

**LAPORAN AKHIR INDIVIDU**  
**Pengenalan Lapangan Persekolahan II**  
**SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2023/2024**  
**DI UPTD SDN PESANGGRAHAN 1 KWANYAR**



**Disusun Oleh:**

**Nuning Aisyah Sumroti**

**2047711019**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA**  
**(STKIP) PGRI BANGKALAN**  
**TAHUN 2023**

**LAPORAN AKHIR INDIVIDU**  
**Pengenalan Lapangan Persekolahan II**  
**SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2023/2024**  
**DI UPTD SDN PESANGGRAHAN 1 KWANYAR**



**Disusun Oleh:**

**Nuning Aisyah Sumroti**

**2047711019**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA**

**(STKIP) PGRI BANGKALAN**

**TAHUN 2023**

## LEMBAR PENGESAHAN

Laporan Pelaksanaan Pengenalan Persekolahan II Oleh:

Nama : Nuning Aisyah Sumroti

NIM : 2047711019

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Telah diperiksa dan disetujui pada tanggal 21 Agustus s/d 16 September 2023

Dosen Pembimbing Laporan  
STKIP PGRI Bangkalan



HARYO NUKTI WIDODO, S.Or., M.Pd

NIDN. 0719069302

Guru Pamong  
UPTD SDN Pesanggrahan 1  
Kwanyar



BUDI ISMANTO, S.Pd

NIP. 19680419 199308 1 001

Mengetahui,  
Kepala UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar



SOLIH TOHA, S.Pd

NIP. 19650113 198703 1 007

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat-Nya, tugas mata kuliah Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) II dikerjakan dengan baik dan tepat waktu. Laporan ini merupakan tugas kelompok mata kuliah yang wajib dilalui sesuai jadwal dengan Kurikulum program studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan. Yang dimana laporan ini kami kerjakan dengan bersungguh-sungguh untuk memenuhi tugas akhir dari kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) II. Laporan ini akan diberikan kepada DPL (Dosen Pembimbing Lapangan PLP II) untuk memberikan nilai atau hasil kepada penulis. Dalam penyusunan laporan, kami mendapatkan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu dukungannya, kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan makalah ini dengan tepat waktu.
2. Kedua orang tua yang telah membantu memberi dukungan dan segala upaya agar makalah ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Fajar Hidayatullah, M.Pd selaku ketua STKIP PGRI Bangkalan.
4. Ibu Ana Yuliati, M.Pd selaku Ka. Unit PPL STKIP PGRI Bangkalan.
5. Ibu Ika Lis Mariatun, M.Pd selaku koordinator lapangan PLP II.
6. Ibu Anindita Trinura N, M.Pd selaku dosen pembimbing lapangan PLP II.
7. Bapak Soleh Toha, S.Pd selaku kepala sekolah UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar.
8. Bapak Budi Ismanto, S.Pd selaku koordinator mahasiswa PLP II di sekolah UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar.
9. Bapak Suparno, S.Pd selaku guru pamong mata pelajaran PJOK di UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar
10. Dan teman-teman mahasiswa program studi pendidikan olahraga yang telah bekerjasama dalam program PLP II ini.

Akhir kata, kami menyadari bahwa tugas laporan ini masih sangat jauh dari ketidak sempurnaan. Oleh karena itu, kami selalu terbuka akan kritik dan saran dari

pembaca yang dapat membantu membuat laporan ini dengan lebih baik. Atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Bangkalan, 13 September 2023

Penyusun

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang PLP II.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Tujuan PLP II.....</b>	<b>4</b>
<b>C. Manfaat Pelaksanaan PLP II.....</b>	<b>5</b>
<b>BAB II PENYAJIAN LAPORAN KEGIATAN.....</b>	<b>7</b>
<b>A. Persiapan Pelaksanaa Program.....</b>	<b>7</b>
a. Pembelajaran Microteaching.....	7
b. Pembekalan PLP II.....	8
c. Kalender Pendidikan ( <i>Terlampir</i> ).....	9
d. Rencana Pekan Aktif ( <i>Terlampir</i> ).....	9
e. Program Tahunan ( <i>Terlampir</i> ).....	10
f. Program Semester ( <i>Terlampir</i> ).....	10
g. Silabus ( <i>Terlampir</i> ).....	10
h. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) ( <i>Terlampir</i> ).....	11
<b>B. Pelaksanaan Program.....</b>	<b>12</b>
a. Persiapan Sebelum Mengajar.....	12
b. Pembuatan RPP.....	12
c. Praktik Mengajar.....	13

d. Umpan Balik Dari Guru Pamong .....	15
C. Hasil Pelaksanaan Program .....	15
a. Faktor Pendukung .....	15
b. Faktor Penghambat .....	16
c. Upaya Mengatasi (Faktor Penghambatan) .....	17
<b>BAB III PENUTUP .....</b>	<b>18</b>
A. Kesimpulan .....	18
B. Saran .....	19
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>22</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>23</b>

## DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 1.1</i>	Kegiatan upacara hari senin.....	106
<i>Gambar 1.2</i>	Pembukaan PLP II.....	106
<i>Gambar 1.3</i>	Istighosah dan memakai baju marlena dan sakera setiap tanggal 24	107
<i>Gambar 1.4</i>	Kegiatan senam pagi setiap jum`at per 3 minggu sekaliz.....	107
<i>Gambar 1.5</i>	Kegiatan cuci tangan bersama setiap hari jum`at per 3 minggu sekali	108
<i>Gambar 1.6</i>	Kegiatan lapangan.....	108
<i>Gambar 1.7</i>	Kegiatan lapangan.....	109
<i>Gambar 1.8</i>	Kegiatan lapangan.....	109
<i>Gambar 1.8</i>	Kegiatan lapangan.....	110
<i>Gambar 1.9</i>	Kegiatan ruangan.....	110
<i>Gambar 1.10</i>	Kunjungan diminggu kedua korlap dan DPL.....	111
<i>Gambar 1.11</i>	Kunjungan diminggu kedua korlap dan DPL.....	111
<i>Gambar 1.12</i>	Evaluasi mengajar.....	112
<i>Gambar 1.13</i>	Foto bersama.....	112



## DAFTAR TABEL

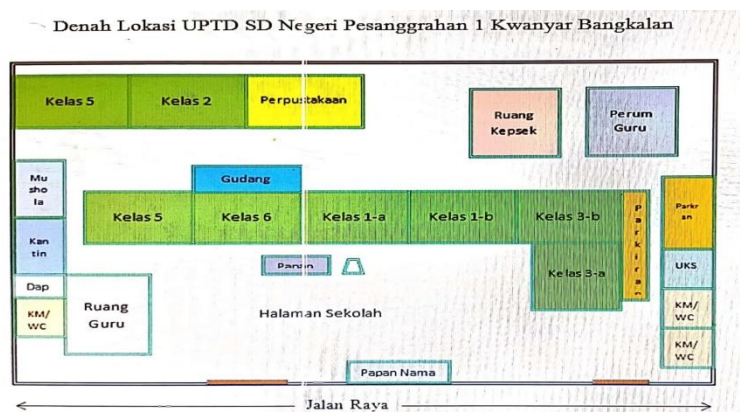
<i>Tabel 1.</i>	Jadwal Mengajar Individu PLP II Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga .....	13
-----------------	---	----

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang PLP II

Mahasiswa STKIP PGRI Bangkalan yang mempunyai misi pencapaian menjadi perguruan tinggi unggul dalam membangun karakter tenaga pendidik yang cerdas, beretika, relegius, inovatif, amanah (CERIA) Tahun 2005. Program pengenalan lapangan persekolahan II (PLP II) merupakan salah satu program mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh mahasiswa semester 6. Dengan terselenggaranya program PLP I ini, mahasiswa akan siap menjadi pendidik pemula yang profesional. Yang dimana diselenggarakan di UPTD SDN PESANGGRAHAN 1 Kwanyar. Mahasiswa program studi pendidikan Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) dan program studi pendidikan olahraga yang akan menyelesaikan tugas akhir dari mata kuliah PLP II pada tanggal 21 Agustus s/d 16 September 2023.



UPTD SDN PESANGGRAHAN 1 Kwanyar, didirikan pada tahun 1914, yang terletak di JL. RAYA PESANGGRAHAN No. 1 daerah pesanggrahan kwanyar sekolah ini termasuk sekolah SD tertua di kecamatan kwanyar, kabupaten bangkalan, jumlah guru yang ada di UPTD SDN PESANGGRAHAN 1 yaitu 13 Orang guru diantaranya ada 7 PNS termasuk kepala sekolah dan NON PNS 6 orang dan semua bersertifikat pendidik. Rata - rata setiap tahunnya siswa yang mendaftar harus memenuhi syarat

yang sudah dicantumkan seperti ijazah TK, AKTA, KK dan foto copy KTP orang tua. UPTD SDN PESANGGRAHAN 1 Kwanyar ini menganut 2 kurikulum yaitu kurikulum 2013 dan kurikulum merdeka, dimana kelas 1 dan 4 menggunakan kurikulum merdeka. Sedangkan, kelas 2, 3, 5 dan 6 menggunakan kurikulum 2013. Di sekolah ini juga terdapat ekstrakurikuler wajib seperti pramuka dan bulu tangkis yang diadakan setiap minggunya.

Mahasiswa program studi pendidikan olahraga adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam bentuk fisik, mental, serta emosional. Mahasiswa program studi pendidikan olahraga merupakan calon guru mata pelajaran umum PJOK dari tingkat SD/MI, SMP/MTS, SMA/SMK/MA. Di UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar ini mahasiswa program studi pendidikan olahraga mengajar secara langsung dilapangan untuk mendapatkan pengalaman dan mengetahui karakter siswa dan siswi dari kelas 1 sampai 6. Oleh karena itu, mahasiswa memberikan materi yang sudah di konsultasikan dari guru pamong sehingga dapat menyesuaikan dari media atau alat bantu dalam proses pembelajaran

Kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP II) dilakukan setelah mahasiswa menempuh Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP I) yang mencakup kegiatan observasi dan assesmen untuk menemukan permasalahan dan merancang program yang akan diberikan, sehingga Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP II) merupakan kelanjutan dan penerapan dari Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP I) Diharapkan setelah dilakukan PLP I mahasiswa memiliki persiapan yang baik serta maksimal yang akan diterapkan pada PLP II dalam hal ini praktek kegiatan belajar-mengajar, sehingga praktek belajar mengajar dapat terlaksana dengan baik.

Menanggapi program PLP tersebut, saya sebagai mahasiswa Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan telah dibekali pada mata kuliah program pengalaman lapangan oleh: pengetahuan tentang perancangan, implementasi, dan evaluasi pembelajaran mendidik yang dikemas dalam microteaching dan simulasi, yang pada akhirnya

melaksanakan ajar nyata ke sekolah yang ditunjuk sebagai tempat untuk mengimplementasikan dan mengaplikasikan pengetahuan teori dan praktik yang diperoleh mahasiswa di kampus dengan tujuan agar mahasiswa memiliki kompetensi kependidikan.

Keterampilan yang diajarkan dan dituntut untuk dimiliki dalam pelaksanaan mata kuliah ini adalah berupa ketrampilan-ketrampilan yang berhubungan dengan persiapan menjadi seorang calon guru atau pendidik. Kuliah *microteaching* ini dilaksanakan selama satu semester dengan harapan dengan diawali dengan kegiatan ini maka saat pelaksanaan PLP II yang sebenarnya di sekolah tidak lagi mengalami kecanggungan atau ketidaksiapan dalam proses belajar mengajar.

Program ini dilaksanakan dengan dimasukkan dalam mata kuliah yang wajib tempuh bagi mahasiswa yang akan mengambil PPL pada semester berikutnya. Persyaratan yang diperlukan untuk mengikuti mata kuliah ini adalah mahasiswa yang telah lulus dalam kuliah *microteaching* dengan nilai minimal B. Dalam pelaksanaan perkuliahan, mahasiswa diberikan materi tentang bagaimana mengajar yang baik dengan disertai praktik untuk mengajar dengan peserta yang diajar adalah teman sekelompok atau *peer teaching*. Di dalam perkuliahan mahasiswa secara tidak langsung diajarkan menjadi calon guru baik untuk membuat RPP (rencana pelaksanaan pembelajaran), membuat materi ajar dan membuat evaluasi pembelajaran, dengan demikian mahasiswa dapat secara langsung belajar menjadi seorang guru yang *professional* di bidangnya

Dalam program pengalaman lapangan ini, kami ditempatkan di UPTD SDN Pesangrahan 1 Kwanyar. Untuk menjadi seorang guru yang baik juga harus mencontohkan kepada peserta didik yang baik juga. Oleh karena itu, menjadi seorang guru tidaklah mudah banyak hal yang perlu dikuasai dari mental, program, penguasaan kelas dan materi yang akan diajarkan kepada peserta didik. Dengan ini kami mempraktikkan dengan sesuai kemampuan setiap program studi yang ditempuh sebagai bekal kedepannya untuk menjadi seorang pendidik yang profesional. Sehingga dapat mengembangkan dalam meningkatkan pembelajaran untuk peserta

didik. Maka dari itu, kami melaksanakan tugas ini dengan bersungguh-sungguh dalam pencapaian yang telah di kami dapatkan dari UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar.

