

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SURAT IZIN PENELITIAN

PEMERINTAH KOTA PALOPO
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Alamat : J. K.H.M. Hasyim No.5 Kota Palopo - Sulawesi Selatan Telpun : (0471) 328048

IZIN PENELITIAN
 NOMOR : 549/IP/DPMTSP/VIII/2021

ASLI

DASAR HUKUM :

1. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2019 tentang Sistem Nasional Ilmu Pengetahuan dan Teknologi;
2. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2020 tentang Cipta Kerja;
3. Peraturan Menteri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
4. Peraturan Walikota Palopo Nomor 23 Tahun 2016 tentang Penyerahan Perizinan dan Non Perizinan di Kota Palopo;
5. Peraturan Walikota Palopo Nomor 34 Tahun 2019 tentang Pendelagisan Kewenangan Penyelenggaraan Perizinan dan Nonperizinan Yang Menjadi Urusan Pemerintah Kota Palopo dan Kewenangan Perizinan dan Nonperizinan Yang Menjadi Urusan Pemerintah Yang Diberikan Pemphapan Wewenang Walikota Palopo Kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palopo.

MEMBERIKAN IZIN KEPADA

Nama : KURNIAWAN
 Jenis Kelamin : Laki-Laki
 Alamat : Jl. Angrek Kota Palopo
 Pekerjaan : Mahasiswa
 NIM : 1785201046

Maksud dan Tujuan mengadakan penelitian dalam rangka penulisan Skripsi dengan Judul :

PENINGKATAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS VIII SMP-NEG 1 PALOPO

Lokasi Penelitian : SMP NEGERI 1 PALOPO
 Lamanya Penelitian : 19 Agustus 2021 s.d. 19 November 2021

DENGAN KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan penelitian kiranya melapor pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palopo.
2. Menati semua peraturan perundang-undangan yang berlaku, serta menghormati Adat Istiadat setempat.
3. Penelitian tidak menyimpang dari maksud izin yang diberikan.
4. Menyerahkan 1 (satu) exemplar foto copy hasil penelitian kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palopo.
5. Surat Izin Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, bilamana pemegang izin ternyata tidak menati ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Demikian Surat Izin Penelitian ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Kota Palopo
 Pada tanggal : 20 Agustus 2021
 pl. Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP

MUH. IHSAN ASHARUDDIN, S.STP, M.Si
 Pangkat : Pembina Tk.I
 NIP. 19780611 199612 1 001

Tembusan :

1. Kepala Badan Keshang Prov. Sul-Sel;
2. Walikota Palopo;
3. Dandim 1403/GWG
4. Kapolres Palopo
5. Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kota Palopo
6. Kepala Badan Keshang Kota Palopo
7. Instansi terkait tempat dilaksanakan penelitian

Gambar 1 surat izin penelitian

LAMPIRAN 2 DATA OBSERVASI

FORMAT IMPORT NILAI KETERAMPILAN KELAS Kelas VIII**Mata Pelajaran :Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan****KODE Rombel :500010000 Keterampilan****Kode Rombel :fafb5482-40f3-41cf-98fc-d5989f9ba670**

No	Nama Siswa	Nilai
1	Adil Dwi Purwara	73
2	Ahmad Fathin Dzakir Syam	80
3	Ahmad Yakub Biladel	60
4	Airin Nakhlah Noviersa Rijal	55
5	AL FIQHY ALFAREZO	75
6	Alfri Ratu Pasomba	75
7	Andi Qiyammul Syafi'ah Ghazali	60
8	Aqila Ayu Dya	75
9	Aurellia Putri Trishanto	75
10	Dwi Auliyah Pratiwi	73
11	Fauziyah Izzatul Khalisha	75
12	GEBRIEL PARUBANG	63
13	Husnul Mawaddah	73
14	Lutfiah Hijaz	70
15	Muh. Abyan Dzaky. S	80
16	MUH. ALIF FAHLEVI	70
17	Muh. fadhil adyaksa	77
18	Muh. Farel Lagarusu	73
19	Muh. Fathir. R.R	70
20	Muh. Raihan Ramadhan	73
21	Muhammad Hafiz Maradja Fathi	72
22	Muhammad Irfan	70
23	MUHAMMAD NUH RAMDHANI JABBAR	71
24	MUHAMMAD RIF'AD NUR ALIM	73
25	MAHARANI SEPTIANI PUTRI MIRSYAD	73
26	Muh. Arief Hidayat Abdullah	70
27	Muh. Fahqi Afif Taufik	72
28	Muh. Farid Raintung	72
29	Muh. Fuqran Febrian	70
30	Najwa Azzahra	73

31	Nayla Syabila Akbar	71
32	Quincy Brenda Christie Aryento	70
33	Ratu Khayla Ramadhiyanto	73
34	Riskhy Amalia Saleh	75
35	Salsa Maesa Fitri	71
36	SITA MANJARI DEWI S. MANDAGIE	65
37	Siti Syafiiqah Thahar	73
38	Tannun Bulawenna Tallesang	73

LAMPIRAN 3 RENCANA PEMBELAJARAN

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 1 Palopo

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas / Semester : VIII / Genap

Materi Pokok : Renang Gaya Bebas

Alokasi Waktu : (2 x Pertemuan) 6 JP

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotongroyong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.8 Memahami konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik.	3.8.1 peserta didik mampu menjelaskan gerak dasar meluncur pada renang gaya crawl/bebas. 3.8.2 peserta didik mampu

	menjelaskan gerak dasar tungkai dan kaki pada renang gaya crawl/bebas. 3.8.3 Peserta didik mampu menjelaskan gerak dasar lengan dan tangan pada renang gaya crawl/bebas. 3.8.4 Peserta didik mampu menjelaskan gerak dasar renang dalam mengambil nafas pada renang gaya crawl/bebas. 3.8.5 Peserta didik mampu menjelaskan koordinasi gerak seluruh tubuh pada renang gaya crawl/bebas.
4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik.	4.8.1 peserta didik mampu mempraktekkan gerak dasar meluncur pada renang gaya crawl/bebas 4.8.2 Peserta didik mampu mempraktekkan gerak dasar tungkai dan kaki pada renang gaya crawl/bebas 4.8.3 Peserta didik mampu mempraktekkan gerak dasar lengan dan tangan pada renang gaya crawl/bebas 4.8.4 Peserta didik mampu mempraktekkan gerak dasar renang dalam mengambil nafas pada renang gaya crawl/bebas 4.8.5 peserta didik mampu mempraktekkan koordinasi gerak seluruh tubuh pada renang gaya crawl/bebas.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran, siswa diharapkan dengan benar dapat :

1. peserta didik mampu menjelaskan gerak dasar meluncur pada renang gaya crawl/bebas.
2. peserta didik mampu menjelaskan gerak dasar tungkai dan kaki pada renang gaya crawl/bebas.

3. Peserta didik mampu menjelaskan gerak dasar lengan dan tangan pada renang gaya crawl/bebas.
4. Peserta didik mampu menjelaskan gerak dasar renang dalam mengambil nafas pada renang gaya crawl/bebas.
5. Peserta didik mampu menjelaskan koordinasi gerak seluruh tubuh pada renang gaya crawl/bebas.
6. peserta didik mampu mempraktekkan gerak dasar meluncur pada renang gaya crawl/bebas.
7. Peserta didik mampu mempraktekkan gerak dasar tungkai dan kaki pada renang gaya crawl/bebas.
8. Peserta didik mampu mempraktekkan gerak dasar lengan dan tangan pada renang gaya crawl/bebas.
9. Peserta didik mampu mempraktekkan gerak dasar renang dalam mengambil nafas pada renang gaya crawl/bebas.
10. Peserta didik mampu mempraktekkan koordinasi gerak seluruh tubuh pada renang gaya crawl/bebas.

