

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Turnitin

turnitin

RESVISI YUSUF 2-1.docx
Aug 23, 2021
12139 words / 75383 characters

Yusuf
RESVISI YUSUF 2-1.docx

Sources Overview

39%
OVERALL SIMILARITY

Source	Similarity
1 repository umpalopo.ac.id INTERNET	8%
2 eprints.umy.ac.id INTERNET	5%
3 text.id.123dok.com INTERNET	4%
4 core.ac.uk INTERNET	4%
5 docplayer.info INTERNET	2%
6 www.scribd.com INTERNET	2%
7 ardy-zuardi.blogspot.com INTERNET	2%
8 ejournal.utp.ac.id INTERNET	1%
9 www.coursehero.com INTERNET	1%
10 eprints.umm.ac.id INTERNET	1%
11 bahtraedu.wordpress.com INTERNET	<1%
12 www.materilahraga.com INTERNET	<1%
13 eprints.uns.ac.id INTERNET	<1%
14 eprints.unm.ac.id INTERNET	<1%
15 repository.uhn.ac.id INTERNET	<1%
16 ibs.unnes.ac.id INTERNET	<1%
17 repository.ukfd.ac.id INTERNET	<1%
18 ejournal.uajy.ac.id INTERNET	<1%
19 jstam.org INTERNET	<1%
20 oaseperjaa.blogspot.com INTERNET	<1%
21 belajarsmandar.blogspot.com INTERNET	<1%
22 id.123dok.com INTERNET	<1%

23/8-21
Hasnah

Lampiran 2. Surat Penelitian dari Universitas

	MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LPPM) Ll. 2 Gedung MCC Universitas Muhammadiyah Palopo Jl. Jend. Sudirman Km. 03 Bantuu, Kota Palopo (91959) - Telp/Fax: (0471) 327429	
Nomor	016/III.3.AU/LPPM/P/2021	Palopo, 05 Februari 2021
Lampiran	-	
Perihal	Izin Penelitian	

Kepada Yth,
Kepala Sekolah Madrasah Aliyah Al-Mawasir Lamasi
Di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, disampaikan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang akan menyelesaikan studi Strata Satu (S.I) pada Universitas Muhammadiyah Palopo diwajibkan menyusun karya ilmiah (Skripsi) sebagai salah satu syarat penyelesaian studi. Oleh karena itu, mahasiswa yang bersangkutan akan melakukan penelitian untuk memperoleh data yang valid guna mendukung dan terlaksananya penyusunan Skripsi. Sehubungan dengan maksud tersebut, mohon kiranya diberikan izin meneliti, kepada:

Nama	: M. Yusuf Umar
Stambuk/NIRM	: 1685201086
Jenis Kelamin	: Laki-Laki
Fakultas	: FKIP
Jurusan/Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Alamat	: Desa Harapan, Kabupaten Luwu
No. Hp.	: 088245291203

Mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan izin penelitian untuk penulisan Skripsi dengan judul **"Upaya Kemampuan Peningkatan Tendangan Depan Dalam Pencak Silat Dengan Menggunakan Alat Bantu Pada Peserta Didik Kelas XII IPS Madrasah Aliyah Al-Mawasir Lamasi Kabupaten Luwu"**.

Demikian permohonan dari kami, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamu'Alaikum Wr. Wb.


Kepala,
Goso, S.E., M.M
NIDN: 0912067603

Tembusan:
- Ketua Prodi
- Peringgal

Lampiran 3. Surat Ijin Meneliti Dari Sekolah



KEMENTERIAN AGAMA MADRASAH ALIYAH AL-MAWASIR LAMASI

Jln. Poros Lamasi Desa Padangkalua Kec. Lamasi Kab. Luwu

SURAT KETERANGAN SELESAI MENELITI

Nomor : MA. 21.08/SK./PP. 01.1/895 /2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **H. SAMAN, S.Pd, M.Si**
NIP : 196412312008011022
Jabatan : Kepala MA. AL-MAWASIR LAMASI

Menerangkan bahwa :