## **B. Tujuan PLP II**

Secara umum dari PLP II agar mahasiswa dapat berlatih di sekolah mitra yang sesuai dengan pembelajaran dan manajemen sekolah mitra. Melalui kegiatan ini diharapkan mahasiswa memiliki 4 kompetensi yaitu kompetensi profesional, kompetensi pedagogic, kompetensi kepribadian, dan kompetensi sosial.

### **a. Tujuan umum**

Tujuan umum dalam PLP II ini agar tetap menjalin hubungan yang baik antara STKIP PGRI Bangkalan dengan UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar. Dan agar tetap menjalin hubungan yang baik antara mahasiswa dengan seluruh warga UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar dan menambah pengalaman dan ilmu pengetahuan yang telah dijalani selama PLP II berlangsung.

### **b. Tujuan Khusus**

- 1) Menelaah kurikulum dan perangkat pembelajaran yang digunakan guru
- 2) Menelaah strategi pembelajaran yang digunakan guru
- 3) Menelaah sistem evaluasi yang digunakan guru
- 4) Membantu guru dalam mengembangkan RPP, media pembelajaran, bahan ajar, dan perangkat evaluasi
- 5) Menelaah pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi dalam pembelajaran
- 6) Latihan mengajar dengan bimbingan guru pamong dan DPL PLP II, dengan tujuan merasakan langsung proses pembelajaran, serta pementapan jati diri calon pendidik.
- 7) Memberi bekal bagi mahasiswa agar dapat mempersiapkan dirinya menjadi seorang pendidik atau guru.
- 8) Memperaktikkan ilmu yang telah didapatkan di bangku kuliah.

### C. Manfaat Pelaksanaan PLP II

Manfaat pengenalan lapangan persekolahan II (PLP II) yaitu sebagai bekal dari mahasiswa agar memiliki wawasan yang luas serta pemahaman dan keterampilan mengenai pemanfaatan sarana dan prasarana manajemen, lembaga, praktik kepemimpinan efektif, dan kultur lembaga yang menunjang proses terlaksananya pembelajaran di lembaga pendidikan formal. Menambah pengetahuan, gambaran, dan pemahaman baru tentang proses dan pembelajaran sekolah dasar. Selain itu, pelaksanaan PLP II diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap semua komponen yang terkait dalam PLP II tersebut, seperti mahasiswa, sekolah, bagi siswa dan perguruan tinggi yang bersangkutan.

#### a. Bagi mahasiswa:

1. Mahasiswa Mendapatkan pengalaman mengembangkan RPP, Media pembelajaran, bahan ajar, dan perangkat pembelajaran
2. Mahasiswa Merasakan secara langsung proses mengajar/membimbing sebagai asisten guru/asisten konselor dengan bimbingan melekat dari guru pamong dan DPL;
3. Memperoleh pengalaman mengenai pelaksanaan evaluasi pembelajaran/ layanan BK dengan bimbingan melekat guru pamong dan DPL.

#### b. Bagi sekolah:

1. Dengan adanya mahasiswa PLP II, sekolah dapat terbantu dalam menjalankan sistem belajar-mengajar serta terjalinnya *sharing* komunikasi antar mahasiswa dengan guru mata pelajaran, serta sekolah memperoleh kesempatan untuk berperan menyiapkan dan membentuk calon guru atau calon tenaga kependidikan yang berkompeten.
2. Mempererat kerjasama antara sekolah latihan dengan perguruan tinggi yang bersangkutan yang dapat bermanfaat bagi para lulusannya kelak.
3. Memberikan masukan kepada sekolah atas hal-hal atau ide-ide baru dalam perencanaan program pendidikan yang akan datang.

- c. Bagi siswa
  - 1. Siswa dapat merasakan beberapa model pembelajaran variatif yang dipakai mahasiswa PLP II saat proses pembelajaran.
  - 2. Siswa bisa mengetahui bagaimana proses pelaksanaan PLP II yang ada di perguruan tinggi.
- d. Bagi STKIP PGRI Bangkalan
  - 1. Memperoleh masukan tentang kasus pendidikan yang dipakai sebagai bahan pertimbangan penelitian.
  - 2. Memperluas dan meningkatkan jaringan kerja sama dengan sekolah-sekolah latihan.
  - 3. Memperoleh masukan tentang perkembangan pelaksanaan PLP, sehingga kurikulum dan metode yang dipakai dapat disesuaikan dengan tuntutan yang ada di lapangan.

## **BAB II**

### **PENYAJIAN LAPORAN KEGIATAN**

#### **A. Persiapan Pelaksanaa Program**

##### **a. Pembelajaran Microteaching**

Microteaching merupakan pengajaran yang berskala kecil yang terdapat minimal 5 – 10 siswa waktu yang diberikan hanya sekitar 10 – 15 menit, dan materi pelajaran yang disampaikan terbatas pada aspek yang sederhana. Microteaching terfokus kepada keterampilan dasar mengajar. Tujuan bagi mahasiswa atau calon guru yaitu, memberi pengalaman mengajar nyata dan latihan keterampilan dasar, mengembangkan keterampilan mengajar dan memberikan kesempatan berlatih bermacam-macam keterampilan dasar mengajar danp enggunaannya. Manfaat bpembelajaran microteaching yaitu, menimbulkan, mengembangkan dan membina keterampilan mengajar tertentu, keterampilan mengajar yg esensial secarater kontrol dapat dilatihkan, balikan dapat segera diperoleh, latihan memungkinkan penguasaan komp.keterampilan mengajar lebih baik, memusatkan perhatian khusus pada komponen keterampilan dan menuntut pola observasi yang sistematis dan objektif.

Pelaksanaan pembelajaran microteaching ada 4 tahapan yaitu tahap kognitif, tahap persiapan, tahap latihan dan tahap refleksi dan balikan.

- Tahap Kognitif: pemahaman tentang konsep Microteaching, keterampilan dasar mengajar.
- Tahap Persiapan: perencanaan dan pembuatan persiapan tertulis dalam berbagai keterampilan dasar mengajar
- Tahap Latihan: praktik microteaching.
- Tahap Refleksi dan Balikan: dilakukan refleksi diri, diskusi hasil praktik dan pengamatan terhadap kelebihan dan kekurangan.



Siklus Praktek Reflective Microteaching antara lain sebagai berikut:

- Pengenalan Konsep (Microteaching, Refleksi diri, Keterampilan Dasar Mengajar)
- Melihat dan mendiskusikan model (hasil rekaman video /visual)
- Persiapan Microteaching (pembuatan RPP & rasionalnya)
- Praktik Microteaching
- Observasi, perekaman & Peer assessment
- Pemutaran rekaman, diskusi & umpan balik, refleksi
- Persiapan ulang berdasarkan rencana perbaikan pelaksanaan pembelajaran hasil refleksi
- Praktek ulang (Reteaching)
- Observasi, perekaman, & Peer assessment ulang
- Pemutaran rekaman, diskusi & umpan balik, serta refleksi kembali (ulang)
- Langkah tersebut dapat berulang sesuai kebutuhan (persiapan, praktik, refleksi & balikan) (Agusalim, 2018)

#### **b. Pembekalan PLP II**

Pembekalan PLP II merupakan tahapan untuk mahasiswa/i untuk mempersiapkan sebelum terjun langsung ke lapangan dan sebagai bekal. Kegiatan ini merupakan rangkaian persiapan sebelum penerjunan mahasiswa ke sekolah. Pembekalan ini diadakan untuk mempersiapkan mahasiswa STKIP PGRI Bangkalan yang akan menghadapi pengalaman baru di lingkungan sekolah. PLP II ini merupakan kegiatan mengimplementasikan ilmu dan teori ilmu pendidikan yang sudah didapat sekaligus belajar pengalaman baru di lapangan.

Selain dapat mempraktekan ilmu ke sekolah, pembekalan ini juga membimbing mahasiswa tentang bagaimana memberikan perlakuan kepada peserta didik dalam menciptakan interaksi yang luar biasa di lingkungan Pendidikan. Mahasiswa pendidikan memiliki

antusias yang tinggi dilihat dari keaktifannya pada Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan semester sebelumnya yang komunikatif dalam keaktifan komunikasi.

Dengan pembekalan ini, diharapkan mahasiswa dapat menggunakan pola dan metode pembelajaran terbaru kepada peserta didik, dengan diimbangi penggunaan teknologi saat kegiatan belajar mengajar.

**c. Kalender Pendidikan (*Terlampir*)**

Kalender pendidikan atau kaldik merupakan pengaturan waktu kegiatan belajar mengajar (KBM) selama satu tahun proses pembelajaran. Kalender pendidikan mencakup permulaan tahun ajaran baru, waktu pembelajaran efektif, minggu efektif belajar, dan juga hari libur. Permulaan tahun ajaran baru adalah waktu dimulainya kegiatan belajar di awal semester, sedangkan minggu efektif belajar merupakan jumlah minggu kegiatan belajar di setiap tahun pelajaran baru. Sementara waktu pembelajaran efektif sendiri adalah jumlah jam belajar di sekolah yang mencakup seluruh mata pelajaran atau perkuliahan.

Kalender pendidikan menjadi acuan untuk merencanakan seluruh kegiatan pembelajaran pada tahun pelajaran tertentu. Secara umum kalender pendidikan berfungsi untuk mendorong efektivitas dan efisiensi proses pembelajaran di sekolah. Waktu libur merupakan waktu bebas dari kegiatan pembelajaran. Waktu libur biasanya bervariasi, dapat berupa jeda di tengah semester, jeda per semester, libur ketika akhir tahun pelajaran, hari libur khusus keagamaan, hari libur nasional, dan hari libur khusus.

**d. Rencana Pekan Aktif (*Terlampir*)**

Rencana pekan efektif (RPE) merupakan hitungan hari-hari efektif yang ada pada tahun pelajaran yang sedang berlangsung. Di samping modul perlu dikembangkan program mingguan dan harian. Program ini merupakan program penjabaran semester dan program modul. Melalui program ini dapat diketahui tujuan-tujuan yang telah

dicapai dan yang perlu diulang, bagi setiap peserta didik, sehingga dapat diketahui peserta didik yang mendapat kesulitan dalam setiap modul yang dikerjakan dan peserta didik yang memiliki kecepatan belajar diatas rata-rata kelas. Rencana pekan efektif secara garis besar terdiri dari tiga bagian yaitu: Identitas Pelajaran, Perhitungan Alokasi Waktu (PAW) dan Distribusi Alokasi Waktu (DAW).

**e. Program Tahunan (*Terlampir*)**

Program tahunan merupakan angsan penentuan alokasi waktu selama satu (1) tahun untuk mencapai kompetensi-kompetensi dasar yang ada dalam kurikulum (Astuti, 2018). Manfaat program tahunan (Prota) bagi guru dan sekolah adalah untuk mempermudah kegiatan pembelajaran yang dilakukan di sekolah. 1. Bagi Guru: untuk mempermudah guru dalam penyampaian materi yang akan disampaikan sesuai dengan JP (Jam Pelajaran) yang telah dibuat.

**f. Program Semester (*Terlampir*)**

Program semester adalah program pengajaran yang harus dicapai selama satu semester, selama periode ini diharapkan para siswa menguasai pengetahuan, sikap dan keterampilan sebagai satu kesatuan utuh. Program semester atau prosem merupakan gambaran distribusi materi selama satu semester berdasarkan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang telah di rumuskan dalam standar isi. Program semester dijabarkan dari Garis-Garis Besar Program Pengajaran pada masing-masing bidang studi/mata pelajaran, di dalamnya terdiri atas: pokok bahasan/ sub-pokok bahasan, alokasi waktu, dan alokasi pertemuan kapan pokok bahasan/sub-pokok bahasan tersebut disajikan.

**g. Silabus (*Terlampir*)**

Abdul Majid (2011:38) silabus adalah rancangan pembelajaran yang berisi rencana bahan ajar mata pelajaran tertentu pada jenjang dan kelas tertentu, sebagai hasil dari seleksi, pengelompokan, pengurutan, dan penyajian materi kurikulum, yang dipertimbangkan berdasarkan ciri dari kebutuhan daerah setempat. Silabus bermanfaat sebagai pedoman

dalam pengembangan pembelajaran, seperti pembuatan rencana pembelajaran, pengelolaan kegiatan pembelajaran dan pengembangan sistem penilaian. Silabus bermanfaat sebagai pedoman untuk merencanakan pengelolaan kegiatan belajar secara klasikal, kelompok kecil, atau pembelajaran secara individual. Silabus bermanfaat untuk mengembangkan sistem penilaian, yang dalam pelaksanaan pembelajaran berbasis kompetensi sistem penilaian selalu mengacu pada standar kompetensi, kompetensi dasar dan pembelajaran yang terdapat di dalam silabus. Pada umumnya suatu silabus paling sedikit harus mencakup unsur-unsur sebagai berikut antara lain:

1. Tujuan mata pelajaran yang akan diajarkan.
2. Sasaran-sasaran mata pelajaran.
3. Keterampilan yang diperlukan agar dapat menguasai mata pelajaran dengan baik.
4. Urutan topik-topik yang diajarkan.
5. Aktivitas dan sumber-sumber belajar pendukung keberhasilan pengamatan.
6. Berbagai teknik evaluasi yang digunakan.