D. Materi Pembelajaran

Renang adalah olahraga yang memperlombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Gaya renang yang diperlombakan PRSI adalah gaya bebas/crawl, gaya kupu kupu, gaya dada, dan gaya punggung. Nomor nomor renang yang diperlombakan adalah:

1. Gaya bebas 50m, 100m, 200m, 400m, 800m (putri), 1500m (putra)
2. Gaya kupu-kupu 100m, 200m
3. Gaya dada 100m, 200m
4. Gaya punggung 100m, 200m

Dalam mempelajari cabang olahraga renang perlu untuk mempelajari gerak dasar meluncur, tungkai/ kaki, lengan/ tangan, cara mengambil nafas, dan koordinasi tubuh.

A. Cara berlatih meluncur

- Berdiri di pinggir kolam dan salah satu kaki menempel pada dinding kolam

- Badan dibungkukkan ke depan sejajar dengan permukaan air dan kedua lengan diluruskan
- Tolakan kaki yang menempel pada dinding kolam sekuat kuatnya, dan pertahankan agar badan tetap lurus
- Pertahankan posisi kaki, dan tangan tetap lurus sejajar dengan permukaan air sampai berhenti, dan usahakan jangan mengambil nafas selama keadaan meluncur
- Lakukan berulang ulang sampai memiliki kecepatan dan jauh ke depan

B. Gerak dasar tungkai/ kaki

- Berdiri menghadap kolam dan kedua tangan berpegangan pada dinding kolam
- Kedua kaki diluruskan ke belakang dengan posisi badan telungkup
- Kaki digerakkan ke atas bawah secara bergantian dalam keadaan rileks
- Gerakan dimulai dari pangkal paha Gerakan kaki pada renang gaya bebas berperan sebagai tenaga pendorong dan keseimbangan.

C. Gerak dasar lengan/tangan

a. Latihan di tempat

- Berdiri dengan badan dibungkukkan dan kedua tangan lurus
- Kemudian tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air sampai berada di bawah badan
- Pada waktu tangan sampai dibawah badan, siku cepat dibengkokkan dan tangan diangkat
- Lakukan bergantian secara berulang-ulang tangan kanan dan tangan kiri

b. Latihan sambil meluncur

- Kedua tangan dilempar ke depan secara bergantian kemudian tangan mendayung
- Pada waktu tangan mendayung, tubuh sedikit miring
- Agar tubuh dapat melaju ke depan, tangan masuk ke kolam pada satu detik

D. Gerak dasar mengambil nafas

- Mengambil nafas dengan memiringkan kepala hingga mulut di atas permukaan air, kemudian muka kembali menghadap ke air untuk menghembuskan nafas
- Mengambil nafas hanya boleh memiringkan kepala kesatu arah,yaitu ke kanan atau ke kiri saja
- Gerakan mengambil nafas bersamaan tangan mendayung.

E. Koordinasi tubuh

- Meluncur di kolam renang
- Melakukan gerakan kaki dengan diayun secara bergantian kanan dan kiri
- Gerakan lengan ke depan secara bergantian
- Pada waktu lengan mendayung kepala dimiringkan kesatu arah untuk mengambil nafas, kemudian muka menghadap ke dalam air untuk menghembuskan udara

Pembelajaran Reguler

- Menjelaskan gerak dasar meluncur pada renang gaya crawl/bebas
- Menjelaskan gerak dasar tungkai dan kaki pada renang gaya crawl/bebas
- Menjelaskan gerak dasar lengan dan tangan pada renang gaya crawl/bebas
- Menjelaskan gerak dasar renang dalam mengambil nafas pada renang gaya crawl/bebas
- Menjelaskan koordinasi gerak seluruh tubuh pada renang gaya crawl/bebas
- mempraktekkan gerak dasar meluncur pada renang gaya crawl/bebas
- mempraktekkan gerak dasar tungkai dan kaki pada renang gaya crawl/bebas
- mempraktekkan gerak dasar lengan dan tangan pada renang gaya crawl/bebas
- mempraktekkan gerak dasar renang dalam mengambil nafas pada renang gaya crawl/bebas
- mempraktekkan koordinasi gerak seluruh tubuh pada renang gaya crawl/bebas dengan jarak 20 m

Materi Pengayaan

Mempraktekkan renang gaya crawl/bebas dengan jarak 50 m

Materi Remedial

Materi remedial sama dengan materi regular yang berdasarkan analisis hasil penilaian diperlukan perbaikan untuk peserta didik.

E. Metode Pembelajaran

Pendekatan Saintifik

F. Media Pembelajaran

Media

- Gambar visual teknik renang gaya bebas
- Audio/ video visual teknik renang gaya bebas
- Rekaman/ cuplikan perlombaan renang gaya bebas
- Kolam renang
- Peluit
- Roll meter
- Formulir penilaian

G. Sumber Belajar

- Buku Guru. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. 2013
- Buku Siswa. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. 2013
- <http://artikelmateri.blogspot.co.id/2015/12/renang-gaya-bebaspengertian-teknik-dasar-tips-adalah.html>

H. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Pertama: 3 JP

Pendahuluan : 15 (menit)

- 1) Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru memimpin doa.
- 3) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,

4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.

5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.

6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan.

Aktivitas air: misalnya bahwa renang adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerak meluncur, gerak kaki renang gaya bebas.

Inti : (90 menit)

- **Pembelajaran Aktivitas Air Renang Gaya bebas**

- Guru mengajak siswa ke kolam renang untuk melaksanakan pemanasan ditekankan pada gerakan statis/senam penguluran.
- Pemanasan di dalam air (permainan dengan bola di kolam yang dangkal)
- Guru menunjukkan gambar visual teknik gerakan meluncur dan gerakan kaki renang gaya bebas
- Setelah itu siswa disuruh membuat rumusan pertanyaan terkait dari gambar yang ditampilkan oleh Guru
- Guru membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok Gerakan dasar meluncur di dalam air
- Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerakan teknik dasar renang meluncur, sesuai dengan urutan kelompok, dan dilakukan berulang.
- Guru meminta Peserta Didik untuk mengamati gerakan yang dilakukan teman,
- Setelah semuanya melakukan Guru mengevaluasi gerakan meluncur yang sudah dilaksanakan dan hasil pengamatan Peserta Didik

Gerakan dasar kaki renang gaya bebas

- Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerak teknik dasar gerakan kaki renang gaya bebas sesuai dengan urutan kelompok, dan dilakukan berulang.
- Guru meminta Peserta Didik untuk mengamati gerakan yang dilakukan teman,
- Setelah semuanya melakukan Guru mengevaluasi dari hasil yang sudah dilaksanakan dan hasil pengamatan Peserta Didik

Penutup (15 menit)

- 1) Kegiatan Penutup Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan.
- 2) Kesimpulan
Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi
- 3) Refleksi dari guru dan peserta didik
Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
- 4) Penilaian
Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
- 5) Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan
Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang.
- 6) Berdoa
Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
- 7) Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.
Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

2. Pertemuan Kedua: 3 JP

Pendahuluan : 15 (menit)

1. Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Guru memimpin doa

3. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
4. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
5. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajarisebelumnya, dengan cara tanya jawab.
6. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai pesertadidik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantumdalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai denganpenjelasan manfaat dari kegiatan Aktivitas air: misalnya bahwarenang adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkankebugaran jasmani.
7. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajariyaitu: gerak meluncur, gerak kaki renang gaya bebas.

