai penyangga.
- b. Untuk memperdalam pemahaman materi pada pertemuan kedua, guru memberikan permainan yaitu:
- 1) Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dengan tiap kelompok di bagi 3 - 4 orang.
 - 2) Tiap kelompok diberi beberapa bola plastik, anggota kelompok yang pertama mengoperkan bola dengan menggunakan kedua kaki dengan mengguling kebelakang (Gambar 4).
 - 3) Anggota kelompok yang lain menerima dengan kedua kaki kemudian dihipit dengan kaki dan dioperkan keteman satu kelompok dengan guling kebelakang, dan seterusnya
 - 4) Siapa yang lebih dulu mengoperkan bola paling cepat maka dianggap pemenang dengan ketentuan siapa yang lebih dahulu mendapat poin 3, yang kedua poin 2, dan terakhir mendapat poin 1
 - 5) Kelompok yang mengumpulkan poin lebih banyak dianggap pemenang perlombaan



Gambar 4. guling belakang – oper bola

	6) Tujuan untuk pengenalan guling belakang dan memperkuat pergelangan tangan sebagai penyangga dan kaki agar dibiasakan rapat. c. Tiap kelompok bekerja sama menyelesaikan permainan yang diberikan guru (elaborasi). a. Guru berperan sebagai fasilitator jalannya eksplorasi dan interaksi yang dilakukan peserta didik. b. Jika ada peserta didik yang mengalami kesulitan, guru memberikan bantuan terbatas. a. Guru menunjuk salah satu kelompok untuk menjelaskan mengenai tujuan dari permainan yang diberikan guru. Melalui diskusi kelas jawaban peserta didik dibahas atau dibandingkan (konfirmasi). b. Guru menegaskan kembali jawaban peserta didik yang benar dan memperbaiki jawaban peserta didik yang salah (konfirmasi). c. Guru mengevaluasi tiap peserta didik.	
3	Penutup a. Guru memberikan umpan balik terhadap kelompok yang anggotanya mampu mengumpulkan nilai terbanyak. b. Guru memberikan masukan terhadap peserta didik yang belum mampu melakukan teknik dengan benar untuk latihan di rumah. c. Guru dan peserta didik melakukan pendinginan. d. Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan terima kasih atas kesediaan peserta didik belajar bersama dan membantu teman dalam belajar.	7 menit

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat : Bola plastik, dan Matras
2. Sumber : Buku Mata Pelajaran Penjasorkes Kelas V

I. Penilaian

1. Bentuk Instrumen : Unjuk Kerja (penilaian proses)
2. Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan
3. Butir Instrumen : Guling Belakang.

Contoh Penilaian Proses Guling belakang

[illegible]

Wonosobo, 7 Juni 2012

Peneliti,

msl

Tekad Supriyanto
NIM. 10604227046



Lampiran 9

**INSTRUMEN PENGAMATAN KELAS TERHADAP GURU
DALAM PEMBELAJARAN GULING BELAKANG**

Sekolah :
Kelas/ Smt : V/ II Hari,tanggal :
Materi : Guling belakang Pengamat :
Siklus :

No	ASPEK- ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		1	2	3	4
I	PENDAHULUAN				
1.	Mebariskan peserta didik dan memimpin berdoa				
2.	Memeriksa kesiapan peserta didik				
3.	Melakukan kegiatan apersepsi				
4.	Menyampaikan tujuan pembelajaran				
II	PEMANASAN				
5.	Memberikan pemanasan berupa penguluran				
6.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran				
III	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN				
7.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran				
8.	Memberikan penjelasan sebelum peserta didik melakukan gerakan				
9.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan peserta didik				
10.	Memberikan kesempatan yang sama kepada para peserta didik untuk melakukan gerakan				
11.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan				
12.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit				
13.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang sederhana ke kompleks				
14.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan				
IV	KEGIATAN PENUTUP				
15.	Kegiatan pendinginan menggunakan metode bermain				
16.	Menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan				
17.	Memberikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki				
18.	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian				
19.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran berikutnya				
20.	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa				
	Jumlah Skor				