#### **h. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) (*Terlampir*)**

Pembelajaran, bahwa tahap pertama dalam pembelajaran menurut standar proses yaitu perencanaan pembelajaran yang diwujudkan dengan kegiatan, penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Selanjutnya dijelaskan bahwa RPP adalah rencana pembelajaran yang dikembangkan secara rinci dari suatu pokok atau tema tertentu yang mengacu pada silabus. Rencana pelaksanaan pembelajaran yang dimaksud adalah rencana pelaksanaan pembelajaran berorientasi pembelajaran terpadu yang menjadi pedoman bagi guru dalam proses pembelajaran. Komponen-komponen penting yang ada dalam rencana pembelajaran meliputi: Standar Kompetensi (SK), Kompetensi Dasar (KD), Hasil belajar, Indikator pencapaian hasil belajar, strategi pembelajaran, sumber pembelajaran, alat dan bahan, langkah-langkah kegiatan pembelajaran, dan Evaluasi.

Modul ajar merupakan salah satu jenis perangkat ajar yang memuat rencana pelaksanaan pembelajaran, untuk membantu mengarahkan proses pembelajaran mencapai Capaian Pembelajaran (CP). Modul ajar merupakan panduan dan pedoman bagi para guru dalam melaksanakan proses pembelajaran, sementara RPP merupakan rencana yang menggambarkan prosedur dan pengorganisasian pembelajaran. Jadi di UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar menggunakan 2 kurikulum untuk proses pembelajaran.

## **B. Pelaksanaan Program**

### **a. Persiapan Sebelum Mengajar**

Sebagai persiapan melaksanakan Pelaksanaan Lapangan Persekolahan (PLP II) baik yang dipersiapkan berupa persiapan fisik maupun mental untuk dapat mengatasi permasalahan yang akan muncul selanjutnya, maka UPPL membuat berbagai program persiapan sebagai bekal mahasiswa dalam melaksanakan PLP II. Program-program tersebut juga berperan untuk meningkatkan kompetensi calon tenaga pendidik terutama guru, seperti kompetensi profesionalisme, pedagogik, sosial dan kepribadian. Di bawah ini merupakan persiapan yang dilaksanakan. Mahasiswa diberikan jadwal dari pihak sekolah UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar dari tanggal 22 Agustus s/d 13 September 2023. Untuk persiapan sebelum mengajar mahasiswa wajib berkonsultasi kepada guru pamong terkait RPP dan materi yang ingin diajarkan kepada siswa dan siswi. Maka dari itu, mahasiswa harus menyiapkan media atau alat yang akan disampaikan kepada siswa dan siswi yang sesuai dengan program semester guru pamong dari kelas 1 sampai 6 mata pelajaran PJOK.

### **b. Pembuatan RPP**

Pembuatan RPP ini dimana kami mahasiswa selalu berkonsultasi sebelum mengajar terkait pembuatan RPP kepada guru pamong supaya tidak ada kesalahan dalam pembuatan RPP tersebut. Oleh karena itu, kami di pinjamkan buku siswa dan buku guru untuk menghubungkan

dalam pembuatan RPP supaya dalam memberikan materi sesuai dengan apa yang dicantumkan dalam RPP.

**c. Praktik Mengajar**

Dalam praktik mengajar kami menampilkan semaksimal mungkin dalam proses pembelajaran berlangsung dan didampingi oleh guru pamong setiap kelas. Praktik mengajar merupakan kegiatan pokok Pelaksanaan Lapangan Persekolahan (PLP) dimana mahasiswa ikut terlibat langsung dalam proses belajar mengajar (PMB) dengan tujuan agar mahasiswa memperoleh pengalaman secara langsung pada kegiatan belajar mengajar di dalam kelas.

Kegiatan PLP II itu sendiri merupakan praktik latihan mengajar yang sifatnya aplikatif dan terpadu dari seluruh pengalaman belajar sebelumnya, hal ini bertujuan untuk mempersiapkan mahasiswa agar memiliki kemampuan keguruan sehingga dapat mempersiapkan diri dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang calon pendidik. Berikut jadwal mengajar selama 4 kali penampilan program PLP II di UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar.

**Tabel 1. Jadwal Mengajar Individu PLP II Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga**

Hari/Tanggal	Minggu ke-	Kelas	Kompetensi Dasar
Senin/28 Agustus2023	2	6	3.3 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional. 4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik

			melalui permainan dan atau olahraga tradisional.
Rabu/30 Agustus 2023	2	3 (A dan B)	<p>3.3 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.</p> <p>4.3 mempraktikkan variasi pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.</p>
Sabtu/2 September 2023	2	1 (A dan B)	<p>3.1 Memahami gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.1 Mempraktikkan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional</p>

Kamis/7 September 2023	3	4	<p>3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar/kecil sederhana dan atau tradisional*.</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar/kecil sederhana dan atau tradisional*.</p>
------------------------------	---	---	--

**d. Umpan Balik Dari Guru Pamong**

Setelah selesai mengajar dikelas guru pamong selalu memberi masukan atau saran terkait penampilan dalam mengajar di kelas dengan memberikan arahan dan menyampaikan kekurangan yang telah diajarkan kepada siswa dan siswa. Dengan tujuan supaya mahasiswa dapat memperbaiki penampilan mengajar di penampilan berikutnya supaya lebih baik dalam mengajar dikelas ataupun dilapangan.

**C. Hasil Pelaksanaan Program**

**a. Faktor Pendukung**

Dalam konteks mengajar selama PLP II ini kami mahasiswa program studi PGSD dan pendidikan olahraga, kami sangat dibantu oleh pihak sekolah dalam proses mengajar kepada siswa dan siswi untuk dikelas dari guru pamong kelas 1 sampai 6 dan guru pamong PJOK. Faktor pendukung merupakan faktor yang menunjang keberhasilan suatu kegiatan ekstensi. Faktor pendukung sangat penting bagi pelaksanaan PLP II sendiri. Adapun faktor pendukung selama PLP II di UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar sebagai berikut:



1. Pihak sekolah dalam hal ini UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar menyambut dengan sangat baik mahasiswa PLP II STKIP PGRI Bangkalan dan memfasilitasi kegiatan mengajar maupun kegiatan non mengajar sehingga mendukung pelaksanaan PLP II.
2. Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PLP II yang profesional dalam bidang pendidikan, sehingga mahasiswa-mahasiswa PLP II diberikan pengalaman, masukan dan saran untuk proses pembelajaran.
3. Guru pamong yang selalu berkoordinasi dan memberikan arahan dan bimbingan sehingga mahasiswa-mahasiswa PLP II dapat mengetahui langkah yang harus dilakukan dalam mengajar.
4. Siswa dan siswi kelas 1 sampai 6 yang aktif, kreatif, dan antusias sehingga dapat tercipta kondisi yang menyenangkan dalam proses kegiatan belajar mengajar.
5. Rekan PLP II di UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar terutama untuk program studi PGSD dan Pendidikan Olahraga yang selalu kompak dan saling bantu membantu untuk masalah mengajar maupun kegiatan non mengajar di UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar.

**b. Faktor Penghambat**

Faktor yang dapat menghambat keberhasilan suatu kegiatan pada saat pelaksanaan PLP II di UPTS SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar selama pelaksanaan menemukan faktor penghambat antar lain:

1. Teknik penguasaan kelas yang masih kurang.
2. Adanya siswa yang kurang memperhatikan dan membuat kegaduhan di kelas ataupun di lapangan sehingga mengganggu siswa yang lain yang ingin belajar.
3. Cakupan materi yang sangat luas.

**c. Upaya Mengatasi (Faktor Penghambatan)**

Upaya mengatasi dalam faktor penghambat keberhasilan suatu kegiatan pada saat pelaksanaan PLP II di UPTS SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar sebagai berikut:

1. Mahasiswa PLP II melakukan konsultasi dengan guru pamong mengenai teknik pengelolaan kelas yang sesuai untuk mata pelajaran dikelas maupun dilpangan yang akan diajarkannya.
2. Diciptakan suasana belajar yang serius tapi menyenangkan, yakni penyampaian materi dengan diselingi sedikit humor atau permainan dalam kelas maupun dilapangan tetapi tidak berlebihan. Hal ini dilakukan untuk menghindari kurangnya konsentrasi, rasa jenuh dan bosan dari peserta didik karena suasana yang tidak kondusif.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Program PLP II merupakan salah satu mata kuliah yang harus ditempuh oleh mahasiswa STKIP PGRI BANGKALAN sebagai calon guru. Dengan adanya PLP ini, mahasiswa (Calon Guru) secara langsung akan terjun ke lapangan untuk melihat kondisi lapangan secara real. Selain itu dalam kegiatan PLP ini mahasiswa (Calon guru) akan belajar untuk mengaplikasikan teori yang telah didapatnya di bangku kuliah.

Berdasarkan analisis hasil pelaksanaan PLP II maka didapatkan pengalaman serta kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebelum melakukan praktek mengajar, perlu menyusun rencana kegiatan pembelajaran dan metode serta teknik yang tepat untuk anak, sehingga mampu memanfaatkan waktu pembelajaran dan potensi siswa secara optimal.
- b. Lebih mengenal karakteristik belajar peserta didik secara umum.
- c. Menambah pengalaman untuk mengawali pembelajaran, belajar untuk lebih dekat dengan siswa sehingga siswa juga merasa nyaman untuk belajar.
- d. Belajar menyusun rencana pembelajaran dan membuat media pembelajaran.
- e. Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) II sangat membantu dalam mengenal situasi pembelajaran secara langsung terutama untuk mempersiapkan mahasiswa menjadi seorang pendidik profesional.
- f. Untuk bisa berhasil menjadi pendidik profesional sangat diperlukan kemauan dan kemampuan yang memadai terutama dalam mempersiapkan proses pembelajaran yang mampu mengaktifkan siswa di dalam pembelajaran tersebut.

- g. Banyaknya intensitas mengajar akan menambah banyak pengetahuan dan pengalaman sehingga mahasiswa mempunyai bekal yang cukup untuk menyiapkan diri menjadi seorang guru yang profesional.
- h. Mendapat pengalaman yang nyata dan mengetahui lebih jauh tentang bermacam-macam permasalahan yang ada di sekolah kemudian cara mengatasi masalah tersebut.
- i. PLP II memberikan bekal berupa pengalaman bagi mahasiswa yang nantinya dapat digunakan ketika mahasiswa terjun dalam pekerjaan sebagai tenaga pendidik.
- j. Meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dikuasai secara interdisipliner ke dalam kehidupan nyata di sekolah atau lembaga pendidikan.
- k. Empat kompetensi yang harus dimiliki oleh guru, yaitu: kompetensi pedagogik, kepribadian, profesional, dan sosial.
- l. Hambatan yang ada didalam kelas saat KBM berlangsung biasanya yaitu pemahamann siswa yang beragam, minat belajar siswa yang menurun, sikap siswa yang kurang mendukung jalannya KBM. Mahasiswa praktikan agak kesulitan dalam mengkondisikan kelas yang gaduh, solusi yang dilakukan adalah mengadakan diskusi, melakukan pendekatan terhadap siswa yang membuat gaduh, dan lebih interaktif terhadap siswa.

## **B. Saran**

Di harapkan dengan adanya PLP II ini dapat membantu mempersiapkan mahasiswa menjadi calon pendidik professional. Terutama dalam pelaksanaan praktek mandiri, disini mahasiswa dapat belajar menjadi guru sesungguhnya karena mahasiswa mengajar langsung dengan praktik di lapangan. Demi menunjang keberhasilan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) II pada masa yang akan datang, ada beberapa hal yang perlu mendapat perhatian sehubungan dengan pelaksanaan PLP II adalah sebagai berikut:

Untuk sekolah UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar:

- 1) Dengan mempertahankan hubungan baik dengan pihak STKIP PGRI BANGKALAN yang telah terjalin selama ini diharapkan timbul hubungan timbal balik yang saling menguntungkan.
- 2) Meningkatkan fasilitas sekolah guna menunjang kelancaran dan keberhasilan kegiatan belajar mengajar di sekolah.
- 3) Pihak sekolah dapat bersinergi dengan mahasiswa PLP II sehingga program yang dijalankan mahasiswa praktikan mendukung program di sekolah.

Untuk kampus STKIP PGRI BANGKALAN

- 1) Perlu adanya peningkatan koordinasi antara UPPL, Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dan sekolah tempat mahasiswa PLP melakukan praktik mengajar.
- 2) Bimbingan dan dukungan moril dari dosen pembimbing tetap dipertahankan dan lebih ditingkatkan agar mahasiswa praktikan dapat menjalankan tugas mengajarnya dengan percaya diri yang besar.
- 3) Meningkatkan hubungan baik antara sekolah sebagai lokasi PLP, sehingga mahasiswa tidak mengalami kesulitan yang berarti saat pelaksanaan kegiatan.
- 4) Program pembekalan lebih diefisienkan, dan lebih ditekankan pada permasalahan yang mungkin ditemukan ketika kegiatan berlangsung.
- 5) Meningkatkan koordinasi satu sama lain, mahasiswa, DPL PLP, sekolah agar setiap aturan yang dikeluarkan tersosialisasi dengan baik kepada pihak-pihak yang bersangkutan terutama untuk kurikulum baru 2013.