Inti : (90 menit)

- Pembelajaran Aktivitas Air Renang Gaya bebas
- Guru mengajak siswa ke kolam renang untuk melaksanakanpemanasan ditekankan pada gerakan statis/senampenguluran.Pemanasan di dalam air (permainan dengan bola yangdimodifikasi di kolam yang dangkal)
- Guru menunjukkan gambar visual teknik gerakan lengan/tangan dan gerakanmengambil nafas renang gaya bebas
- Setelah itu siswa disuruh membuat rumusan pertanyaanterkait dari gambar yang ditampilkan oleh Guru
- Guru membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok

Gerakan dasar meluncur di dalam air

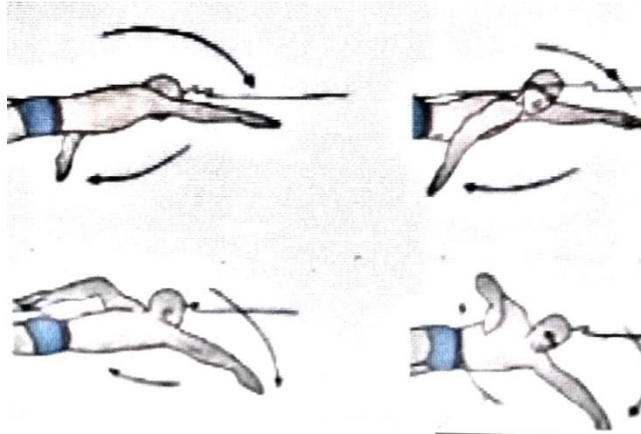
- Guru mengajak peserta didik untuk mengulang gerakanmeluncur, sesuai dengan urutan kelompok, dan dilakukanberulang.

Gerakan dasar kaki renang gaya bebas

- Guru mengajak peserta didik untuk mengulang gerakan kakirenang gaya bebas sesuai dengan urutan kelompok, dandilakukan berulang.

Gerakan dasar lengan/ tangan renang gaya bebas

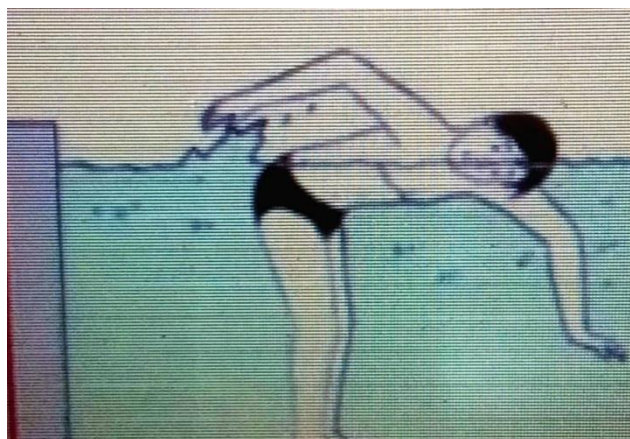
- Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerakan lengan renang gaya bebas sesuai dengan urutan kelompok, dan dilakukan berulang.



- Guru meminta Peserta Didik untuk mengamati gerakan yang dilakukan teman,
- Setelah semuanya melakukan Guru mengevaluasi dari hasil yang sudah dilaksanakan dan hasil pengamatan Peserta Didik

Gerakan dasar mengambil nafas renang gaya bebas

- Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerakan mengambil nafas renang gaya bebas sesuai dengan urutan kelompok, dan dilakukan berulang.



- Guru meminta Peserta Didik untuk mengamati gerakan yang dilakukan teman,

- Setelah semuanya melakukan Guru mengevaluasi dari hasil yang sudah dilaksanakan dan hasil pengamatan Peserta Didik

Penutup (15 menit)

1. Kegiatan Penutup Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan.
2. Kesimpulan
3. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi
4. Refleksi dari guru dan peserta didik
5. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
6. Penilaian
7. Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
8. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan
9. Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang.
10. Berdoa
11. Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
12. Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.
13. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Pertemuan Ketiga: 3 JP

Pendahuluan : 15 (menit)

1. Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Guru memimpin doa.
3. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,

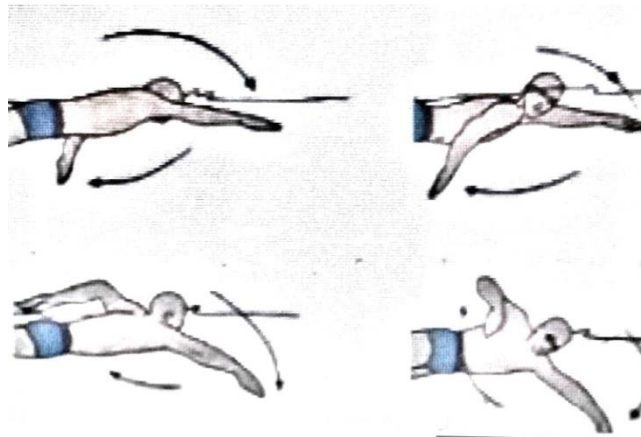
4. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
5. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
6. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan Aktivitas air: misalnya bahwa renang adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
7. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerak meluncur, gerak kaki renang gaya bebas.

Inti : (90 menit)

- **Pembelajaran Aktivitas Air Renang Gaya bebas**

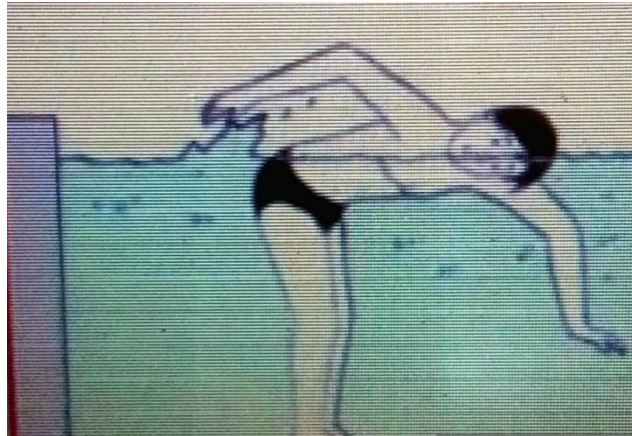
Gerakan dasar lengan/ tangan renang gaya bebas

- Guru mengajak peserta didik untuk mengulang gerakan lengan renang gaya bebas sesuai dengan urutan kelompok, dan dilakukan berulang.



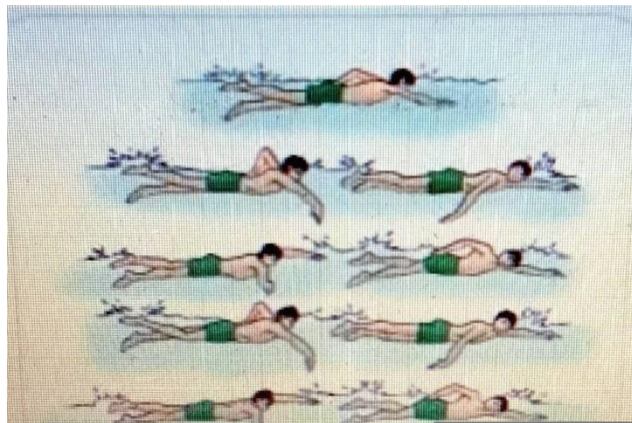
Gerakan dasar mengambil nafas renang gaya bebas

- Guru mengajak peserta didik untuk mengulang gerakan mengambil nafas renang gaya bebas sesuai dengan urutan kelompok, dan dilakukan berulang.