Sumber: Rakimin (2010). "Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang melalui Pendekatan PAKEM pada Peserta didik Kelas V SD Negeri Banyuurip 2 Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang". *Skripsi*. UNY: FIK

Pengamat

Keterangan:

Skor 1 : Tidak pernah Skor 3 : Sering

Skor 2 : Jarang Skor 4 : Selalu

Keterangan Penilaian:

- Skor 20 – 30 , Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik
- Skor 31 – 50 , Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik
- Skor 51 - 60 , Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik
- Skor 61 – 80 , Pelaksanaan pembelajaran berlangsung sangat baik

**PENGAMATAN KELAS TERHADAP GURU
DALAM PEMBELAJARAN GULING BELAKANG**

Sekolah : SDN Cledok

Kelas/ Smt : V/ II

Hari, tanggal : Kamis, 31 Mei 2012

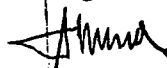
Materi : Guling belakang

Pengamat : Giono, S.Pd.Jas

Siklus : 1

No	ASPEK- ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		1	2	3	4
I	PENDAHULUAN				
1.	Mebariskan siswa dan memimpin berdoa				√
2.	Memeriksa kesiapan siswa			√	
3.	Melakukan kegiatan apersepsi			√	
4.	Menyampaikan tujuan pembelajaran			√	
II	PEMANASAN				
5.	Memberikan pemanasan berupa penguluran			√	
6.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran		√		
III	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN				
7.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran			√	
8.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan			√	
9.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa			√	
10.	Memberikan kesempatan yang sama kepada para siswa untuk melakukan gerakan			√	
11.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan			√	
12.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit		√		
13.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang sederhana ke kompleks			√	
14.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan		√		
IV	KEGIATAN PENUTUP				
15.	Kegiatan pendinginan menggunakan metode bermain		√		
16.	Menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan			√	
17.	Memberikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki			√	
18.	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian			√	
19.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran berikutnya			√	
20.	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa				√
	Jumlah Skor			58	

Pengamat



Giono, S.Pd.Jas

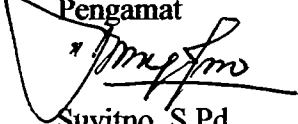
NIP. 19690727 200604 1 005

**PENGAMATAN KELAS TERHADAP GURU
DALAM PEMBELAJARAN GULING BELAKANG**

Sekolah : SDN Cledok
Kelas/ Smt : V/ II
Materi : Guling belakang
Siklus : 1

Hari,tanggal : Kamis, 31 Mei 2010
Pengamat : Suyitno, S.Pd.

No	ASPEK- ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		1	2	3	4
I	PENDAHULUAN				
1.	Mebariskan siswa dan memimpin berdoa				√
2.	Memeriksa kesiapan siswa			√	
3.	Melakukan kegiatan apersepsi			√	
4.	Menyampaikan tujuan pembelajaran			√	
II	PEMANASAN				
5.	Memberikan pemanasan berupa penguluran			√	
6.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran		√		
III	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN				
7.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran		√		
8.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan			√	
9.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa			√	
10.	Memberikan kesempatan yang sama kepada para siswa untuk melakukan gerakan			√	
11.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan			√	
12.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit			√	
13.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang sederhana ke komplek			√	
14.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan			√	
IV	KEGIATAN PENUTUP				
15.	Kegiatan pendinginan menggunakan metode bermain		√		
16.	Menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan			√	
17.	Memberikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki			√	
18.	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian			√	
19.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran berikutnya			√	
20.	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa				√
	Jumlah Skor				59