Untuk Mahasiswa STKIP PGRI Bangkalan:

- 1) Mahasiswa hendaknya lebih meningkatkan konsultasi dengan Guru Pamong dan Dosen Pembimbing
- 2) Mahasiswa harus membuat perencanaan pembelajaran dengan baik dan benar agar proses belajar mengajar dapat sesuai dengan tujuan pembelajaran.
- 3) Dalam penyampaian materi pembelajaran perlu meningkatkan penggunaan metode yang komunikatif dan partisipatif.
- 4) Mahasiswa harus menyiapkan alat dan media pembelajaran dengan baik.

5) Menjaga nama baik kampus STKIP PGRI BANGKALAN

Untuk Siswa UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar:

- 1) Lebih menyukai dengan pelajaran yang disampaikan oleh Guru maupun yang dipraktikkan.
- 2) Harus lebih percaya diri dalam mengikuti proses pembelajaran , sehingga akan mendapatkan motivasi belajar.
- 3) Untuk mulai bersikap dewasa terhadap Guru, sehingga apa yang disampaikan oleh guru dapat diserap dengan maksimal.
- 4) Agar dapat lebih menghargai peranan seorang guru pengajar.
- 5) Usahakan untuk menjadi siswa yang aktif bukan pasif didalam kelas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusalim, V. (2018). *Pengantar Mictoteaching*. Retrieved from Slide Player :  
<https://slideplayer.info/slide/12038359/>
- Astuti, D. S. (2018). Analisa Kesulitan Penyusunan Program Tahunan Dan Program Semester Bagi Calon Guru Biologi Fkip Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Seminar Nasional Pendidikan Sains “Mengintegrasikan Nature dan Nurture untuk Memberdayakan HOTS di Era Disrupsi”*, 58-62.

# LAMPIRAN-LAMPIRAN

## Kalender Pendidikan

### KALENDER PENDIDIKAN TAHUN PELAJARAN 2023/2024 UNTUK PAUD, SD, SMP DAN SEDERAJAT DI KABUPATEN BANGKALAN

#### SEMESTER GANJIL

Juli 2023.						Agustus 2023.					
Senin		3	10	17	24/31	Senin		7	14	21	28
Selasa		4	11	18	25	Selasa	1	8	15	22	29
Rabu		5	12	19	26	Rabu	2	9	16	23	30
Kamis		6	13	20	27	Kamis	3	10	17	24	31
Jum'at		7	14	21	28	Jum'at	4	11	18	25	
Sabtu	1	8	15	22	29	Sabtu	5	12	19	26	
Minggu	2	9	16	23	30	Minggu	6	13	20	27	

17 Juli 2023 : Hari Pertama Tahun Pelajaran 2023/2024  
17,18,20 Juli 2023 : MPLS  
19 Juli 2023 : Tahun Baru Hijriyah 1445 H  
17 Agustus 2023 : HUT Kemerdekaan RI

September 2023.						Oktober 2023.					
Senin		4	11	18	25	Senin		2	9	16	23/30
Selasa		5	12	19	26	Selasa		3	10	17	24/31
Rabu		6	13	20	27	Rabu		4	11	18	25
Kamis		7	14	21	28	Kamis		5	12	19	26
Jum'at	1	8	15	22	29	Jum'at		6	13	20	27
Sabtu	2	9	16	23	30	Sabtu		7	14	21	28
Minggu	3	10	17	24		Minggu	1	8	15	22	29

28 September 2023 : Maulud Nabi Muhammad S.A.W  
12,13,14 Oktober 2023 : Kegiatan Tengah Semester

Nopember 2023.						Desember 2023.					
Senin		6	13	20	27	Senin		4	11	18	25
Selasa		7	14	21	28	Selasa		5	12	19	26
Rabu	1	8	15	22	29	Rabu		6	13	20	27
Kamis	2	9	16	23	30	Kamis		7	14	21	28
Jum'at	3	10	17	24		Jum'at	1	8	15	22	29
Sabtu	4	11	18	25		Sabtu	2	9	16	23	30
Minggu	5	12	19	26		Minggu	3	10	17	24	31

11-16 Desember 2023: Asesmen Akhir Semester  
23 Desember 2023: Akhir Semester 1 2023/2024  
25-30 Desember 2023: Libur Semester 1\*  
(Bagi peserta didik)  
25 Desember 2023: Hari Raya Natal  
26 Desember 2023: Cuti Bersama



**Rencana Pekan Efektif**

**PENENTUAN HARI EFEKTIF**

**TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**SEMESTER 1**

*130 Hari Efektif*

BULAN	HARI					
JULI	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU
	17	18	19	20	21	22
	24	25	26	27	28	29
	31					
JUMLAH	2/3	1/2	1	1/2	2	2
9/12						

BULAN	HARI					
AGUSTUS	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU
		1	2	3	4	5
	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	LHB	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30	31		
JUMLAH	4	5	5	4	4	4
26						

BULAN	HARI					
SEPTEMBER	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU
					1	2
	4	5	6	7	8	9
	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23

	25	26	27	LHB	29	30
JUMLAH	4	4	4	3	5	5
	25					

BULAN	HARI					
	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU
OKTOBER	2	3	4	KTS	KTS	KTS
	9	10	11	12	13	14
	16	17	18	19	20	21
	23	24	25	26	27	28
	30	31				
	JUMLAH	5	5	4	3	3
	23					

BULAN	HARI					
	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU
NOPEMBER		1	2	3	4	5
	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30			
	JUMLAH	4	5	5	4	4
	26					

BULAN	HARI					
	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU
DESEMBER					1	2
	4	5	6	7	8	9
	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	LS1	LS1
	HB	CB	LS1	LS1	LS1	LS1

JUMLAH	3	3	3	3	3	3
	18					

Mengetahui

Kepala UPTD SDN Pesanggrahan 1



SOLEH TOHA, S.Pd

NIP. 19650113 198703 1 007

Pesanggrahan, 17 Juli 2023

Guru PJOK

BUDI ISMANTO, S.Pd

NIP. 19680419 199308 1 001

## PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Nama Sekolah : UPTD SD Negeri Pesanggrahan 1

Kelas / Semester : VI / 1

Tahun Pelajaran : 2023/2024

Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Alokasi Waktu	Ket
<b>1</b> <b>Selamatkan</b> <b>Makhluk</b> <b>Hidup</b>	1 Tumbuhan Sumber Kehidupan	3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil.  4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil.	1 x 4JP	Juli Minggu Ke 4
	2 Hewan Sahabatku	3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai	1 x 4JP	Juli Minggu Ke 5

		<p>permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil.</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil.</p>		
	<p>3</p> <p>Lestarikan Hewan Dan Tumbuhan</p>	<p>3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil.</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil.</p>	1 x 4JP	<p>Agustus</p> <p>Minggu Ke 1</p>
<b>Ulangan Harian</b>				Agt Mg Ke 2
<p>2</p> <p><b>Persatuan Dalam Perbedaan</b></p>	<p>1</p> <p>Rukun dalam Perbedaan</p>	<p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang</p>	1 x 4JP	<p>Agustus</p> <p>Minggu Ke 3</p>

		<p>baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.</p>		
	<p>2 Bekerjasama Mencapai Tujuan</p>	<p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.</p>	1 x 4JP	<p>Agustus Minggu Ke 4</p>
	<p>3 Bersatu Kita Teguh</p>	<p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.</p>	1 x 4JP	<p>Agustus Minggu Ke 5</p>

Ulangan Harian				Sep Mg Ke 1
3 Tokoh dan Penemuan	1 Penemu yang Mengubah Dunia	3.5 Memahami konsep latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai). 4.5 mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai).	1 x 4JP	September Minggu Ke 2
	2 Penemuan dan Manfaatnya	3.11 Memahami dan cara mengukur kebugaran jasmani dengan salah satu jenis tes kebugaran. 4.11 Menyajikan cara mengukur kebugaran jasmani dengan salah satu jenis tes kebugaran.	1 x 4JP	September Minggu Ke 3
	3	3.5 Memahami konsep latihan kebugaran jasmani, dan	1 x 4JP	September Minggu Ke 4

	Ayo, Menjadi Penemu	<p>pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai).</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai).</p>		
<b>Ulangan Harian</b>				Sep Mg Ke 5
<b>4</b> <b>Globalisasi</b>	1 Globalisasi Di Sekitarku	<p>3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan belaun dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri.</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan</p>	1 x 4JP	Oktober Minggu Ke 2



		belaan dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri.		
	2 Globalisasi dan Manfaatnya	3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan belaan dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri.  4.4 mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan belaan dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri.	1 x 4JP	Oktober Minggu Ke 2
	3 Globalisasi dan Cinta Tanah Air	3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan belaan dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri.  4.4 mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan belaan dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri.	1 x 4JP	Oktober Minggu Ke 2

Ulangan Harian			Okt Mg Ke 4
<p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Wirausaha</b></p>	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">Kerja Keras Berbuah Kesuksesan</p>	<p>3.7 Memahami konsep penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak ritmik.</p> <p>4.7 mempraktikkan penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak ritmik.</p>	<p style="text-align: center;">1 x 4JP</p> <p style="text-align: center;">Oktober Minggu Ke 5</p>
	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">Usaha Di Sekitarku</p>	<p>3.7 Memahami konsep penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik.</p> <p>4.7 Mempraktikkan penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak ritmik.</p>	<p style="text-align: center;">1 x 4JP</p> <p style="text-align: center;">November Minggu Ke 1</p>

	3 Ayo, Belajar Berwirausa ha	3.7 Memahami konsep penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak ritmik.  4.7 mempraktikkan penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak ritmik.	1 x 4JP	November Minggu Ke 2
<b>Ulangan Harian</b>				Nov Mg Ke 3

Mengetahui

Kepala UPTD SDN Pesanggrahan 1



**TOHA, S.Pd**

NIP. 19650113 198703 1 007

Pesanggrahan, 17 Juli 2023

Guru PJOK

**BUDI ISMANTO, S.Pd**

NIP. 19680419 199308 1 001



<p>2 Hewan Sahabatku</p>	<p>3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil.</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil.</p>	<p>4 JP</p>																												
<p>3 Lestarkan Hewan Dan Tumbuhan</p>	<p>3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil.</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil.</p>	<p>4 JP</p>																												
<p>Uji Kompetensi</p>	<p>4 JP</p>																													
<p>Remedial</p>	<p>4 JP</p>																													
<p>Pengayaan</p>																														

**Nama Sekolah** : UPTD SD Negeri Pesanggaran 1 Kwanyar  
**Kelas / Semester** : VI / 1  
**Tema** : 2. Persatuan Dalam Perbedaan

Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Juli					Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember					Ket
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1 Rukun dalam Perbedaan	3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.  4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.	4 JP																															

2 Bekerjasama Mencapai Tujuan	3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional. 4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.	4 JP																																
3 Bersatu Kita Teguh	3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional. 4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.	4 JP																																
Uji Kompetensi																																		
Remedial		4 JP																																
Pengayaan																																		

Activate V  
Go to Setting

**Nama Sekolah** : UPTD SD Negeri Pesanggahan 1 Kwanyar  
**Kelas / Semester** : VI / 1  
**Tema** : 3. Tokoh dan Penemuan

Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Juli					Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember					Ket
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1 Penemu yang Mengubah Dunia	3.5 Memahami konsep latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai). 4.5 mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai).	4 JP													X																		
2 Penemuan dan Manfaatnya	3.11 Memahami dan cara mengukur kebugaran jasmani dengan salah satu jenis tes kebugaran. 4.11 Menyajikan cara mengukur kebugaran jasmani dengan salah satu jenis tes kebugaran.	4 JP													X																		



3 Ayo, Menjadi Penemu	3.5 Memahami konsep latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai). 4.5 mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai).	4 JP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
--------------------------	--	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Nama Sekolah** : UPTD SD Negeri Pesanggaran 1 Kwanyar  
**Kelas / Semester** : VI / 1  
**Tema** : 4. Globalisasi

Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Juli					Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember					Ket
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1 Globalisasi Di Sekitarku	3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan belaian dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri. 4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan belaian dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri.	4 JP																															

2 Globalisasi dan Manfaatnya	3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan belaian dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri. 4.4 mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan belaian dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri.	4 JP																																							
3 Globalisasi dan Cinta Tanah Air	3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan belaian dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri. 4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan belaian dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri.	4 JP																																							
Uji Kompetensi																																									
Remedial		4 JP																																							
Pengayaan																																									

**Nama Sekolah** : UPTD SD Negeri Pesanggahan 1 Kwanyar  
**Kelas / Semester** : VI / 1  
**Tema** : 5. Wirausaha

Sub Tema	Kompetensi Dasar	AW	Juli					Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember					Ket
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1 Kerja Keras Berbuah Kesuksesan	3.7 Memahami konsep penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak ritmik.  4.7 mempraktikkan penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak ritmik.	4 JP																															