Gerakan koordinasi seluruh tubuh renang gaya bebas

- Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerak koordinasi renang gaya bebas sesuai dengan urutan kelompok, dan dilakukan berulang



- Guru meminta Peserta Didik untuk mengamati gerakan yang dilakukan teman,
- Setelah semuanya melakukan Guru mengevaluasi dari hasil yang sudah dilaksanakan dan hasil pengamatan Peserta Didik

Penutup (15 menit)

1. Kegiatan Penutup Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan.
2. Kesimpulan
3. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi
4. Refleksi dari guru dan peserta didik
5. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.

6. Penilaian
7. Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
8. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan
9. Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang.
10. Berdoa
11. Guru menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing. Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.
12. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

A. Penilaian

1. Teknik penilaian

- 1) Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial: (Lampiran

1)

1. Teknik Penilaian

Teknik observasi

2. Instrumen Penilaian

Jurnal

3. Contoh jurnal penilaian sikap

spiritual dan sikap sosial

Butir nilai sikap spiritual : 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran

2. Berusaha maksimal dan tawakal

Butir nilai sikap sosial : Disiplin, Keberanian, Tanggung Jawab

No	Tanggal	Nama peserta didik	Catatan pendidik	Aspek yang diamati	Sikap
1					
2					
dst					

2. Penilaian Kompetensi pengetahuan

Teknik : tertulis (Lampiran 2)

Bentuk Penilaian : Essay

Instrumen Penilaian :

KD 3.8 Memahami konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik

No	Indikator sosial	Buirsosial	Kunci
1	Peserta didik dapat menyebutkan prinsip dasar berenang	Sebutkan prinsip dasar dalam berenang !	Mengapung dan meluncur
2	Peserta didik dapat menjelaskan cara Melakukan teknik meluncur	Jelaskan caramelakukan teknik gerakan meluncur!	Tolakan kaki sekuat kuatnya, dan pertahankan agar badan, kaki dan tangan tetap lurus sejajar dengan permukaan air
3	Peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan teknik gerakan kaki renang gaya bebas	Jelaskan cara melakukan teknik gerakan kaki renang gaya bebas !	Kedua kaki diluruskan ke belakang dengan posisi badan telungkup, kaki digerakkan ke atas bawah secara bergantian dimulai dari pangkal paha
4	Peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan teknik gerakan lengan renang gaya bebas	Jelaskan cara melakukan teknik gerakan lengan renang gaya bebas!	Tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air sampai berada di bawah badan, siku cepat dibengkokkan dan tangan diangkat dan

			dilakukan bergantian secara berulang-ulang tangan kanan dan tangan kiri
5	Peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan teknik gerakan mengambil napas renang gaya bebas	Jelaskan cara melakukan teknik gerakan mengambil napas renang gaya bebas !	Mengambil napas dengan memiringkan kepala hingga mulut di atas permukaan air, kemudian mukanya kembali menghadap ke air untuk menghirup udara

3. Penilaian Kompetensi Keterampilan

Teknik Penilaian : Praktik

Bentuk Penilaian : Proses dan Produk

Instrumen Penilaian :

4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik

No	Indikator sosial	Butir soal	Kunci
1	Peserta didik dapat mempraktekkan cara melakukan teknik meluncur	Praktekkan caramelakukan teknik gerakan meluncur!	-Tolakan kaki sekuat kuatnya, -Posisi badan, kaki dan tangan tetap lurus sejajar dengan permukaan air
2	Peserta didik dapat mempraktekkan cara melakukan teknik gerak kaki	Praktekkan caramelakukan	-Kedua kaki lurus ke belakang dengan posisi

	renang gaya bebas	teknik gerakan kakirenan g gayabebas!	badantelungkup, -Kaki digerakkan ke atas bawah secara bergantian -Pusat gerak mulai dari pangkal paha
3	Peserta didik dapat mempraktekkan cara melakukan teknikgerakanlenganrenang gaya bebas	Praktekkan cara melakukan teknik gerakan lengan renang gayabebas!	-Tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air sampai berada di bawahbadan -siku cepat dibengkokkan dantangan diangkat dan dilakukan bergantian secara berulang-ulang tangan kanan dan tangan kiri
4	Peserta didik dapatmempraktekkan cara melakukan teknikgerakan mengambil napasrenang gaya bebas	Praktekkan caramelakukan teknik gerakan mengambil napas renang gaya bebas!	-Mengambil nafas dengan memiringkan kepala hingga mulut di atas permukaan air,
	Peserta didik dapatmempraktekkan gaya bebas dengan koordinasi yang baik	Praktekkan renang gayabebas dengan koordinasi yang	-Meluncur di kolam renang -Melakukan gerakan kaki dengan diayun secara

		baik dan jarak 20 m	bergantian kanan dan kiri - Gerakan lengan ke depan secara bergantian - Pada waktu lengan mendayung kepala dimiringkan kesatu arah untuk mengambil nafas, kemudian muka menghadap ke dalam air untuk menghembus kanudara - Mampu berenang sejauh 20 m
--	--	---------------------------	--

Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran regular, bisa disederhanakan atau dilaksanakan berulang-ulang.

Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:

Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial

JURNAL

PENILAIAN SIKAP SPIRITUAL DAN SOSIAL (KI 1 DAN KI 2)

No	Tanggal	Nama peserta didik	Catatan pendidik	Aspek yang diamati	Sikap
1					
2					
dst					

PENILAIAN PENGETAHUAN MATERI RENANG GAYA BEBAS

a. Teknik Penilaian :

Tes Tertulis

b. Instrumen Penilaian

Soal Essay :

1. Sebutkan prinsip dasar dalam berenang !
2. Jelaskan cara melakukan teknik gerakan meluncur!
3. Jelaskan cara melakukan teknik gerakan kaki renang gaya bebas!
4. Jelaskan cara melakukan teknik gerakan lengan renang gaya bebas!
5. Jelaskan cara melakukan teknik gerakan mengambil nafas renang gaya bebas!

c. Indikator dan Rubrik Penilaian

No soal	Kunci jawaban	Skor
1	Mengapung dan meluncur	5
2	Tolakan kaki sekuat kuatnya, dan pertahankan agar badan, kaki dan tangan tetap lurus sejajar dengan permukaan air	5
3	Kedua kaki diluruskan ke belakang dengan posisi badan telungkup, Kaki digerakkan ke atas bawah secara bergantian dimulai dari pangkal paha	5
4	Tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air sampai berada di bawah badan, siku cepat dibengkokkan dan tangan diangkat dan dilakukan bergantian secara berulang-ulang tangankanan dan tangan kiri	5
5	Mengambil nafas dengan memiringkan kepala hingga mulut di atas permukaan	5

	air, kemudian muka kembalimenghadap ke air untuk menghembuskan nafas	
Jumlah skor maksimum		25

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{jumlahskor}}{\text{skormaksimal}} \times 100$$

d. Form Penilaian

PENILAIAN PENGETAHUAN (KD 3.8)

RENANG GAYA BEBAS

No	Nama peserta didik		SKOR NILAI YANG DIPEROLEH					Jumlah skor	Nilai
1									
2									
3									
dst									
								Jumlah nilai	
								Nilai rata-rata	
								Nilai tertinggi	
								Nilai terendah	
								KKM	