Pengamat

 Suyitno, S.Pd.
 NIP. 19690405 200212 1 005

**PENGAMATAN KELAS TERHADAP GURU
DALAM PEMBELAJARAN GULING BELAKANG**

Sekolah : SDN Cledok
Kelas/ Smt : V/ II
Materi : Guling belakang
Siklus : 2

Hari,tanggal : Kamis, 7 Juni 2012
Pengamat : Giono, S.Pd.Jas

No	ASPEK- ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		1	2	3	4
I	PENDAHULUAN				
1.	Mebariskan siswa dan memimpin berdoa				√
2.	Memeriksa kesiapan siswa				√
3.	Melakukan kegiatan apersepsi				√
4.	Menyampaikan tujuan pembelajaran				√
II	PEMANASAN				
5.	Memberikan pemanasan berupa penguluran			√	
6.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran			√	
III	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN				
7.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran			√	
8.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan			√	
9.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa			√	
10.	Memberikan kesempatan yang sama kepada para siswa untuk melakukan gerakan			√	
11.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan			√	
12.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit			√	
13.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang sederhana ke komplek			√	
14.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan			√	
IV	KEGIATAN PENUTUP				
15.	Kegiatan pendinginan menggunakan metode bermain			√	
16.	Menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan				√
17.	Memberikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki			√	
18.	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian				√
19.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran berikutnya				√
20.	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa				√
	Jumlah Skor			68	

Pengamat



Giono, S.Pd.Jas

NIP. 19690727 200604 1 005

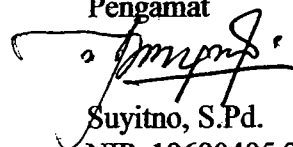
**PENGAMATAN KELAS TERHADAP GURU
DALAM PEMBELAJARAN GULING BELAKANG**

Sekolah : SDN Cledok
Kelas/ Smt : V/ II
Materi : Guling belakang
Siklus : 2

Hari, tanggal : Kamis, 7 Juni 2012
Pengamat : Suyitno, S.Pd.

No	ASPEK- ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		1	2	3	4
I	PENDAHULUAN				
1.	Mebariskan siswa dan memimpin berdoa				√
2.	Memeriksa kesiapan siswa				√
3.	Melakukan kegiatan apersepsi			√	
4.	Menyampaikan tujuan pembelajaran				√
II	PEMANASAN				
5.	Memberikan pemanasan berupa penguluran			√	
6.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran			√	
III	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN				
7.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran			√	
8.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan				√
9.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa				√
10.	Memberikan kesempatan yang sama kepada para siswa untuk melakukan gerakan			√	
11.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan			√	
12.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit			√	
13.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang sederhana ke komplek			√	
14.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan			√	
IV	KEGIATAN PENUTUP				
15.	Kegiatan pendinginan menggunakan metode bermain			√	
16.	Menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan			√	
17.	Memberikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki			√	
18.	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian				√
19.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran berikutnya				√
20.	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa				√
	Jumlah Skor				68

Pengamat



Suyitno, S.Pd.

NIP. 19690405 200212 1 005

INSTRUMEN PENILAIAN PSIKOMOTOR GULING BELAKANG

Sekolah : Hari/Tanggal :
 Kelas/Smt : V/ II Pengamat : 1.
 Siklus : 2.

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
1. Sikap Awalan	a. Peserta didik dalam posisi telapak kedua kaki rapat b. Tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di samping telinga. c. Daggu dan lutut di dekatkan ke dada Penentuan Skor: 1) Jika 3 kriteria terpenuhi 2) Jika 2 kriteria terpenuhi 3) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali	1 - 3	3 2 1
2. Gerakan Mengguling	a. Badan mengguling ke belakang lurus, secara berurutan bagian belakang badan menyentuh matras mulai dari pantat, punggung bagian bawah, pinggang bagian atas di bahu. b. Kedua lutut dan dagu tetap mendekat kedada. c. Kedua tangan menumpu matras di samping telinga d. Kedua tangan dan lengan mendorong badan. Penentuan Skor: 1) Jika 4 kriteria terpenuhi 2) Jika 3 kriteria terpenuhi 3) Jika 2 kriteria terpenuhi 4) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali	1 - 4	4 3 2 1
3. Sikap Akhir	a. Posisi jongkok kedua kaki rapat b. Pandangan dan kedua lengan lurus kedepan c. Berdiri dengan tegak dan pandangan kedepan Penentuan Skor: 1) Jika 3 kriteria terpenuhi 2) Jika 2 kriteria terpenuhi 3) Jika 1 kriteria terpenuhi dan jika tidak terpenuhi sama sekali	1 - 3	3 2 1