Nama Siswa : **M. YUSUF UMAR**
Tempat Tanggal Lahir : Palopo, 10 Oktober 1997
Stambuk / NIR : 1685201086
Asal Perg. Tinggi : Universitas Muhammadiyah Palopo
Jurusan : Pendidikan Jasmani
Fakultas : FKIP

Telah melaksanakan Penelitian di **MADRASAH ALIYAH AL-MAWASIR LAMASI** Terhitung Mulai Tanggal 01 Januari – 28 Februari 2021 guna untuk penyusunan penulisan Skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian studi dengan Judul ” **UPAYA KEMAMPUAN PENINGKATAN TENDANGAN DEPAN DALAM PENCAK SILAT DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA PESERTA DIDIK KELAS XII IPS MADRASAH ALIYAH AL-MAWASIR LAMASI KABUPATEN LUWU**”.
Demikian surat keterangan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.



Lamasi, 28 Februari 2021
Kepala Madrasah

H. SAMAN, S.Pd, M.Si
NIP 196412312008011022

Lampiran 4.

Lembar Observasi Belajar Mengajar

FORMAT PENGAMATAN PROSES BELAJAR MENGAJAR

I. IDENTITAS PBM YANG DIAMATI

- a. Nama Sekolah : Madrasah Aliyah Al-Mawasir Lamasi
- b. Alamat Sekolah : Jln. Poros Lamasi, Desa Padang Kalua, Kec.
Lamasi, Kab. Luwu
- c. Nama : M. Yusuf Umar
- d. Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga
- e. Materi : Beladiri Pencak Silat (Tendangan Depan/Lurus)
- f. Kelas : XII IPS
- g. Waktu : 45x3

II. ASPEK YANG DIAMATI

Petunjuk pengisian : Berilah tanda centang (√) pada kolom yang sesuai dengan aspek yang diamati.

No.	Aspek yang diamati	ya	tidak
1.	A. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none">• Apakah pendidik mengabsen, memotivasi/ meningkatkan minat belajar• Apakah pendidik menjelaskan tujuan pembelajaran• Menyiapkan alat• Mengemukakan alur kegiatan yang akan dilakukan peserta didik	√ √ √ √	
2	B. Kegiatan Pokok <ul style="list-style-type: none">• Apakah pendidik menggunakan alat, bahan atau media	√	

	<p>pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sesuaikan materi dengan materi • Memotivasi peserta didik bertanya • Berperan sebagai fasilitator • Mengaktifkan diskusi • Memantau kesulitan/kemajuan belajar peserta didik 	<p>√</p> <p>√</p>	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>
3	<p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apakah peserta didik membuat rangkuman/catatan • Apakah pendidik memberikan tugas/pr • Apakah pendidik melakukan refleksi 		<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>

Lampiran 5

SILABUS

Sekolah : MA Al-Mawasir Lamasi
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : XII IPS

Kompetensi Inti:

- **KI-1 dan KI-2: Menghayati dan mengamalkan** ajaran agama yang dianutnya. **Menghayati dan mengamalkan** perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI-3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya 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.
- **KI-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 metode sesuai kaidah keilmuan.

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator (IPK)	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Rencana Penilaian
3.1 Menganalisis keterampilan gerak olahraga beladiri untuk menghasilkan	3.1.1 Menjelaskan tahapan teknik dasar tendangan depan dalam pencak silat.	Pencak Silat: <ul style="list-style-type: none">• Gerak Tendangan	<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik tendangan depan dalam	

gerak yang efektif **).			pencak silat (Sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir).	
4.2. Mempraktikkan gerak spesifik berbagai gerakan dalam pencak silat.	4.1.1 Mempraktikkan teknik dasar tendangan depan dalam pencak silat.		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencoba dan melakukan gerak spesifik tendangan depan dalam pencak silat (Sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir). 	