PENILAIAN KETERAMPILAN RENANG GAYA BEBAS

a. Teknik penilaian

Tes Praktik

b. Instrumen Penilaian :

Lembar observasi keterampilan renang gaya bebas

c. Indikator dan Instrumen

	Indikator sosial	Butir soal	Kunci
	Peserta didik dapat Mempraktekkan cara	Praktekkan caramelakukan teknik gerakan	-Tolakan kaki sekuat kuatnya, -Posisi badan, kaki dan tangan

	melakukan teknik meluncur	meluncur!	tetap lurus sejajar dengan permukaan air
	Peserta didik dapat mempraktekkan cara melakukan teknik gerakan kaki renang gaya bebas	Praktekkan cara melakukan teknik gerakan kaki renang gaya bebas!	-Kedua kaki lurus ke belakang dengan posisi badan telungkup, -Kaki digerakkan ke atas bawah secara bergantian -Pusat gerak mulai dari pangkal paha
	Peserta didik dapat mempraktekkan cara melakukan teknik gerakan lengan renang gaya bebas	Praktekkan cara melakukan teknik gerakan lengan renang gaya bebas!	-Tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air sampai berada di bawah badan -siku cepat dibengkokkan dan tangan diangkat dan dilakukan bergantian secara berulang-ulang tangan kanan dan tangan kiri
	Peserta didik dapat mempraktekkan cara melakukan teknik gerakan mengambil napas renang gaya bebas	Praktekkan cara melakukan teknik gerakan mengambil napas renang gaya bebas!	-Mengambil nafas dengan memiringkan kepala hingga mulut di atas permukaan air,
	Peserta didik dapat mempraktekkan gaya bebas dengan koordinasi yang baik	Praktekkan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik dengan jarak 20 m	-Meluncur di kolam renang -Melakukan gerakan kaki dengan diayun secara bergantian kanan dan kiri -Gerakan lengan ke depan secara

			bergantian -Pada waktu lengan mendayung kepala dimiringkan kesatu arah untuk mengambil nafas, kemudian muka menghadap ke dalam air untuk menghembuska nudara -Mampu berenang sejauh 20 m
--	--	--	---

d. Rubrik Penilaian

No	Aspek yang dinilai	Kualitas gerak
1	Melakukan cara melakukan teknik meluncur	1-4
2	Melakukan cara melakukan teknik gerakan kaki renang gaya bebas	1-4
3	Melakukan cara melakukan teknik gerakan lengan renang gaya bebas	1-4
4	Melakukan gaya bebas dengan koordinasi yang baik	1-4
	Jumlah	

1. Kriteria gerakan dasar meluncur

- Apabila perenang melakukan renang dengan posisi badan/luncuran yang sempurna mendapat nilai 4.
- Apabila perenang melakukan renang dengan posisi badan/luncuran dengan posisi kepala terlalu diangkat keatas mendapat nilai 3.
- Apabila perenang melakukan renang dengan posisi badan/luncuran dengan posisi kaki/badan tertekuk mendapat nilai 2.
- Apabila perenang tidak dapat melakukan renang dengan posisi badan/luncuran mendapat nilai 1.

2. Kriteria gerakan kaki renang gaya bebas

- a. Apabila perenang melakukan renang dengan ayunan kaki yang sempurna mendapat nilai 4.
 - b. Apabila perenang melakukan renang dengan ayunan kaki terlalu tinggi dari permukaan air mndapatkan nilai 3.
 - c. Apabila perenang melakukan renang dengan ayunan kaki terlalu tertekuk mendapat nilai
 - d. Apabila perenang tidak dapat melakukan ayunan kaki mendapatkan nilai
3. Kriteria gerakan tangan renang gaya bebas
- a. Apabila perenang melakukan renang dengan gerakan tangan yang sempurna mendapat nilai 4.
 - b. Apabila perenang melakukan renang dengan gerakan tangan dipinggang mendapat nilai 3.
 - c. Apabila perenang melakukan renang dengan gerakan tangan lurus mendapat nilai 2.
 - d. Apabila perenang tidak dapat melakukan renang dengan gerakan tangan mendapat nilai 1.
4. Kriteria pengambilan nafas
- a. Apabila perenang melakukan renang dengan pengambilan nafas yang sempurna mendapatkan nilai 4.
 - b. Apabila perenang melakukan renang dengan pengambilan nafas dengan cara diangkat kesamping mendapat nilai 3.
 - c. Apabila perenang melakukan renang dengan pengambilan nafas dengan cara diputar mendapat nilai 2
 - d. Apabila perenang tidak dapat melakukan renang dengan baik mendapatkan nilai 1.
5. Kriteria koordinasi gerak renang gaya bebas
- a. Apabila perenang melakukan renang sempurna mendapatkan nilai 4.
 - b. Apabila perenang melakukan renang dengan ayunan tangan tidak sempurna mendapat nilai 3.

- c. Apabila perenang melakukan renang dengan ayunan kaki tidak sempurna mendapat nilai 2.
- d. Apabila perenang tidak dapat melakukan renang dengan baik mendapatkan nilai 1.

No	Nama Siswa	Aspek yang di nilai																skor	Nilai akhir	Ket.					
		Posisi badan/uncuran				Gerakan kaki				Gerakan lengan				Pengambilan nafas							Koordinasi gerakan				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				1	2	3	4	
Skor Maksimal = 20																									
Nilai Akhir = $\frac{jumlah\ skor}{skor\ maksimal} \times 100$																									

Tingkat penguasaan (%)	Hasil penilaian	
	Nilai	Kualifikasi
93-100	A	Sangat baik
84-92	B	Baik
75-83	C	Cukup
<75	D	Kurang

Sumber : Panduan penilaian K13

Mengetahui,

Palopo,.....

Kepala Sekolah

Guru Penjas

LAMPIRAN 4 HASIL PENELITIAN SIKLUS I

a. Aspek afektif

SIKLUS I												
No	Nama Siswa	Aspek Afektif Yang Dinilai								S k o r	N i l a i A k h i r	K e t .
		Sikap Spiritual				Sikap Sosial						
		Berdo'a sebelum		Berdo'a sesudah		Kepada guru		Kepada siswa				
		1	2	1	2	1	2	1	2			
1	Adil Dwi Purwara									7	87,5	T
2	Ahmad Fathin Dzakir Syam									7	87,5	T
3	Ahmad Yakub Biladel			√					√	7	87,5	T
4	Airin Nakhlah Noviersa Rijal								√	8	100	T
5	AL FIQHY ALFAREZ O									6	75	T
6	Alfri Ratu Pasomba			√					√	7	87,5	T
7	Andi Qiyammul Syafi'ah Ghazali			√					√	7	87,5	T
8	Aqila Ayu Dya			√					√	7	87,5	T

9	Aurellia Putri Trishanto				√				√	7	8 7 , 5	T
10	Dwi Auliyah Pratiwi								√	8	1 0 0	T
11	Fauziyah Izzatul Khalisha									7	8 7 , 5	T
12	GEBRIEL PARUBAN G								√	8	1 0 0	T
13	Husnul Mawaddah								√	8	1 0 0	T
14	Lutfiah Hijaz				√				√	7	8 7 , 5	T
15	Muh. Aryan Dzaky. S									6	7 5	T
16	MUH. ALIF FAHLEVI								√	8	1 0 0	T
17	Muh. fadhil adyaksa									7	8 7 , 5	T
18	Muh. Farel Lagarusu								√	8	1 0 0	T
19	Muh. Fathir. R.R									7	8 7 , 5	T
20	Muh. Raihan Ramadhan									7	8 7 , 5	T
21	Muhammad Hafiz Maradja Fathi									7	8 7 , 5	T
22	Muhammad Irfan								√	8	1 0 0	T
23	MUHAMMAD AD NUH									7	8 7	T