Sumber: Rakimin (2010). "Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang melalui Pendekatan PAKEM pada Peserta didik Kelas V SD Negeri Banyuurip 2 Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang". *Skripsi*. UNY: FIK

Keterangan :

1. Kualitatif

- a. Skor 3 – 5 berarti kemampuan guling belakang peserta didik masih rendah atau kurang
- b. Skor 6 – 8 berarti kemampuan guling belakang peserta didik sedang atau cukup baik
- c. Skor 9 – 10 berarti kemampuan guling belakang peserta didik tinggi atau baik

2. Kuantitatif

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan} \times \text{Skor Maksimum}}{10}$$

**PENILAIAN PSIKOMOTOR GULING BELAKANG
(DATA AWAL)**

No	Nama	Sikap awal			Sikap Mengguling				Sikap Lanjutan			JML	N
		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3		
1	Rifanianto		2		1				1			4	40
2	Rudianto			3			3			2		8	80
3	Sarman		2			2			1			5	50
4	Aldi			3			3			2		8	80
5	Andi		2			2			1			5	50
6	Anik			3			3			2		8	80
7	Aulia A		2		1				1			4	40
8	Erni S		2			2				2		6	60
9	Esti K			3			3			2		8	80
10	Fitri D			3			3			2		8	80
11	Ira L		2				3			2		7	70
12	Jumirah		2		1				1			4	40
13	Musfirah		2			2			1			5	50
14	Novi T		2		1				1			4	40
15	Nursalim		2		1				1			4	40
16	Pipit F		2			2			1			5	50
17	Salimah		2		1				1			4	40
18	Siti M		2			2			1			5	50
19	Tri H			3		2				2		7	70
20	Tri W			3		2				2		7	70
21	Halimah		2			2			1			5	50
22	Afif F			3		2				2		7	70
23	Dwi I			3		2				2		7	70
24	Sandi S			3		2				2		7	70
Rata-Rata Kelas												59.2	
Persentase Ketuntasan Klasikal												54.2	

PENILAIAN PSIKOMOTOR GULING BELAKANG

Sekolah : SDN Cledok

Hari/Tanggal : Kamis, 31 Mei 2012

Kelas/Smt : V/ II

Pengamat : 1. Giono, S.Pd.Jas

Siklus : 1

2. Suyitno, S.Pd

No	Nama	Sikap awal			Sikap Mengguling				Sikap Lanjutan			JML	N
		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3		
1	Rifanianto		2			2			1			5	50
2	Rudianto			3			3			2		8	80
3	Sarman			3		2				2		7	70
4	Aldi			3			3				3	9	90
5	Andi			3		2			1			6	60
6	Anik			3			3				3	9	90
7	Aulia A		2			2			1			5	50
8	Erni S			3		2				2		7	70
9	Esti K			3			3				3	9	90
10	Fitri D			3			3				3	9	90
11	Ira L			3			3			2		8	80
12	Jumirah		2			2						4	40
13	Musfirah		2			2				2		6	60
14	Novi T		2			2			1			5	50
15	Nursalim		2				3			2		7	70
16	Pipit F			3		2				2		7	70
17	Salimah		2			2			1			5	50
18	Siti M		2			2			1			5	50
19	Tri H			3			3			2		8	80
20	Tri W			3			3			2		8	80
21	Halimah		2			2			1			5	50
22	Afif F			3		2				2		7	70
23	Dwi I			3			3			2		8	80
24	Sandi S			3		2				2		7	70
Rata-Rata Kelas												68.3	
Persentase Ketuntasan Klasikal												62.5	

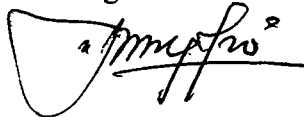
Pengamat 1



Giono, S.Pd.Jas

NIP. 19690727 200604 1 005

Pengamat 2



Suyitno, S.Pd.