2 Usaha Di Sekitarku	3.7 Memahami konsep penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik. 4.7 Mempraktikkan penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak ritmik.	4 JP																																					
3 Ayo, Belajar Berwirausaha	3.7 Memahami konsep penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak ritmik. 4.7 Mempraktikkan penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak ritmik.	4 JP																																					
Uji Kompetensi																																							
Remedial		4 JP																																					
Pengayaan																																							

**Mengetahui**

**Kepala UPTD SDN Pesanggrahan 1,**



**SOLEH TOHA, S.Pd**

**NIP. 19650113 198703 1 007**

**Kwanyar, 15 Juli 2021**

**Guru PJOK**

**BUDI ISMANTO, S.Pd**

**NIP. 196804119 199308 1 001**

## SILABUS

### KELAS VI

Alokasi waktu: 4 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.1 Menerapkan prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *</p> <p>4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *</p> <p>a.</p>	<p>Sepakbola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menendan/ mengumpan bola</li> <li>• Menghentikan bola</li> <li>• Menggiring bola</li> <li>• Menendang bola ke gawang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi pola gerak dasar permainan sepakbola (menendang/mengumpan, menghentikan, menggiring, dan menendang bola ke gawang) dengan menggunakan berbagai bagian kaki dalam posisi di tempat dan sambil bergerak.</li> <li>• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Siswa menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi pola gerak dasar permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passing Bawah</li> <li>• Passing Atas</li> <li>• Servis Bawah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<p>tugas variasi dan kombinasi pola gerak dasar dalam permainan bolavoli (passing bawah, passing atas, servis) tanpa menggunakan net dan menggunakan net dengan control yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</li> <li>• Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi pola gerak dasar dalam permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
	<p>Bolabasket:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melempar/ mengumpan bola</li> <li>• Menangkap bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak melempar/mengumpan bola dan menangkap bola (atas, bawah, dipantulkan) dengan posisi diam dan bergerak.</li> <li>• Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri secara berulang-ulang.</li> <li>• Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu</li> </ul>



Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<p>persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (melempar), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (menangkap), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri.</li> <li>• Siswa melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar dalam permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> <li>• Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh siswa.</li> </ul>
<p>3.2 Menerapkan prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau</p>	<p>Kasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melambungkan bola</li> <li>• Melempar bola</li> <li>• Menangkap bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi pola gerak dasar permainan kasti (melambungkan, melempar dan menangkap bola dalam) ke berbagai arah dalam posisi.</li> <li>• Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar permainan kasti (melambungkan, melempar dan menangkap bola dalam) ke berbagai arah dalam posisi.</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Siswa memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi pola gerak dasar permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>tradisional. *</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *</p>	<p>Rounders:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melambungkan bola</li> <li>• Melempar bola</li> <li>• Menangkap bola</li> </ul>	<p>percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student worksheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi pola gerak dasar dalam permainan rounders (melambungkan, melempar dan menangkap bola ke berbagai arah dalam posisi diam dan bergerak serta mem-bandingkan ketepatan lemparan antara lemparan dari atas, samping dan bawah).</li> <li>• Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</li> <li>• Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi pola gerak dasar permainan rounders ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
<p>3.3 Menerapkan prosedur variasi dan kombinasi gerak dasar</p>	<p>Variasi dan kombinasi pembelajaran atletik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jalan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerakan jalan beberapa langkah kemudian lari dan melompat/melempar dengan berbagai bentuk dan variasi.</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lari</li> <li>• Lompat</li> <li>• Lempar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerakan jalan beberapa langkah kemudian lari dan melompat/melempar dengan berbagai bentuk dan variasi secara berulang-ulang.</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Siswa memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi gerakan jalan, lari dan melompat/ melempar ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
<p>3.4 Menerapkan prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.</p> <p>**</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pukulan</li> <li>• Tendangan</li> <li>• Tangkisan</li> <li>• Elakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerakan pukulan (depan, samping, bandul), tendangan (depan, samping, hurup), tangkisan/elakan (luar, dalam, atas, bawah).</li> <li>• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Siswa menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri **		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mencoba tugas gerak variasi dan kombinasi gerakan seni beladiri ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
<p>3.5 Menerapkan prosedur latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivitas kebugaran jasmani</li> <li>• Pengukuran tingkat kebugaran jasmani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang latihan kebugaran jasmani (<i>push up, sit up, back up</i>, lari cepat 50 meter, <i>shuttle run</i>, dan lari jauh 1.200 m/putera dan 1.000 m/puteri) kemudian mengukur derajat kebugaran jasmaninya.</li> <li>• Siswa mencoba dan melakukan latihan kebugaran jasmani (<i>push up, sit up, back up</i>, lari cepat 50 meter, <i>shuttle run</i>, dan lari jauh 1.200 m/putera dan 1.000 m/puteri) kemudian mengukur derajat kebugaran jasmaninya.</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Siswa memperagakan hasil belajar latihan kebugaran jasmani dan pengukurannya ke dalam bentuk sirkuit <i>training</i> dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai).		
<p>3.6 Menerapkan prosedur rangkaian tiga gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam.</p> <p>4.6 Mempraktikkan rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guling depan</li> <li>• Guling belakang</li> <li>• Guling lenting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang rangkaian gerak dominan senam (guling depan, guling belakang dan guling lenting).</li> <li>• Siswa mencoba rangkaian gerak dominan senam (guling depan, guling belakang dan guling lenting) yang telah diperagakan oleh guru secara berulang-ulang.</li> <li>• Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai rangkaian gerak dominan senam sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, kerja sama, dan tanggung jawab.</li> <li>• Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.7 Menerapkan prosedur penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.</p> <p>4.7 Mempraktikkan penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.</p>	<p>Variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang rangkaian gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik aktivitas gerak berirama (gerak langkah kaki, ayunan lengan, berputar, dan irama gerak).</li> <li>• Siswa mencoba dan melakukan rangkaian gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik aktivitas gerak berirama (gerak langkah kaki, ayunan lengan, berputar, dan irama gerak) secara berulang-ulang.</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Siswa memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi aktivitas gerak berirama ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
<p>3.8 Memahami prosedur keterampilan salah satu gaya renang dan dasar-dasar penyelamatan diri. ***</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan salah</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerakan kaki</li> <li>• Gerakan lengan</li> <li>• Posisi tubuh</li> <li>• Pengambilan napas</li> <li>• Penyelamatan di air</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas air renang gaya dada (gerakan kaki, lengan, posisi tubuh dan mengambil napas).</li> <li>• Siswa mencoba aktivitas air renang gaya dada (gerakan kaki, lengan, posisi tubuh dan mengambil napas) yang telah diperagakan oleh guru secara berulang-ulang.</li> <li>• Siswa mempraktikkan secara berulang</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>satu gaya renang dan dasar-dasar penyelamatan diri.</p> <p>***</p>		<p>berbagai aktivitas air renang gaya dada sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.</li> </ul>
<p>3.9 Memahami konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.</p> <p>4.9 Memaparkan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arti penyakit menular dan tidak menular</li> <li>• Macam-macam penyakit menular dan tidak menular</li> <li>• Cara penularan dan pencegahan penyakit menular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa membagi diri menjadi tiga kelompok/ sesuai dengan pokok bahasan pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular (arti, macam-macam, cara penularan, dan cara pencegahan penyakit menular dan tidak menular) serta hubungannya dengan kesehatan diri.</li> <li>• Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain.</li> <li>• Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan).</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut.</li> <li>• Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>

Mengetahui

Kepala UPTD SDN Pesanggrahan 1



SOLEH FONA, S.Pd

NIP. 19650113 198703 1 007

Pesanggrahan, 17 Juli 2023

Guru PJOK

BUDI ISMANTO, S.Pd

NIP. 19680419 199308 1 001



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

KURIKULUM 2013



<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>:</b>	<b>UPTD SDN Pesanggrahan 1</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>:</b>	<b>VI (Enam) / 1(Satu)</b>
<b>Tema</b>	<b>:</b>	<b>2. Persatuan Dalam Perbedaan</b>
<b>Sub Tema</b>	<b>:</b>	<b>1. Rukun Dalam Perbedaan</b>
<b>Muatan Terpadu</b>	<b>:</b>	<b>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>:</b>	<b>6 X 35 menit (1 x Pertemuan)</b>
<b>Hari/Tgl Pelaksanaan</b>	<b>:</b>	<b>Senin,Senin, 28 Agustus 2023</b>

# RPP KELAS 6

Satuan Pendidikan	: UPTD SDN Pesanggrahan 1
Kelas/Semester	: VI (Enam) / 1(Satu)
Tema	: 2. Persatuan Dalam Perbedaan
Sub Tema	: 1. Rukun Dalam Perbedaan
Muatan Terpadu	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Alokasi Waktu	: (PJOK)
Hari/Tgl Pelaksanaan	: 6 X 35 menit (1 x Pertemuan) Senin, 28 Agustus 2023

**UPTD SDN PESANGGRAHAN 1  
KEC. KWANYAR KAB. BANGKALAN**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Satuan Pendidikan** : UPTDSDN Pesanggrahan 1 Kwanyar  
**Kelas / Semester** : VI (Enam) / 1  
**Tema** : 2. Persatuan Dalam Perbedaan  
**Sub Tema** : 1. Rukun dalam Perbedaan  
**Muatan Pembelajaran** : PJOK  
**Alokasi Waktu** : 1 x Pertemuan (6 x 35 menit)  
**Hari/Tgl Pelaksanaan** : Senin, 28 Agustus 2023

### A. KOMPETENSI INTI (KI)

- KI 1 : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
- KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru
- KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati mendengar, melihat, membaca dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah
- KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

### B. KOMPETENSI DASAR (KD) & INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

#### PJOK

Kompetensi dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar	3.1.1 Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar

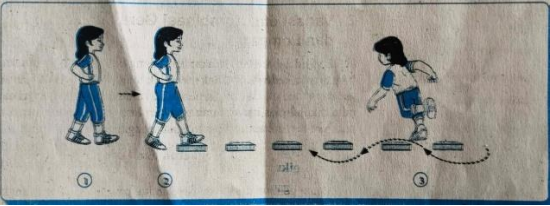
dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.	melalui permainan dan atau olahraga atletik.
4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.	4.1.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan dan atau olahraga atletik.

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat menjelaskan dan mempraktikkan variasi dan kombinasi jalan, lari, lompat dan lempar dengan teknik yang benar dan penuh percaya diri.
- Siswa mampu bertanya dan menjawab pertanyaan yang sudah di dapatkan atau dipelajari.
- Dengan bermain, siswa mampu menerapkan nilai-nilai persatuan dengan kepedulian yang tinggi.

### D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru memberikan salam dan mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.</li> <li>▪ Guru mengecek kesiapan diri dengan mengisi lembar kehadiran dan memeriksa kerapihan pakaian, posisi dan tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.</li> <li>▪ Menginformasikan tema yang akan dibelajarkan yaitu tentang "Tumbuhan Sumber Kehidupan".</li> <li>▪ Guru menyampaikan tahapan kegiatan yang meliputi kegiatan mengamati, menanya,</li> </ul>	10 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	mengeksplorasi, mengomunikasikan dan menyimpulkan.	
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menjelaskan materi tentang variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan dan atau olahraga atletik.</li> <li>▪ Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan dan atau olahraga atletik.</li> <li>▪ Mempraktekkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan dan atau olahraga atletik.</li> </ul> <p><b>Cara melakukan:</b></p> <p>1. Variasi dan kombinasi gerak dasar jalan ke depan dan berlari zig-zag</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posisi awal berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.</li> <li>- Berjalan ke depan melewati rintangan yang telah di tata.</li> <li>- Sampai rintangan terakhir, segera berbalik kemudian berlari zig-zag.</li> <li>- Lakukan gerakan-gerakan diatas dengan kontrol yang baik dan benar.</li> </ul> <p>2. Variasi dan kombinasi gerak dasar jalan jinjit, lari dan lompat</p>	165 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<div data-bbox="710 353 1270 524" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan menatap boks atau karet dari garis awal.</li> <li>- Berjalan jinjit sampai lintasan yang telah ditentukan.</li> <li>- Saat posisi tubuh berada di garis lintasan yang disediakan maka lompatlah dengan baik</li> <li>- Lakukan dengan kontrol yang baik.</li> </ul> <p>3. Variasi dan kombinasi gerak dasar lari, lompat dan lempar</p> <div data-bbox="699 1144 1278 1294" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posisi awal berdiri tegak, berlari sampai kepada lintasan yang telah ditentukan.</li> <li>- Lompatlah dengan rintangan yang telah ditentukan.</li> <li>- Ambil bola dan lempar kepada tempat yang telah ditentukan.</li> <li>- Lakukan dengan kontrol yang baik</li> </ul>	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Melaksanakan penilaian dan refleksi dengan mengajukan pertanyaan atau tanggapan peserta didik dari kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai bahan masukan untuk perbaikan langkah selanjutnya.</li> <li>▪ Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.</li> <li>▪ Menutup pelajaran dengan berdo'a dan salam.</li> </ul>	10 menit

**E. SUMBER, ALAT DAN MEDIA PEMBELAJARAN**

- Buku Siswa Tema: “Persatuan Dalam Perbedaan” Kelas VI (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015).
- Alat dan media: Batu, boks, karet, bola kecil dan peluit.