	RAMDHA NI JABBAR										, 5	
2 4	MUHAMMAD RIF'AD NUR ALIM									7	8 7 , 5	T
2 5	MAHARA NI SEPTIANI PUTRI MIRSYAD									7	8 7 , 5	T
2 6	Muh. Arief Hidayat Abdullah									6	7 5	T
2 7	Muh. Fahqi Afif Taufik									8	1 0 0	T
2 8	Muh. Farid Raintung									6	7 5	T
2 9	Muh. Fuqran Febrian									6	7 5	T
3 0	Najwa Azzahra									7	8 7 , 5	T
3 1	Nayla Syabila AKbar									6	7 5	T
3 2	Quincy Brenda Christie Aryento									7	8 7 , 5	T
3 3	Ratu Khayla Ramadhiyan to									6	7 5	T
3 4	Riskhy Amalia Saleh									7	8 7 , 5	T
3 5	Salsa Maesa Fitri									6	7 5	T
3 6	SITA MANJARI DEWI S. MANDAGI E									8	1 0 0	T
3 7	Siti Syafiiqah									7	8 7	T

	Thahar										,5	
38	Tannun Bulawenna Tallesang								√	8	100	T

b. Aspek kognitif

SIKLUS I							
	Nama Siswa	Aspek Kognitif Yang Dinilai			S k o r	N i l a i A k h i r	K e t .
		Salah	Mendeka ti	Benar			
		1	3	4			
	Adil Dwi Purwara		√		3	75	T
	Ahmad Fathin Dzakir Syam		√		3	75	T
	Ahmad Yakub Biladel		√		3	75	T
	Airin Nakhlah Noviersa Rijal		√		3	75	T
	AL FIQHY ALFAREZO			√	4	100	T
	Alfri Ratu Pasomba	√			1	25	T
	Andi Qiyammul Syafi'ah Ghazali		√		3	75	T
	Aqila Ayu Dya			√	4	100	T
	Aurellia Putri Trishanto			√	4	100	T
	Dwi Auliyah Pratiwi		√		3	75	T

	Fauziyah Izzatul Khalisha		√		3	7 5	1
	GEBRIEL PARUBANG		√		3	7 5	1
	Husnul Mawaddah		√		3	7 5	1
	Lutfiah Hijaz		√		3	7 5	1
	Muh. Abyan Dzaky. S		√		3	7 5	1
	MUH. ALIF FAHLEVI		√		3	7 5	1
	Muh. fadhil adyaksa		√		3	7 5	1
	Muh. Farel Lagarusu			√	4	1 0 0	1
	Muh. Fathir. R.R		√		3	7 5	1
	Muh. Raihan Ramadhan		√		3	7 5	1
	Muhammad Hafiz Maradja Fathi		√		3	7 5	1
	Muhammad Irfan		√		3	7 5	1
	MUHAMMAD NUH RAMDHANI JABBAR		√		3	7 5	1
	MUHAMMAD RIF'AD NUR ALIM		√		3	7 5	1
	MAHARANI SEPTIANI PUTRI MIRSYAD		√		3	7 5	1
	Muh. Arief Hidayat Abdullah		√		3	7 5	1
	Muh. Fahqi Afif Taufik		√		3	7 5	1
	Muh. Farid Raintung		√		3	7 5	1
	Muh. Fuqran		√		3	7	1

	Febrian					5	
	Najwa Azzahra		√		3	7 5	1
	Nayla Syabila AKbar			√	4	1 0 0	1
	Quincy Brenda Christie Aryento		√		3	7 5	1
	Ratu Khayla Ramadhiyanto		√		3	7 5	1
	Riskhy Amalia Saleh		√		3	7 5	1
	Salsa Maesa Fitri		√		3	7 5	1
	SITA MANJARI DEWI S. MANDAGIE		√		3	7 5	1
	Siti Syafiiqah Thahar		√		3	7 5	1
	Tannun Bulawenna Tallesang			√	4	1 0 0	1

c. aspek psikomotor

[illegible]

d. Nilai akhir

NILAI AKHIR SIKLUS I					
No	Nama Siswa	Psikomotor	Afektif	Kognitif	Nilai Akhir
1	Adil Dwi Purwara	65	87,5	75	76
2	Ahmad Fathin Dzakir Syam	90	87,5	75	84,2
3	Ahmad Yakub Biladel	65	87,5	75	76
4	Airin Nakhlah Noviersa Rijal	65	100	75	80
5	AL FIQHY ALFAREZO	80	75	100	85
6	Alfri Ratu Pasomba	80	87,5	25	64,2
7	Andi Qiyammul Syafi'ah Ghazali	65	87,5	75	75,8
8	Aqila Ayu Dya	70	87,5	100	85,8
9	Aurellia Putri Trishanto	80	87,5	100	89,2
10	Dwi Auliyah Pratiwi	70	100	75	61,7
11	Fauziyah Izzatul Khalisha	70	87,5	75	77,5
12	GEBRIEL PARUBANG	70	100	75	61,7
13	Husnul Mawaddah	70	100	75	61,7
14	Lutfiah Hijaz	65	87,5	75	75,8

1 5	Muh. Abyan Dzaky. S	90	75	75	80
1 6	MUH. ALIF FAHLEVI	70	100	75	61,7
1 7	Muh. fadhil adyaksa	80	87,5	75	80,8
1 8	Muh. Farel Lagarusu	70	100	100	90
1 9	Muh. Fathir. R.R	65	87,5	75	75,8
2 0	Muh. Raihan Ramadhan	65	87,5	75	75,8
2 1	Muhammad Hafiz Maradja Fathi	65	87,5	75	75,8
2 2	Muhammad Irfan	70	100	75	61,7
2 3	MUHAMMA D NUH RAMDHANI JABBAR	65	87,5	75	75,8
2 4	MUHAMMA D RIF'AD NUR ALIM	70	87,5	75	77,5
2 5	MAHARANI SEPTIANI PUTRI MIRSYAD	70	87,5	75	77,5
2 6	Muh. Arief Hidayat Abdullah	70	75	75	73,3
2 7	Muh. Fahqi Afif Taufik	70	100	75	61,7
2 8	Muh. Farid Raintung	70	75	75	73,3
2 9	Muh. Fuqran Febrian	65	75	75	71,7
3 0	Najwa Azzahra	70	87,5	75	77,5
3 1	Nayla Syabila AKbar	65	75	100	80
3	Quincy	70	87,5	75	77,5