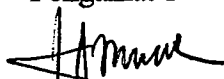
NIP. 19690405 200212 1 005

PENILAIAN PSIKOMOTOR GULING BELAKANG

Sekolah : SDN Cledok Hari/Tanggal : Kamis, 7 Juni 2012
 Kelas/Smt : V/ II Pengamat : 1. Giono, S.Pd.Jas
 Siklus : 2 2. Suyitno, S.Pd

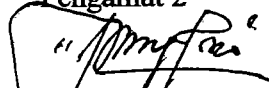
No	Nama	Sikap awal			Sikap Mengguling				Sikap Lanjutan			Jml	N
		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3		
1	Rifanianto			3		2				2		7	70
2	Rudianto			3			3				3	9	90
3	Sarman			3		2				2		7	70
4	Aldi			3			3				3	9	90
5	Andi			3		2				2		7	70
6	Anik			3			3				3	9	90
7	Aulia A		2			2				2		6	60
8	Erni S			3		2				2		7	70
9	Esti K			3			3				3	9	90
10	Fitri D			3			3				3	9	90
11	Ira L			3			3			2		8	80
12	Jumirah			3		2				2		7	70
13	Musfirah			3		2				2		7	70
14	Novi T		2			2				2		6	60
15	Nursalim		2				3			2		7	70
16	Pipit F			3		2				2		7	70
17	Salimah		2			2				2		6	60
18	Siti M			3			3			2		8	80
19	Tri H			3			3			2		8	80
20	Tri W			3			3			2		8	80
21	Halimah		2			2				2		6	60
22	Afif F			3		2				2		7	70
23	Dwi I			3			3			2		8	80
24	Sandi S			3		2				2		7	70
Rata-Rata Kelas												74.6	
Persentase Ketuntasan Klasikal												83.33	

Pengamat 1



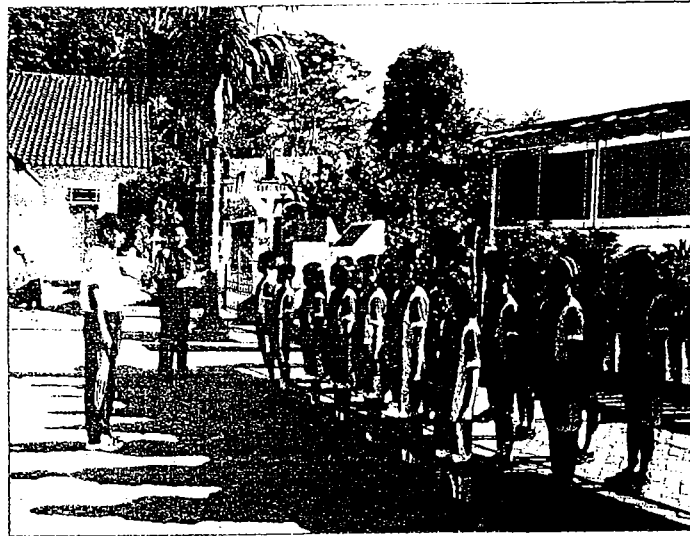
Giono, S.Pd.Jas
 NIP. 19690727 200604 1 005