Pesanggrahan, 28 Agustus 2023

Guru Pamong  
UPTD SDN Pesanggrahan 1  
Kwanyar

Mahasiswa PLP 2  
STKIP PGRI Bangkalan



**BUDI ISMANTO, S.Pd**  
NIP. 19680419 199308 1 001



**NUNING AISYAH SUMROTI**  
NPM. 2047711002



**Mengetahui,**

**Kepala Sekolah**

**UPTD SDN Pesanggaran 1 Kwanyar**



**SOLEH TONA, S.Pd**

**NIP. 19650113 198703 1 007**



## LAMPIRAN 1

### MATERI PEMBELAJARAN

- Permainan tradisional cabang olahraga atletik.
- Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan

### METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : *Saintifik* (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi / mencoba, mengasosiasi / mengolah informasi, dan mengkomunikasikan)
- Metode : Permainan/simulasi, diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah

## LAMPIRAN 2

### PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### 1. Teknik Penilaian

- a. Penilaian Sikap: tanggung jawab, teliti, dan disiplin.
- b. Penilaian Pengetahuan: pilihan ganda dan jawaban singkat.
- c. Penilaian Keterampilan: unjuk kerja

#### 2. Bentuk Instrumen Penilaian


##### a. Penilaian sikap

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Dinilai		
		Percaya Diri	Teliti	Disiplin
1	SANIATUL MAKFIROH			
2	ADELIA PUTRI BIMA			
3	ACH. DZIKRILLAH			
4	AHMAD HAMDANI LUTHFI			

5	AIMAN MAULANA AFERRY			
dst	.....			

Keterangan: 1: Kurang 2: Cukup 3: Baik 4: baik  
sekali

b. Penilaian pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda	<p>1. Sikap awal melakukan gerakan jalan ke depan dan berlari zig-zag melompati rintangan adalah...</p> <p>a. Jongkok b. Berdiri tegak kedua tangan lurus ke atas c. Berdiri tegak kedua tangan telentang d. Berdiri tegak kedua tangan di samping badan</p> <p>Jawaban: D</p>  <p>2. Gerakan diatas adalah gerakan....</p> <p>a. Variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat b. Variasi dan kombinasi</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		<p>gerak dasar lari ke depan dan lempar bola mendatar</p> <p>c. Variasi dan kombinasi gerak dasar berlari dan lompat</p> <p>d. Variasi dan kombinasi gerak dasar jalan jinjit, lari dan lompat</p> <p>Jawaban: D</p>	
--	--	--	--

c. Penilaian Keterampilan

- Butir tes
- Petunjuk penilaian
- Rubrik penilaian keterampilan gerak dasar dalam bentuk permainan

**3. Daftar Periksa Penilaian Sikap PJOK.**

1. PJOK dinilai dengan rubrik:

**Jalan, lari, lompat dan lempar**

Pengambilan nilai untuk materi ini adalah variasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar.

<b>Sikap</b>	<b>Baik Sekali</b>	<b>Baik</b>	<b>Cukup</b>	<b>Kurang</b>
Kejujuran.	Jujur sejak awal hingga akhir permainan.	Cukup jujur sejak awal hingga akhir permainan.	Jujur hanya di setengah permainan.	Tidak jujur sejak awal hingga akhir permainan.
Bertanggung jawab.	Bermain dengan hati-hati dan menjaga keselamatan diri dan teman.	Bermain cukup hati-hati dan menjaga keselamatan diri dan teman.	Bermain kurang hati-hati.	Bermain dengan ceroboh sehingga membahayakan keselamatan diri dan teman.

Menghargai perbedaan.	Menghargai teman yang kurang terampil bermain, dan memuji teman yang terampil.	Menghargai teman yang kurang terampil bermain, tetapi enggan memuji teman yang terampil.	Kurang menghargai teman yang kurang terampil bermain.	Tidak menghargai teman yang kurang terampil bermain.
Kerjasama dalam kelompok.	Mampu bekerja sama dalam permainan secara konsisten.	Kurang bekerjasama dalam permainan.	Sulit bekerjasama dalam permainan.	Sulit dan perlu motivasi untuk dapat bekerja sama dalam permainan.
Berbagi dalam penggunaan peralatan.	Mampu berbagi peralatan dengan semua teman secara konsisten.	Terkadang mau berbagi peralatan hanya dengan beberapa teman saja.	Sering kali tidak mau berbagi peralatan dengan semua teman.	Tidak mau berbagi peralatan dengan semua teman.
Disiplin.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik secara konsisten.	Cukup disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	Kurang disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	Tidak disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
Menerima kekalahan dan kemenangan.	Tetap tenang saat kalah dan memberi selamat kepada teman yang menang.	Tetap tenang saat kalah meski tidak memberi selamat kepada teman yang	Kecewa dan sedih saat kalah.	Marah saat kalah dan menyalahkan teman lain.

		menang.		
--	--	---------	--	--

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

KURIKULUM 2013



**Satuan Pendidikan** : UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar  
**Kelas/Semester** : III (Tiga)/1 (Semester)  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
**Alokasi Waktu** : 4 x 35 menit (1 x Pertemuan)  
**Tanggal pelaksanaan** : Rabu, 30 Agustus 2023

# RPP KELAS 3

Satuan Pendidikan : UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar  
Kelas/Semester : III (Tiga)/1 (Satu)  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit  
Tanggal pelaksanaan : Rabu, 30 Agustus 2023

**UPTD SDN PESANGGRAHAN 1  
KEC. KWANYAR KAB. BANGKALAN**

## RENCANA PELASANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar
Kelas/Semester	: III/1
Tema	: 1. Pertujmbuhan dan Perkembangan Makhluk Hidup
Sub Tema	: 2. Pertumbuhan dan Perkembangan Manusia
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit

### A. KOMPETENSI DASAR (KI)

- KI 1 : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
- KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru
- KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati mendengar, melihat, membaca dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah
- KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

### B. KOMPETENSI DASAR (KD) DAN INDIKATOR

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3.1 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	3.1.1 Menjelaskan kombinasi gerak dasar lokomotor dengan bentuk permainan kijang dan rusa.
4.1 mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan	4.1.1 mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor dengan bentuk permainan kijang dan rusa.

keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	
---	--

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat menjelaskan prosedur kombinasi gerakan jalan dan lompat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam bentuk permainan kijang dan rusa dengan benar.
2. Siswa dapat mempraktikkan prosedur kombinasi gerakan jalan dan lompat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam bentuk permainan kijang dan rusa dengan percaya diri.

#### Karakter siswa yang diharapkan:

- Strategis
- Mandiri
- Percaya diri
- Kerjasama
- Kerja keras
- Gotong royong
- Religius
- Sportif

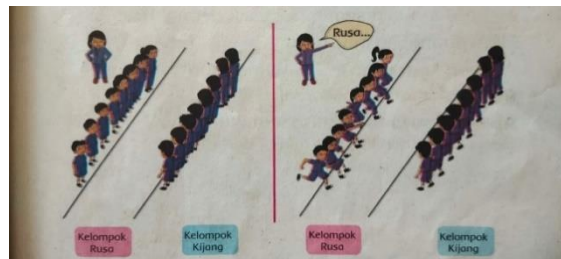
### D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberi salam saat memulai pembelajaran</li> <li>- Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran</li> <li>- Berdoa</li> <li>- Presensi</li> <li>- Menyiapkan alat/media</li> <li>- Menyampaikan tujuan yang harus dicapai peserta didik</li> <li>- Pemanasan</li> </ul>	10 menit
<b>Inti</b>	<b>Mengamati:</b>	120 menit



- Menjelaskan materi kombinasi gerakan jalan dan lompat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam bentuk permainan kijang dan rusa dengan benar.
- Melakukan kombinasi gerakan jalan dan lompat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam bentuk permainan kijang dan rusa
- Mempraktekkan kombinasi gerakan jalan dan lompat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam bentuk permainan kijang dan rusa

**Cara melakukan:**



- Siswa berdiri dalam dua deret
- Berdirilah saling berhadap-hadapan
- Buatlah garis didepan kedua baris tersebut
- Ambil jarak agar tidak berdekatan
- Deretan yang satu diberi nama Rusa
- Deretan lainnya diberi nama Kijang
- Apabila guru memanggil Kijang, maka deret Kijang melompat ke depan, sementara deret Rusa melompat ke belakang
- Apabila guru memanggil Rusa, maka deret Rusa melompat ke depan, sementara deret Kijang melompat ke belakang
- Kelompok yang selalu benar mengikuti instruksi adalah pemenangnya

<b>Penutup</b>	- Evaluasi, diskusi dan tanya jawab dalam proses pembelajaran	10 menit
----------------	---	----------

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Pendinginan</li><li>- Berbaris dan berdoa</li></ul> |  |
|---|--|

**E. SUMBER, ALAT DAN MEDIA PEMBELAJARAN**

- Buku siswa Tema 1 “Persatuan dan Perkembangan Makhluk Hidup” Kelas III (Buku tematik terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: kementerian pendidikan dan Kebudayaan, 2015).
- Alat dan media: Lapangan, kapur dan peluit.

Pesanggrahan. 30 Agustus 2023

Guru Pamong  
UPTD SDN Pesanggrahan 1  
Kwanyar

Mahasiswa PLP 2  
STKIP PGRI Bangkalan



**BUDI ISMANTO, S.Pd**

NIP. 19680419 199308 1 001



**NUNING AISYAH SUMROTI**

NPM. 2047711002

**Mengetahui,**

**Kepala Sekolah**

UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar



**SOLEH TOHA, S.Pd**

NIP. 19650113 198703 1 007

## LAMPIRAN 1

### MATERI PEMBELAJARAN

- Menjelaskan kombinasi gerakan jalan dan lompat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam bentuk permainan kijing dan rusa
- Mempraktikkan kombinasi gerakan jalan dan lompat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam bentuk permainan kijing dan rusa

### METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : *Saintifik* (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi / mencoba, mengasosiasi / mengolah informasi, dan mengkomunikasikan)
- Metode : Permainan/simulasi, diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah

## LAMPIRAN 2

### PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### 1. Teknik Penilaian

- a. Penilaian Sikap: tanggung jawab, teliti, dan disiplin.
- b. Penilaian Pengetahuan: pilihan ganda dan jawaban singkat.
- c. Penilaian Keterampilan: unjuk kerja

#### 2. Bentuk Instrumen Penilaian

- a. Penilaian Sikap

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Dinilai		
		Percaya Diri	Teliti	Disiplin
1				
2				
3				

4				
5				
dst	.....			

Keterangan: 1: Kurang 2: Cukup 3: Baik 4: baik sekali

b. Penilaian Pengetahuan

<b>Teknik</b>	<b>Bentuk</b>	<b>Contoh Instrumen</b>	<b>Kriteria Penilaian</b>
Unjuk kerja	Demonstrasi	1. Praktekkan gerakan Kijang. 2. Praktekkan gerakan Rusa. 3. Praktekkan kombinasi gerakan permainan Kijang dan Rusa.	Sesuai melakukan 1 skor, sedangkan tidak sesuai 0 skor.

c. Penilaian Keterampilan

- a. Butir tes
- b. Petunjuk penilaian
- c. Rubrik permainan Kijang dan Rusa

<b>No.</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Baik Sekali</b>	<b>Baik</b>	<b>Cukup</b>	<b>Perlu Bimbingan</b>
		4	3	2	1
1.	Kebenaran gerakan berjalan	Gerakan kaki sesuai contoh pada buku dan instruksi	Gerakan sesuai contoh pada buku, tapi tidak sesuai instruksi	Dapatkan melakukan gerakan, tapi tidak sesuai contoh pada buku dan instruksi	Belum mampu melaksanakan gerakan yang dicontohkan pada buku
2.	Kebenaran gerakan melompat	Gerakan kaki sesuai contoh pada buku dan	Gerakan sesuai contoh pada buku, tapi tidak	Dapatkan melakukan gerakan, tapi tidak sesuai	Belum mampu melaksanakan gerakan yang dicontohkan

		instruksi	sesuai instruksi	contoh pada buku dan instruksi	pada buku
--	--	-----------	---------------------	--------------------------------------	-----------

### **LAMPIRAN 3**

#### **EVALUASI**

1. Melakukan kombinasi gerak dasar jalan dan lompat permainan Kijang dan Rusa!
2. Permainan Kijang dan Rusa termasuk gerak!