2	Brenda Christie Aryento				
3 3	Ratu Khayla Ramadhiyanti	70	75	75	73,3
3 4	Riskhy Amalia Saleh	80	87,5	75	80,8
3 5	Salsa Maesa Fitri	65	75	75	71,7
3 6	SITA MANJARI DEWI S. MANDAGIE	70	100	75	61,7
3 7	Siti Syafiiqah Thahar	70	75	75	77,7
3 8	Tannun Bulawenna Tallesang	70	100	100	90

a. Aspek afektif

SIKLUS II

SIKLUS II												
No	Nama Siswa	Aspek Afektif Yang Dinilai								Skor	Nilai Akhir	Ket.
		Sikap Spiritual				Sikap Sosial						
		Berdoa sebelum		Berdoa sesudah		Kepada guru		Kepada siswa				
		1	2	1	2	1	2	1	2			
1	Adil Dwi Purwara									8	100	T
2	Ahmad Fathin Dzakir Syam									8	100	T
3	Ahmad Yakub Biladel									8	100	T
4	Airin Nakhlah Noviersa Rijal									8	100	T
5	AL FIQHY ALFAREZO									7	87,5	T
6	Alfri Ratu Pasomba									8	100	T
7	Andi Qiyammul Syafi'ah Ghazali									8	100	T
8	Aqila Ayu Dya									8	100	T
9	Aurellia Putri Trishanto									8	100	T
1	Dwi									8	1	T

	JABBAR											
2 4	MUHAM MAD RIF'AD NUR ALIM								√	8	1 0 0	T
2 5	MAHAR ANI SEPTIAN I PUTRI MIRSYA D								√	8	1 0 0	T
2 6	Muh. Arief Hidayat Abdullah				√				√	7	8 7 , 5	T
2 7	Muh. Fahqi Afif Taufik								√	8	1 0 0	T
2 8	Muh. Farid Raintung				√				√	7	8 7 , 5	T
2 9	Muh. Fuqran Febrian				√				√	7	8 7 , 5	T
3 0	Najwa Azzahra								√	8	1 0 0	T
3 1	Nayla Syabila AKbar				√				√	7	8 7 , 5	T
3 2	Quincy Brenda Christie Aryento								√	8	1 0 0	T
3 3	Ratu Khayla Ramadhiy anto				√				√	7	8 7 , 5	T
3 4	Riskhy Amalia Saleh				√					7	8 7 , 5	T
3 5	Salsa Maesa Fitri				√					7	8 7 , 5	T

3 6	SITA MANJAR I DEWI S. MANDA GIE				√				√	7	8 7 , 5	T
3 7	Siti Syafiiqah Thahar					√			√	8	1 0 0	T
3 8	Tannun Bulawenn a Tallesang					√			√	8	1 0 0	T

b. Aspek kognitif

SIKLUS II							
	Nama Siswa	Aspek Kognitif Yang Dinilai			S k o r	N i l a i A k h i r	K e t .
		Salah	Mendekat i	Benar			
		1	3	4			
	Adil Dwi Purwara			√	4	1 0 0	T
	Ahmad Fathin Dzakir Syam			√	4	1 0 0	T
	Ahmad Yakub Biladel			√	4	1 0 0	T
	Airin Nakhlah Noviersa Rijal			√	4	1 0 0	T
	AL FIQHY ALFAREZO			√	4	1 0 0	T
	Alfri Ratu Pasomba		√		3	7 5	T
	Andi Qiyammul Syafi'ah Ghazali		√		3	7 5	T
	Aqila Ayu Dya			√	4	1 0 0	T
	Aurellia Putri Trishanto			√	4	1 0 0	T
	Dwi Auliyah Pratiwi			√	4	1 0 0	T
	Fauziyah Izzatul Khalisha			√	4	1 0 0	T
	GEBRIEL		√		3	7	T

	PARUBANG					5	
	Husnul Mawaddah		√		3	7 5	T
	Lutfiah Hijaz			√	4	1 0 0	T
	Muh. Abyan Dzaky. S			√	4	1 0 0	T
	MUH. ALIF FAHLEVI		√		3	7 5	T
	Muh. fadhil adyaksa			√	4	1 0 0	T
	Muh. Farel Lagarusu			√	4	1 0 0	T
	Muh. Fathir. R.R			√	4	1 0 0	T
	Muh. Raihan Ramadhan			√	4	1 0 0	T
	Muhammad Hafiz Maradja Fathi			√	4	1 0 0	T
	Muhammad Irfan		√		3	7 5	T
	MUHAMMAD NUH RAMDHANI JABBAR			√	4	1 0 0	T
	MUHAMMAD RIF'AD NUR ALIM			√	4	1 0 0	T
	MAHARANI SEPTIANI PUTRI MIRSYAD			√	4	1 0 0	T
	Muh. Arief Hidayat Abdullah			√	4	1 0 0	T
	Muh. Fahqi Afif Taufik			√	4	1 0 0	T
	Muh. Farid Raintung			√	4	1 0 0	T
	Muh. Fuqran Febrian			√	4	1 0	T

						0	
	Najwa Azzahra			√	4	1 0 0	T
	Nayla Syabila AKbar			√	4	1 0 0	T
	Quincy Brenda Christie Aryento			√	4	1 0 0	T
	Ratu Khayla Ramadhiyanto			√	4	1 0 0	T
	Riskhy Amalia Saleh			√	4	1 0 0	T
	Salsa Maesa Fitri			√	4	1 0 0	T
	SITA MANJARI DEWI S. MANDAGIE		√		3	7 5	T
	Siti Syafiiqah Thahar			√	4	1 0 0	T
	Tannun Bulawenna Tallesang			√	4	1 0 0	T

c. aspek psikomotor

[illegible]

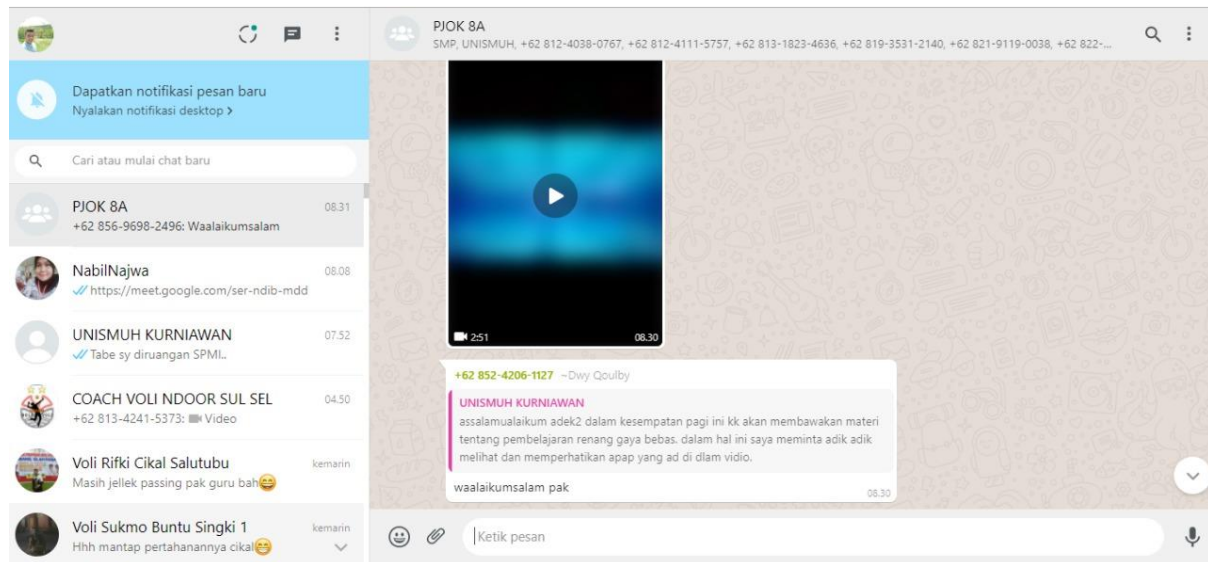
d. Nilai akhir

NILAI AKHIR SIKLUS II					
No	Nama Siswa	Psikomotor	Afektif	Kognitif	Nilai Akhir
1	Adil Dwi Purwara	80	100	100	93,3
2	Ahmad Fathin Dzakir Syam	95	100	100	98,3
3	Ahmad Yakub Biladel	80	100	100	93,3
4	Airin Nakhlah Noviersa Rijal	80	100	100	93,3
5	AL FIQHY ALFAREZO	95	87,5	100	94,2
6	Alfri Ratu Pasomba	95	100	75	90
7	Andi Qiyammul Syafi'ah Ghazali	80	100	75	85
8	Aqila Ayu Dya	90	100	100	97,7
9	Aurellia Putri Trishanto	95	100	100	98,3
10	Dwi Auliyah Pratiwi	80	100	100	93,3
11	Fauziyah Izzatul Khalisha	90	100	100	98,3
12	GEBRIEL PARUBANG	50	87,5	75	70,8
13	Husnul Mawaddah	50	87,5	75	70,8