Mengetahui,
Kepala MA Al-Mawasir Lamasi

H. Saman, S.Pd., M.Si.
NIP.196412312008011022

Selasa, 04 Februari 2021

Guru Mata Pelajaran PJOK

Muh. Faris
NIP. -

Lampiran 6

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: MA Al-Mawasir Lamasi
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani
Kelas/Semester	: XII IPS / Genap
Materi Pokok	: Pencak Silat
Alokasi Waktu	: 3 x 45 Menit

A. Kompetensi Inti

- **KI-1 dan KI-2: Menghayati dan mengamalkan** ajaran agama yang dianutnya. **Menghayati dan mengamalkan** perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI-3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya 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.
- **KI-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 metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.1 Menganalisis keterampilan gerak olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif (**).	3.1.1 Menjelaskan tahapan teknik dasar tendangan depan dalam pencak silat.
4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif (**).	4.1.1 Mempraktikkan teknik dasar tendangan depan dalam pencak silat.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat:

1. Menjelaskan tahapan teknik dasar tendangan depan dalam pencak silat.
2. Mempraktikkan teknik dasar tendangan depan dalam pencak silat.

D. Materi Pembelajaran

Pencak Silat

- Teknik dasar tendangan depan

E. Metode Pembelajaran.

- Demonstrasi
- Menggunakan alat bantu.

F. Media dan Bahan Pembelajaran

- Peluit
- *Pecing*
- Kursi

G. Sumber Belajar

- Muhajir, 2016. PJOK (Buku Siswa). Jakarta : Kemendikbud
- Muhajir, 2016. PJOK (Buku Guru). Jakarta : Kemendikbud
- Buku pencak silat dan sumber lain yang relevan.

H. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Pendidik mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai.• Pendidik mengecek kehadiran peserta didik.• Pendidik menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan.• Pendidik menyampaikan topik, tujuan, dan manfaat pembelajaran.	15 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Pemberian stimulus terhadap Peserta Didik<ul style="list-style-type: none">• Pendidik menayangkan gambar/photo/vidio yang relevan tentang teknik dasar tendangan depan.• Peserta didik dipersilahkan untuk mengamati Lembar kerja materi Tahapan teknik tendangan depan.• Pemberian contoh-contoh materi Tahapan teknik tendangan depan dalam pencak silat.• Berdasarkan penggalan informasi peserta didik dapat mengidentifikasi teknik dasar tendangan depan dengan baik dan benar (Menumbuhkan rasa ingin tahu)2. Mengidentifikasi masalah	105 menit

	<p>a. Pendidik menugaskan peserta didik untuk dapat menentukan teknik dasar tendangan depan.</p> <p>b. Peserta didik mengali informasi berkaitan dengan teknik dasar tendangan depan yang baik dan benar.</p> <p>3. Pengumpulan data</p> <p>a. Peserta didik berdasarkan hasil bacaannya saling bertanya dalam diskusi berkaitan dengan teknik dasar tendan depan yang baik dan benar</p> <p>b. Berdasarkan bacaan dan diskusi peserta didik dapat merumuskan langkah-langkah apa saja yang harus dilakukan dalam melakukan teknik dasar tendangan depan.</p> <p>4. Pembuktian</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendidik menugaskan setiap peserta didik untuk mempraktikkan teknik dasar tendangan depan yang baik dan benar. • Peserta didik lain mengamati Peserta didik yang sedang mempraktekan teknik dasar tendangan depan. • Peserta didik lain dan guru memberikan tanggapan tentang teknik dasar tendanan depan. <p>5. Menarik simpulan/ generalisasi Menarik simpulan/ generalisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap Peserta didik berdiskusi untuk menarik kesimpulan/generalisasi tentang teknik dasar tendangan depan yang baik dan benar. • Setiap Peserta didik menyampaikan hasil kesimpulan teknik dasar tendangan depan yang baik dan benar di depan. • Peserta didik lain memberikan tanggapan terhadap penyampaian kesimpulan Peserta didik. • Setiap peserta didik menerima tanggapan dari Peserta didik lain dan pendidik. • Setiap Peserta didik memperbaiki hasil peragaan dan membuat simpulan tentang teknik dasar tendangan depan yang baik dan benar 	
--	---	--

Penutup	a) Menarik kesimpulan atas materi pencak silat yang telah dipelajari b) Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. c) Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya d) Menutup pembelajaran dengan salam dan doa	15 Menit
----------------	--	-----------------

I. Penilaian

Rubrik Penilaian Pengetahuan (Untuk pendidik)