**MODUL AJAR KELAS 1**  
**KURIKULUM MERDEKA**



**Satuan Pendidikan** : UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar  
**Kelas/Semester** : 1 (Satu)/1 (Semester)  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
**Alokasi Waktu** : 4 x 35 menit (1 x Pertemuan)  
**Tanggal pelaksanaan** : Sabtu, 2 September 2023



## **MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA**

### **SEKOLAH DASAR (SD/MI)**

**Nama Penyusun** : Nuning Aisyah Sumroti  
**Nama Sekolah** : UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
(PJOK)  
**Kelas/Semester** : I (Satu)/1 (Ganjil)

---

**MODUL AJAR PJOK UPTD SDN PESANGGRAHAN 1 KWANYAR FASE****A KELAS I**

<b>GERAK DASAR NON LOKOMOTOR</b>		
Penyusun: Nuning Aisyah Sumroti Jenjang Sekolah: SD Satuan Pendidikan: UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar Kelas: I (Satu) Alokasi Waktu: 3 x 35 Menit (1 Kali Pertemuan) Materi Pokok: Gerak Dasar Non Lokomotor Jumlah PD: ± 40 peserta didik Moda: Luring/TM	Kompetensi Awal: Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak dasar non lokomotor sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil pelajar pancasila yang dikembangkan pada fase A adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran gerak dasar non lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/ atau tradisional.
<b>Sarana Prasarana</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan (halaman sekolah).</li> <li>• Cone</li> <li>• Bola</li> <li>• Peluit dan stopwatch.</li> </ul>		
<b>Target Peserta Didik</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik regular.</li> <li>• <del>Peserta didik dengan hambatan belajar.</del></li> <li>• Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).</li> <li>• <del>Peserta didik meregulasi diri belajar.</del></li> <li>• <del>Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).</del></li> </ul> <p><i>*Guru dapat memilih target peserta didik disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing.</i></p>		
<b>Jumlah Peserta Didik</b>		



- ± 40 peserta didik

### **Ketersediaan Materi**

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK.

*\*Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.*

*\*Guru dapat memilih, disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing. Pada modul ini tidak tersedia pengayaan untuk peserta didik CIBI dan tidak tersedia alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami materi.*

### **Materi Ajar, Alat, Dan Bahan Yang Diperlukan**

#### **1. Materi Pokok Pembelajaran**

##### **a. Materi Pembelajaran Reguler Gerak Dasar Non Lokomotor**

Mempraktikkan gerak dasar non lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/ atau tradisional melalui:

##### **1. Aktivitas pembelajaran 1:**

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak mengayun pada permainan
- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak mengayun secara perorangan dan berkelompok:
  - Aktivitas pembelajaran gerak dasar non lokomotor mengayun, secara perorangan dan berkelompok.

##### **2. Aktivitas pembelajaran 2:**

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak memutar
- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak memutar secara perorangan dan berkelompok:
  - Aktivitas pembelajaran gerak dasar non lokomotor memutar, secara perorangan dan berkelompok.

##### **3. Aktivitas pembelajaran 3:**

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak gabungan mengayun dan memutar pada permainan

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak gabungan mengayun dan memutar pada permainan

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas pola gerak dasar non lokomotor.

Strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitan sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dapat dipasangkan dengan peserta didik yang lebih terampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan aktivitas pola gerak dasar non lokomotor, yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

## 2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
- b. Gambar aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
- c. Video pembelajaran aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (jika diperlukan).

## 3. Bahan Pembelajaran

- Buku ajar
- Link youtube (jika diperlukan)
- Lembar Kerja (*student work sheet*)

Moda Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <del>Daring.</del></li> <li>• Luring.</li> <li>• <del>Paduan antara tatap muka dan PJJ (blended learning).</del></li> </ul> <p><i>*guru dapat memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada. Pada modul ini menggunakan moda luring.</i></p>	
Pengaturan Pembelajaran	
<p><b>Pengaturan Peserta Didik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individu.</li> <li>• Berkelompok</li> <li>• Klasikal.</li> </ul> <p><i>*guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan.</i></p>	<p><b>Metode:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi</li> <li>• Presentasi</li> <li>• Demonstrasi</li> <li>• Project</li> <li>• Eksperimen</li> <li>• Eksplorasi</li> <li>• Permainan</li> <li>• Ceramah</li> <li>• Simulasi</li> <li>• Inquiri</li> <li>• Resiprokal</li> </ul> <p><i>*guru dapat memilih salah satu metode atau menggabungkan beberapa metode yang akan digunakan.</i></p>
Asesmen Pembelajaran	
<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Asesmen Individu</li> <li>○ Asesmen Berpasangan</li> <li>○ <del>Asesmen Kelompok</del></li> </ul> <p><i>*guru dapat memilih lebih dari satu sesuai kebutuhan dan keinginan.</i></p>	<p><b>Jenis Asesmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengetahuan (tertulis)</li> <li>○ Keterampilan (praktik, kinerja)</li> <li>○ Sikap (mandiri dan gotong royong).</li> </ul> <p><i>*Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai.</i></p>
Tujuan Pembelajaran	

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai pola gerak dasar non lokomotor sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

### **Pemahaman Bermakna**

1. Apa yang dimaksud dengan gerak dasar non lokomotor?
2. Apa saja contoh dalam gerak dasar non lokomotor?
3. Praktikkan gerak dasar non lokomotor dalam bentuk permainan yang sederhana?

### **Pertanyaan Pemantik**

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai pola gerak dasar non lokomotor?
2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pola gerak dasar non lokomotor?
3. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran pola gerak dasar non lokomotor, apa yang akan guru lakukan?

### **Prosedur Kegiatan Pembelajaran**

#### **1. Persiapan Mengajar**

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pola gerak dasar non lokomotor (gerakan yang tidak berpindah tempat).
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  1. Lapangan (halaman sekolah).
  2. Cone
  3. Bola
  4. Peluit
  5. Stopwatch.
  6. Lembar Kerja (student work sheet).

#### **2. Kegiatan Pengajaran**

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

**a. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)**

1. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
3. Guru mengabsen dan memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
4. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
5. Guru memeriksa 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 gerak dasar non lokomotor adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
7. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas gerak menganyun, memutar dan menekuk.
8. Dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk permainan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan.
9. Menyampaikan materi yang akan dipelajari hari ini serta menjelaskan tujuan pembelajaran.

**b. Kegiatan Inti (85 Menit)**

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

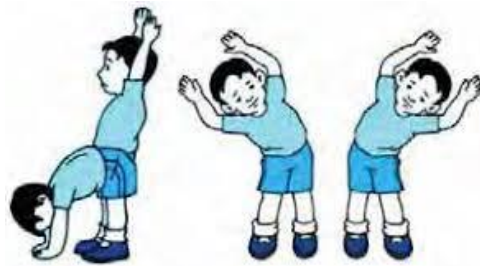
- Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerak dasar non-lokomotor pada permainan sederhana.
- Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi yang sudah di jelaskan.
- Siswa menanyakan materi yang belum di pahami.

- Melakukan melakukan gerak dasar non-lokomotor dengan mengayun lengan, gerak dasar membungkuk, menekuk lutut dengan tepat dan benar.

- Mempraktekkan gerak dasar non-lokomotor dengan baik dan benar

Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar non lokomotor mengayun, memutar dan menekuk dalam bentuk permainan sederhana melalui:

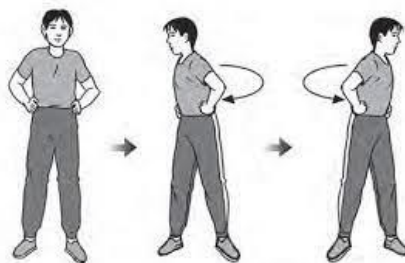
- Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik aktivitas pembelajaran gerak dasar non lokomotor (Gerakan yang tidak berpindah tempat) mengayun



Cara melakukan praktik pola gerak dasar non lokomotor mengayun:

- Posisi badan berdiri tegak
- Pandangan lurus kedepan
- Kedua kaki diluruskan selebar bahu
- Kedua tangan disamping
- kemudian, ayunkan kedua tangan ke samping, ayunkan ke kanan lalu ke kiri.
- Dapat dilakukan secara perorangan dan berkelompok atau bersama-sama.

- Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik aktivitas pembelajaran gerak dasar non lokomotor (Gerakan yang tidak berpindah tempat) memutar



Cara melakukan praktik pola gerak dasar non lokomotor memutar:

- Badan berdiri tegak

- Kaki diluruskan selebar bahu
  - Putar badan searah jarum jam hingga 180 derajat
  - Dilakukan secara perorangan dan berkelompok
  - Lakukan dengan berhati-hati dan benar
- c) Fakta Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik aktivitas pembelajaran gerak dasar non lokomotor (Gerakan yang tidak berpindah tempat) menekuk
- Cara melakukan praktik pola gerak dasar non lokomotor menekuk:



- Berdiri tegak
- Kaki diluruskan selebar bahu
- Pandangan ke depan
- Tekukkan lutut kaki ke bawah
- Tahan sampai 15 detik

### c. Kegiatan penutup (10 Menit)

1. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
2. Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran pola gerak non lokomotor mengayun, memutar dan menekuk.
3. Berdoa dan salam sebelum mengakhiri proses pembelajaran.

## Asesmen

### 1. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

#### 1. Penilaian Sikap

- Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku Yang Dinilai		Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		PD	KJ			
1						
2						
3						

Keterangan:

- PD = PERCAYA DIRI
- JJ = JUJUR

Catatan:

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Cukup

25 = Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$

4. Kode nilai / predikat:

75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00 = Baik (B)

25,01 – 50,00 = Cukup (C)

00,00 – 25,00 = Kurang (K)

5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

- Penilaian Diri

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru hendaknya menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format



penilaiannya Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu.  
Berikut Contoh format penilaian:

No	Pertanyaan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1.	Perasaan kalian saat mengikuti pembelajaran PJOK hari ini.					
2.	Perasaan kalian saat melakukan gerakan secara mandiri dengan benar.					
3.	Perasaan kalian saat bekerjasama dengan kelompok.					

Catatan:

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria =  $4 \times 100 = 400$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) =  $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
4. Kode nilai / predikat:  
 $75,01 - 100,00 =$  Sangat Baik (SB)  
 $50,01 - 75,00 =$  Baik (B)  
 $25,01 - 50,00 =$  Cukup (C)  
 $00,00 - 25,00 =$  Kurang (K)
5. Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

## 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes tulis	Pilihan Ganda	1. Aktivitas gerak yang dilakukan oleh anggota badan tanpa berpindah tempat, disebut dengan pola gerak .... A. Lokomotor. B. Manipulatif. C. Non-lokomotor.	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

			<p>D. Non-manipulatif</p> <p>Kunci: C</p> <p>2. Yang termasuk contoh pola gerak non lokomotor, kecuali adalah....</p> <p>A. Mengayunkan</p> <p>B. Memutar</p> <p>C. Menekuk</p> <p>D. Berjalan</p> <p>Kunci: D</p>	
--	--	--	--	--

### 3. Penilaian Keterampilan

#### a. Tes Kinerja Gerak Dasar Non Lokomotor (mengayun, memutar dan menekuk)

- Butir Tes

Lakukan aktivitas “mengayunkan tangan ke atas, memutar badan ke samping dan menekuk lutut ke bawah”. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerak (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerak (penilaian produk).

- Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

- Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Kriteria	Baik Sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan
Menceritakan tentang permainan sederhana/olahraga kegemaran	Cerita meliputi bagaimana cara memainkannya, kapan biasanya memainkannya, seberapa sering memainkannya, serta manfaat memainkan	Hanya memenuhi 3 kriteria	Hanya memenuhi 2 kriteria	Belum mampu

	permainan/ olahraga tersebut bagi kesehatan			
Mempraktikkan prosedur gerakan mengayun, memutar dan menekuk tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai gerakan pemanasan.	Melakukan gerakan dengan tepat tanpa intervensi guru	Melakukan gerakan dengan tepat namun dengan intervensi minimal	Gerakan kurang tepat dan perlu intervensi yang cukup	Belum mampu melakukan gerakan dengan tepat

- Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

b) Pengelolaan skor

Skor maksimum: 15

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik:  $SP/S \cdot \text{Maksimum} \times 100$

- Lembar pengamatan penilaian hasil gerak dasar berjalan, berlari dan melompat.