Pengamat 2



Suyitno, S.Pd.
 NIP. 19690405 200212 1 005

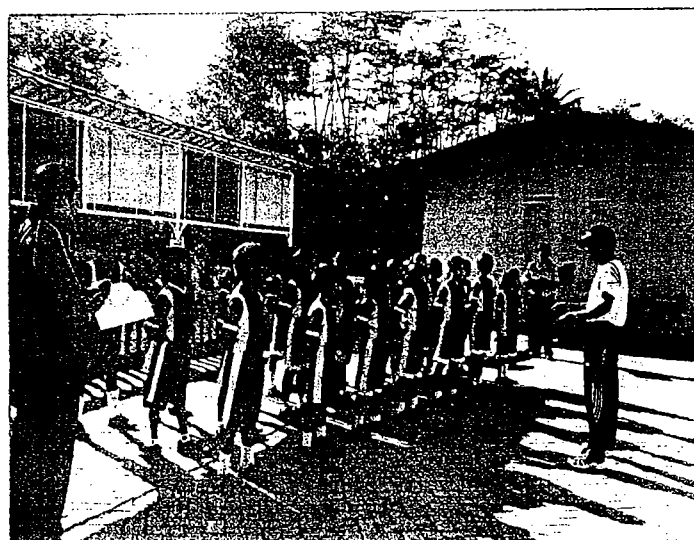
HASIL DOKUMENTASI



Gambar 1 : Guru Mengatur barisan siswa



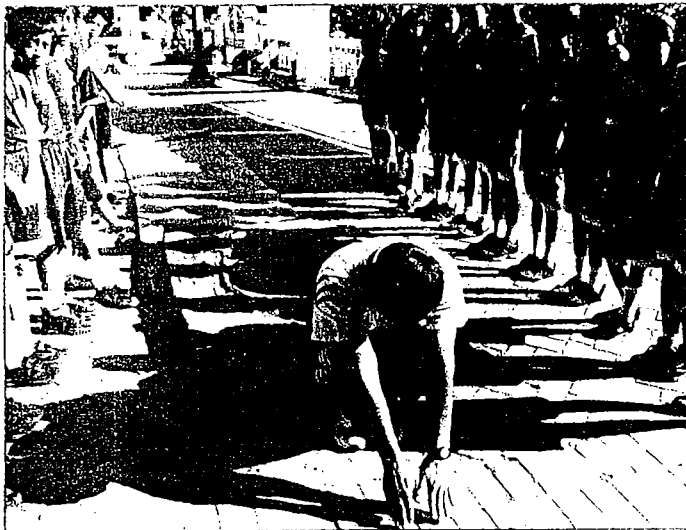
Gambar 2 : Guru Menyiapkan Siswa



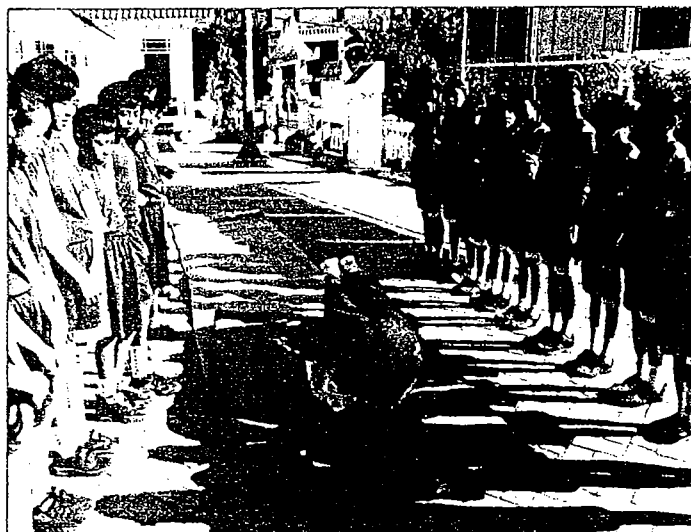
Gambar 3 : Guru Menghentikan barisan siswa



Gambar 4 : Guru melakukan pemanasan bersama siswa



Gambar 5 : Guru mendemonstrasikan gerakan guling belakang



Gambar 6 : Guru mendemonstrasikan gerakan guling belakang