- 1) Apa saja unsur-unsur pencak silat adalah ...
 - a. Olahraga, sehat, beladiri dan juara
 - b. Olahraga, seni budaya, beladiri dan mental kerohanian**
 - c. Olahraga, seni budaya, beladiri dan juara
 - d. Olahraga, seni budaya, persatuan dan sehat

- 2) Berapa ukuran gelanggang pencak silat adalah ...
 - a. 10m x 12m
 - b. 10m x 10m**
 - c. 10m x 11m
 - d. 12m x 11m

- 3) Dibawah ini yang bukan teknik gerak dasar pencak silat adalah ...
 - a. Teknik kuda-kuda
 - b. Teknik tendangan
 - c. Teknik tangkisan
 - d. Teknik melompat**

- 4) Sikap dasar dan langkah kuda-kuda yaitu ...
 - a. Berdiri kangkang**
 - b. Berdiri kuda-kuda
 - c. Istirahat
 - d. Tegak

- 5) Tujuan gerakan menangkis adalah ...
 - a. Menghindari tendangan lawan
 - b. Menghindari tebasan lawan
 - c. Menghindari serangan lawan
 - d. Membendung setiap pukulan dan tendangan**

- 6) Menghindari dari teknik lawan disebut ...
 - a. Elakan**
 - b. Kunci
 - c. Menangkis
 - d. Lepas

- 7) Sasaran gerakan memukul lawan adalah ...
a. Dada
b. Pinggang
c. Punggung
d. Perut
- 8) Gerakan serangan dengan menggunakan tungkai sering disebut juga dengan ...
a. Pukulan
b. Elakan
c. Tendangan
e. Tangkisan
- 9) Gerakan yang membendung serangan lawan dalam pencak silat disebut ...
a. Tangkapan
b. Tendangan
c. Elakan
d. Tangkisan
- 10) Anggota tubuh yang dapat digunakan untuk menangkis lawan ialah ...
a. Kaki, lutu, dan dada
b. Kepala, kaki, dan tangan
c. Tangan, kaki, dan siku
d. Kepala, punggung, dan dada

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman), setiap jawaban yang benar memiliki 10 point.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

2. Teknik Penilaian Unjuk Kerja (keterampilan):

Rubrik Penilaian Unjuk Kerja (Untuk pendidik)

No	Indikator tendangan lurus/samping/sabit	Skor				
		6	7	8	9	10
1	Posisi sikap pasang (sikap awal)					
2	Lutut diangkat trelebih dahulu (± 100 derajat)					
3	Posisi badan saat angkatan kaki dalam keadaan seimbang					
4	Melepaskan kaki dengan keadaan lurus					
5	Posisi badan saat lepasan kaki dalam keadaan seimbang					
6	Posisi kedua tangan merapat dengan badan					
7	Menarik kaki dengan lutut merapat (± 100 derajat)					
8	Posisi badan saat lutut merapat seimbang					
9	Posisi kedua tangan di depan dada					
10	Kembali kesikap pasang dalam keadaan seimbang					

Kriteria Penilaian (Keterampilan):

Skor 6 : Jika peserta didik menerapkan gerakan dengan **tidak baik**.

Skor 7 : Jika peserta didik menerapkan gerakan dengan **kurang baik**.

Skor 8 : Jika peserta didik menerapkan gerakan dengan **cukup baik**.

Skor 9 : Jika peserta didik menerapkan gerakan dengan **baik**.

Skor 10 : Jika peserta didik menerapkan gerakan dengan **sangat baik**.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

3. Penilaian Perilaku (Afektif)

Keberhasilan pembelajaran pada ranah kognitif dan psikomotor dipengaruhi oleh kondisi afektif peserta didik. Peserta didik yang memiliki minat belajar dan sikap positif terhadap pelajaran akan merasa senang mempelajari mata pelajaran tersebut sehingga mencapai hasil pembelajaran yang optimal, penilaian afektif tidak dalam bentuk angka (tersirat).