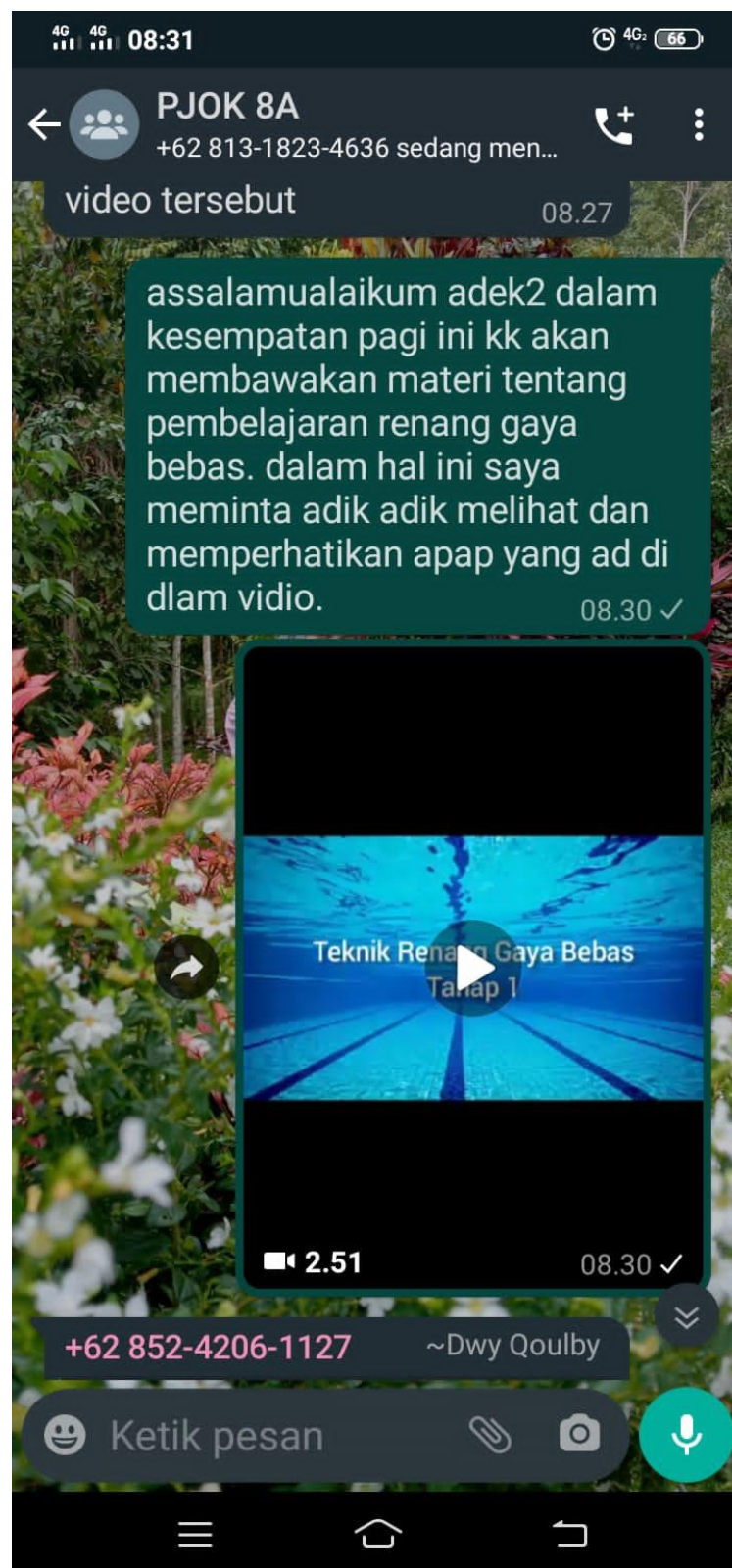
1 4	Lutfiah Hijaz	80	87,5	100	89,2
1 5	Muh. Abyan Dzaky. S	95	87,5	100	94,2
1 6	MUH. ALIF FAHLEVI	50	87,5	75	70,8
1 7	Muh. fadhil adyaksa	95	100	100	98,3
1 8	Muh. Farel Lagarusu	80	100	100	93,3
1 9	Muh. Fathir. R.R	80	100	100	93,3
2 0	Muh. Raihan Ramadhan	80	100	100	93,3
2 1	Muhammad Hafiz Maradja Fathi	80	100	100	93,3
2 2	Muhammad Irfan	50	87,5	75	70,8
2 3	MUHAMMA D NUH RAMDHANI JABBAR	80	100	100	93,3
2 4	MUHAMMA D RIF'AD NUR ALIM	80	100	100	93,3
2 5	MAHARANI SEPTIANI PUTRI MIRSYAD	80	100	100	93,3
2 6	Muh. Arief Hidayat Abdullah	80	87,5	100	89,2
2 7	Muh. Fahqi Afif Taufik	80	100	100	93,3
2 8	Muh. Farid Raintung	80	87,5	100	89,2
2 9	Muh. Fuqran Febrian	80	87,5	100	89,2
3 0	Najwa Azzahra	80	100	100	93,3
3 1	Nayla Syabila	80	87,5	100	89,2

	AKbar				
3 2	Quincy Brenda Christie Aryento	80	100	100	93,3
3 3	Ratu Khayla Ramadhiyant o	80	87,5	100	89,2
3 4	Riskhy Amalia Saleh	95	87,5	100	94,2
3 5	Salsa Maesa Fitri	80	87,5	100	89,2
3 6	SITA MANJARI DEWI S. MANDAGIE	50	87,5	75	70,8
3 7	Siti Syafiiqah Thahar	80	100	100	93,3
3 8	Tannun Bulawenna Tallesang	80	100	100	93,3

LAMPIRAN 6 DOKUMENTASI SIKLUS I



Gambar 2 dokumentasi pengiriman vidio dari laptop guru



Gambar 3 dokumentasi pengiriman vidio dari hp peneliti



Gambar 4 pelaksanaan zoom med



Gambar 5 pemanasan



Gambar 6 peneliti mencontohkan gerakan meluncur



Gambar 7 tes pengambilan nafas



Gambar 8 peneliti memperagakan koordinasi gerakan

LAMPIRAN 7 DOKUMENTASI SIKLUS II



Gambar 9 pelaksanaan zoom med



Gambar 10 pemanasan



Gambar 11 pemberian pertanyaan



Gambar 12 pelaksanaan gerakan kaki



Gambar 13 pelaksanaan koordinasi gerakan