## Pengayaan Dan Remedial

### 1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengay

nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

## 2. Remedial

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

Pesanggrahan, 2 September 2023

Guru Pamong

Mahasiswa PLP 2

UPTD SDN Pesanggrahan 1

STKIP PGRI Bangkalan

Kwanyar



BUDI ISMANTO, S.Pd

NUNING ATSYAH SUMROTI

NIP. 19680419 199308 1 001

NPM. 2047711002

**Mengetahui,**

**Kepala Sekolah**

UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar



SOLEH TOHA, S.Pd

NIP. 19650113 198703 1 007

**MODUL AJAR KELAS 4**  
**KURIKULUM MERDEKA**



**Satuan Pendidikan** : UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar  
**Kelas/Semester** : 4 (Empat)/1 (Semester)  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
**Alokasi Waktu** : 6 x 35 menit (1 x Pertemuan)  
**Tanggal pelaksanaan** : Kamis, 7 September 2023



## **MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA**

### **SEKOLAH DASAR (SD/MI)**

**Nama Penyusun** : Nuning Aisyah Sumroti  
**Nama Sekolah** : UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
**Kelas/Semester** : IV (Empat)/1 (Satu)

---

**MODUL AJAR PJOK UPTD SDN PESANGGRAHAN 1 KWANYAR FASE**

**B KELAS IV**

<b>GERAK DASAR LOKOMOTOR, NON LOKOMOTOR DAN MANIPULATIF</b>		
Penyusun: Nuning Aisyah Sumroti Jenjang Sekolah: SD Satuan Pendidikan: UPTD SDN Pesangrahan 1 Kwanyar Kelas: IV (Empat) Alokasi Waktu: 4 x 35 Menit (1 Kali Pertemuan) Materi Pokok: Gerak Dasar Manipulatif Jumlah PD: ± 40 peserta didik Moda: Luring/TM	Kompetensi Awal: Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil pelajar pancasila yang dikembangkan pada fase B adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif (jalan, lari dan lompat)
<b>Sarana Prasarana</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lapangan (halaman sekolah).</li><li>• Cone</li><li>• Bola</li><li>• Peluit dan stopwatch.</li></ul>		
<b>Target Peserta Didik</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik regular.</li><li>• <del>Peserta didik dengan hambatan belajar.</del></li><li>• Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).</li><li>• <del>Peserta didik meregulasi diri belajar.</del></li><li>• <del>Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).</del></li></ul>		

*\*Guru dapat memilih target peserta didik disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing.*

#### **Jumlah Peserta Didik**

- ± 40 peserta didik

#### **Ketersediaan Materi**

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : ~~YA~~/TIDAK.
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: ~~YA~~/TIDAK.

*\*Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.*

*\*Guru dapat memilih, disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing. Pada modul ini tidak tersedia pengayaan untuk peserta didik CIBI dan tidak tersedia alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami materi.*

#### **Materi Ajar, Alat, Dan Bahan Yang Diperlukan**

#### **4. Materi Pokok Pembelajaran**

d. Materi Pembelajaran Reguler Gerak Dasar Lokomotor, Non-Lokomotor dan Manipulatif

Mempraktikkan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep bentuk permainan sederhana dan/ atau tradisional melalui:

1. Aktivitas pembelajaran 1:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dasar jalan, lari dan lompat.

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dasar jalan, lari dan lompat secara perorangan dan berkelompok:

- Aktivitas pembelajaran gerak dasar lokomotor, non lokomotor, manipulatif secara perorangan dan berkelompok.

2. Aktivitas pembelajaran 2:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak lari dan lompat.

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak lari dan lompat secara perorangan dan berkelompok:

- Aktivitas pembelajaran gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif, secara perorangan dan berkelompok.



e. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif.

Strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitan sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dapat dipasangkan dengan peserta didik yang lebih terampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut.

f. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

## 5. Media Pembelajaran

- d. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
- e. Gambar aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
- f. Video pembelajaran aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (jika diperlukan).

## 6. Bahan Pembelajaran

- Buku ajar
- Link youtube (jika diperlukan)
- Lembar Kerja (*student work sheet*)

## Moda Pembelajaran

- ~~Daring.~~
- Luring.

- Paduan antara tatap muka dan PJJ (blended learning).

*\*guru dapat memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada. Pada modul ini menggunakan moda luring.*

### **Pengaturan Pembelajaran**

#### **Pengaturan Peserta Didik:**

- Individu.
- Berkelompok
- Klasikal.

*\*guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan.*

#### **Metode:**

- Diskusi
- Presentasi
- Demonstrasi
- Project
- Eksperimen
- Eksplorasi
- Permainan
- Ceramah
- Simulasi
- Inquiri
- Resiprokal

*\*guru dapat memilih salah satu metode atau menggabungkan beberapa metode yang akan digunakan.*

### **Asesmen Pembelajaran**

#### **Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:**

- Asesmen Individu
- Asesmen Berpasangan
- ~~Asesmen Kelompok~~

*\*guru dapat memilih lebih dari satu sesuai kebutuhan dan keinginan.*

#### **Jenis Asesmen:**

- Pengetahuan (tertulis)
- Keterampilan (praktik, kinerja)
- Sikap (mandiri dan gotong royong).

*\*guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai.*

### **Tujuan Pembelajaran**

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai pola gerak dasar non lokomotor sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

### **Pemahaman Bermakna**

4. Apa yang dimaksud dengan gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif?
5. Apa saja contoh dalam gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif?
6. Praktikkan gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif dalam bentuk permainan yang sederhana?

### **Pertanyaan Pemantik**

4. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif?
5. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif?
6. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif, apa yang akan guru lakukan?

### **Prosedur Kegiatan Pembelajaran**

#### **1. Persiapan Mengajar**

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pola gerak dasar lokomotor (gerakan yang berpindah tempat), non-lokomotor (gerakan yang tidak berpindah tempat) dan manipulatif (gerakan yang menggunakan benda atau alat bantu).
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  1. Lapangan (halaman sekolah).

2. Cone
3. Bola
4. Peluit
5. Stopwatch.
6. Lembar Kerja (student work sheet).

## **2. Kegiatan Pengajaran**

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

### **a. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)**

10. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
11. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
12. Guru mengabsen dan memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
13. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
14. Guru memeriksa penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
15. 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 gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
16. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas gerak menganyun, memutar dan menekuk.
17. Dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk permainan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan.
18. Menyampaikan materi yang akan dipelajari hari ini serta menjelaskan tujuan pembelajaran.

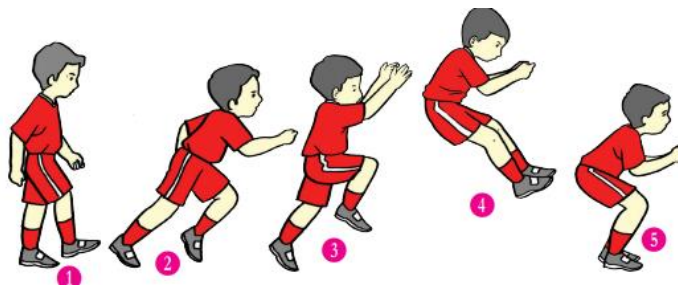
## b. Kegiatan Inti (120 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif pada permainan sederhana.
- Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi yang sudah di jelaskan.
- Siswa menanyakan materi yang belum di pahami.
- Melakukan melakukan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dengan jalan, lari dan lompat dengan tepat dan benar.
- Mempraktekkan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dengan baik dan benar

Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif jalan, lari dan lompat dalam bentuk permainan sederhana melalui:

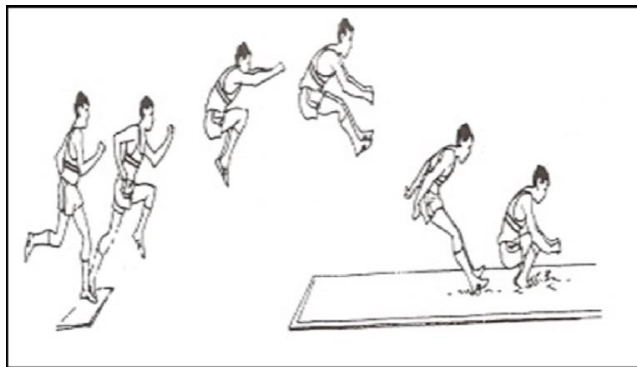
- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik aktivitas pembelajaran gerak dasar lokomotor (Gerakan yang berpindah tempat), non lokomotor (Gerakan yang tidak berpindah tempat) dan manipulatif (Gerakan yang menggunakan benda atau alat bantu) jalan, lari dan lompat.



Cara melakukan praktik pola gerak dasar non lokomotor mengayun:

- Posisi badan berdiri tegak
  - Pandangan lurus kedepan
  - Di pos pertama berjalan
  - Di pos kedua berlari
  - Di pos ketiga melompat dengan tumpuan yang sudah ditentukan
  - Dan berakhir jongkok
- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik aktivitas pembelajaran gerak dasar lokomotor (Gerakan yang berpindah tempat), non lokomotor (Gerakan yang tidak

berpindah tempat) dan manipulatif (Gerakan yang menggunakan benda atau alat bantu) lari dan lompat.



Cara melakukan praktik pola gerak dasar non lokomotor memutar:

- Posisi badan berdiri tegak
- Pandangan lurus ke depan
- Di pos pertama berlari
- Di pos kedua melompat dengan tumpuan yang sudah ditentukan
- Dan berakhir jongkok

### c. Kegiatan penutup (10 Menit)

4. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
5. Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran pola gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif jalan, lari dan lompat
6. Berdoa dan salam sebelum mengakhiri proses pembelajaran.

## Asesmen

### 3. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

#### 1. Penilaian Sikap

##### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku Yang Dinilai		Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		PD	KJ			
1						
2						
3						

Keterangan:

- PD = Percaya Diri
- JJ = Jujur

Catatan:

6. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Cukup

25 = Kurang

7. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$

8. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$

9. Kode nilai / predikat:

75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00 = Baik (B)

25,01 – 50,00 = Cukup (C)

00,00 – 25,00 = Kurang (K)

10. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

- Penilaian Diri

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru hendaknya menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaiannya. Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu. Berikut Contoh format penilaian:

No	Pertanyaan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1.	Perasaan kalian saat mengikuti pembelajaran PJOK hari ini.					
2.	Perasaan kalian saat melakukan gerakan secara mandiri dengan benar.					
3.	Perasaan kalian saat bekerjasama dengan kelompok.					

Catatan:

- Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
- Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria =  $4 \times 100 = 400$
- Skor sikap =  $(\text{jumlah skor dibagi skor maksimal dikali } 100) = (250 : 400) \times 100 = 62,50$
- Kode nilai / predikat:  
 $75,01 - 100,00 = \text{Sangat Baik (SB)}$   
 $50,01 - 75,00 = \text{Baik (B)}$   
 $25,01 - 50,00 = \text{Cukup (C)}$   
 $00,00 - 25,00 = \text{Kurang (K)}$
- Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

#### 4. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Unjuk Kerja	Demonstrasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>Praktekkan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif (jalan, lari dan lompat).</li> <li>Praktekkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat</li> <li>Praktekkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan dan lari</li> </ol>	Sesuai melakukan 1 skor, sedangkan tidak sesuai 0 skor.

#### 4. Penilaian Keterampilan



**a. Tes Kinerja Gerak Dasar Lokomotor, Non Lokomotor dan Manipulatif (Jalan, lari dan lompat)**

- Butir Tes

Lakukan aktivitas “jalan, lari dan lompat”. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerak (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerak (penilaian produk).

- Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

- Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

<b>Kriteria</b>	<b>Baik Sekali (4)</b>	<b>Baik (3)</b>	<b>Cukup (2)</b>	<b>Perlu Pendampingan</b>
Menceritakan tentang permainan sederhana/olahraga kegemaran	Cerita meliputi bagaimana cara memainkannya, kapan biasanya memainkannya, seberapa sering memainkannya, serta manfaat memainkan permainan/olahraga tersebut bagi kesehatan	Hanya memenuhi 3 kriteria	Hanya memenuhi 2 kriteria	Belum mampu
Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak	Melakukan gerakan dengan	Melakukan gerakan dengan	Gerakan kurang tepat dan perlu	Belum mampu melakukan

dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif (jalan, lari dan manipulatif) dengan bentuk permainan tradisional yang sederhana.	tepat tanpa intervensi guru	tepat namun dengan intervensi minimal	intervensi yang cukup	gerakan dengan tepat
--	-----------------------------	---------------------------------------	-----------------------	----------------------

- Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 15

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik:  $SP/S \cdot \text{Maksimum} \times 100$

- Lembar pengamatan penilaian hasil gerak dasar berjalan, berlari dan melompat.

## Pengayaan Dan Remedial

### 2. Pengayaan

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

### 3. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana.

guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Pesanggrahan, 7 September 2023

Guru Pamong

UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar

Mahasiswa PLP 2

STKIP PGRI Bangkalan



**SUPARNO, S.Pd**

NIP. 19701228 200701 1 015



**NUNING AISYAH SUMROTI**

NPM. 2047711019

**Mengetahui,**

**Kepala Sekolah**

UPTD SDN Pesanggrahan 1 Kwanyar



**SOLEH TOHA, S.Pd**

NIP. 19650113 198703 1 007

## DOKUMENTASI



Gambar 1.1 kegiatan upacara hari senin



Gambar 1.2 Pembukaan PLP II





Gambar 1.3 istighosah dan memakai baju marlena dan sakera setiap tanggal 24



Gambar 1.4 kegiatan senam pagi setiap juma'at per 3 minggu sekali





Gambar 1.5 kegiatan cuci tangan bersama setiap juma'at per 3 minggu sekali



Gambar 1.6 kegiatan lapangan



Gambar 1.7 kegiatan lapangan



Gambar 1.8 kegiatan lapangan





Gambar 1.9 kegiatan lapangan



Gambar 1.10 kegiatan ruangan





Gambar 1.11 kunjungan diminggu kedua Korlap dan DPL



Gambar 1.12 kunjungan diminggu kedua Korlap dan DPL



Gambar 1.13 evaluasi mengajar



Gambar 1.14 foto bersama