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan teknik dasar lari jarak pendek. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: sportif, tanggung jawab, kesungguhan dan disiplin. Berikan tanda cek (\checkmark) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (\checkmark) dengan

rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, +Baik = 3, Sedang = 2, dan Kurang= 1).

Rubrik Penilaian Perilaku:

Perilaku yang dinilai	CekLis (√)			
	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerjasama				
2. Jujur				
3. Tanggung Jawab				
4. Disiplin				

J. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = $\frac{P+K+A}{3}$	Paraf
		Ketrampilan	Pengatahuan	Perilaku		
1						
2						
Dst						

Selasa, 04 Februari 2021

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran PJOK

H. Saman, S.Pd.,M.Si.
NIP. 196412312008011022

Muh. Faris
NIP.

Lampiran 7. Hasil Test Awal (*Preetest*) Tendangan Depan/Lurus

No	Nama	Indikator Tendangan Lurus/Samping/Sabit										Total
		Sikap awal	Lutut diangkat ± 100 derajat	Posisi badan saat angkat kaki seimbang	Melepaskan kaki dengan keadaan lurus	Posisi badan saat lepasan kaki seimbang	Posisi kedua tangan merapat dengan badan	Menarik kaki dengan lutut merapat ± 100 derajat	Posisi badan saat lutut merapat seimbang	Posisi kedua tangan di depan dada	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	
1	Adi Putra	6	7	6	7	8	7	7	8	8	7	71
2	Adli Pasoloran	6	7	6	7	7	7	7	8	8	7	70
3	Aldi Efendi putra	7	7	6	8	8	7	8	7	8	8	74
4	Astin	8	7	7	8	7	7	8	7	8	8	75
5	Aswal	7	7	7	6	8	7	7	8	8	7	72
6	Dahlil	8	7	7	6	7	7	7	8	8	8	73
7	Fatria Toding	7	7	7	8	7	7	8	7	8	7	73
8	Irham	8	7	7	7	8	7	7	8	8	8	75
9	Isah Arwin	6	7	6	6	8	7	7	8	8	8	71
10	Isra	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
11	Julastri Azzahra	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
12	Muh. Rivaldi . S	7	6	6	6	7	6	7	7	6	6	64

13	Muhammad Rival	8	7	7	6	7	7	8	8	7	8	73
14	Murni	8	7	7	8	8	7	8	7	8	7	75
15	Nanda Kurniawan	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
16	Navia	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
17	Nur Aisyah	7	7	7	6	8	7	7	8	8	7	72
18	Rendi Pradana	7	8	6	7	7	7	6	8	8	7	71
19	Rima	8	7	7	7	8	8	7	8	7	8	75
20	Sahrul	7	7	7	6	8	8	7	8	7	7	72
21	Suadnan Alham	7	6	6	6	7	7	7	6	6	6	64
22	Warni	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
23	Wawan	7	7	6	8	8	7	8	7	8	7	73
Rata-Rata												69.26

Lampiran 8. Hasil Test Tendangan Depan/Lurus Siklus I

No	Nama	Indikator Tendangan Lurus/Samping/Sabit										Total
		Sikap awal	Lutut diangkat ± 100 derajat	Posisi badan saat angkat kaki seimbang	Melepaskan kaki dengan keadaan lurus	Posisi badan saat lepasan kaki seimbang	Posisi kedua tangan merapat dengan badan	Menarik kaki dengan lutut merapat ± 100 derajat	Posisi badan saat lutut merapat seimbang	Posisi kedua tangan di depan dada	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	
1	Adi Putra	8	7	7	7	8	7	7	8	8	8	75
2	Adli Pasoloran	8	7	7	7	8	7	7	8	8	8	75
3	Aldi Efendi putra	8	7	7	8	8	7	8	7	8	8	76
4	Astin	8	7	7	8	8	7	8	7	8	8	76
5	Aswal	8	7	7	7	8	7	7	8	8	8	75
6	Dahlil	8	7	7	7	8	7	7	8	8	8	75
7	Fatria Toding	8	7	7	8	8	7	8	7	8	8	76
8	Irham	8	7	7	7	8	7	7	8	8	8	75
9	Isah Arwin	8	7	7	7	8	7	7	8	8	8	75
10	Isra	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
11	Julastri Azzahra	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
12	Muh. Rivaldi . S	7	6	6	7	7	6	7	7	6	6	65

13	Muhammad Rival	8	7	7	7	8	7	8	8	7	8	75
14	Murni	8	7	7	8	8	7	8	7	8	8	76
15	Nanda Kurniawan	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
16	Navia	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
17	Nur Aisyah	8	7	7	7	8	7	7	8	8	8	75
18	Rendi Pradana	8	8	7	7	8	7	6	8	8	8	75
19	Rima	8	7	7	7	8	8	7	8	7	8	75
20	Sahrul	8	7	7	7	8	8	7	8	7	8	75
21	Suadnan Alham	7	6	7	6	7	7	7	6	6	6	65
22	Warni	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
23	Wawan	8	7	7	8	8	7	8	7	8	8	76
Rata-Rata												71.09

Lampiran 9. Hasil Test Tendan Depan/Lurus Siklus II

No	Nama	Indikator Tendangan Lurus/Samping/Sabit										Total
		Sikap awal	Lutut diangkat ± 100 derajat	Posisi badan saat angkat kaki seimbang	Melepaskan kaki dengan keadaan lurus	Posisi badan saat lepasan kaki seimbang	Posisi kedua tangan merapat dengan badan	Menarik kaki dengan lutut merapat ± 100 derajat	Posisi badan saat lutut merapat seimbang	Posisi kedua tangan di depan dada	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang	
1	Adi Putra	9	8	9	9	8	8	8	8	8	9	84
2	Adli Pasoloran	9	7	9	8	8	8	8	8	8	9	82
3	Aldi Efendi putra	9	7	9	8	8	8	8	8	8	9	82
4	Astin	9	8	9	9	8	8	8	8	8	9	84
5	Aswal	9	7	9	8	8	8	8	8	8	9	82
6	Dahlil	9	7	9	8	8	8	8	8	8	9	82
7	Fatria Toding	9	8	9	9	8	8	8	8	8	9	84
8	Irham	9	7	9	8	8	8	8	8	8	9	82
9	Isah Arwin	9	7	9	8	8	8	8	8	8	9	82
10	Isra	8	7	8	7	8	7	7	8	7	8	75
11	Julastri Azzahra	8	7	7	7	7	7	7	7	7	8	72
12	Muh. Rivaldi . S	8	7	8	7	8	7	7	8	7	8	75

13	Muhammad Rival	9	7	9	8	8	8	8	8	8	9	82
14	Murni	9	8	9	9	8	8	8	8	8	9	84
15	Nanda Kurniawan	9	8	9	9	8	8	8	8	8	9	84
16	Navia	7	6	7	6	6	6	6	6	6	7	63
17	Nur Aisyah	9	7	9	8	8	8	8	8	8	9	82
18	Rendi Pradana	9	8	9	9	8	8	8	8	8	9	84
19	Rima	8	7	8	7	8	7	7	8	7	8	75
20	Sahrul	8	7	8	7	8	7	7	8	7	8	75
21	Suadnan Alham	7	6	7	6	7	7	7	6	6	6	65
22	Warni	7	6	7	6	6	6	6	6	6	7	63
23	Wawan	9	8	9	9	8	8	8	8	8	9	84
Rata-Rata												78,57

Lampiran 10. Dokumentasi

1. Siklus I



Gambar 1. Peneliti memberikan arahan dalam pemanasan



Gambar 2. Tendangan depan dengan alat bantu *pecing*



Gambar 3. Tendangan depan dengan alat bantu *pecing*



Gambar 4. Tendangan depan dengan alat bantu *pecing*



Gambar 5. Tendangan depan dengan alat bantu *pecing*

2. Siklus II



Gambar 6. Peneliti memimpin do'a sebelum pemanasan



Gambar 7. Peneliti mengamati peserta didik dalam pemanasan



Gambar 9. Tendangan depan dengan alat bantu *pecing* dan kursi



Gambar 10. Tendangan depan dengan alat bantu *pecing* dan kursi



Gambar 11. Tendangan depan dengan alat bantu *pecing* dan kursi