

LAPORAN AKHIR
Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) II
SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2023/2024
DI SMA NEGERI 3 BANGKALAN



Oleh:
Septian Tri Cahyo
(2047711026)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
STKIP PGRI BANGKALAN
TAHUN 2023

LAPORAN AKHIR
PENGENALAN LAPANGAN PERSEKOLAHAN (PLP) 2
SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2023/2024
DI SMA NEGERI 3 BANGKALAN



Oleh:
Septian Tri Cahyo
(2047711026)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
STKIP PGRI BANGKALAN
TAHUN 2023

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Individu Pelaksanaan Pengenalan Lapangan Persekolahan II Oleh

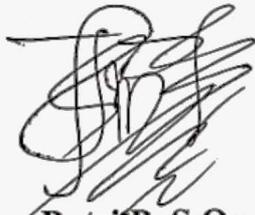
Nama : Septian Tri Cahyo

NIM : 2047711026

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Telah diperiksa dan disetujui pada tanggal 14 September 2023

Dosen Pembimbing Lapangan
STKIP PGRI Bangkalan



Septyaningrum Putri P, S.Or., M. Kes

NIDN. 0729099202

Guru Pamong



Drs. Wibowo, M.Pd.

NIP. 196805201995121004

Mengetahui,

Kepala PTID SMA Negeri 3 Bangkalan



Mohammad Saeri, M. Pd.

NIP. 19780816 200212 1 008

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puja dan puji syukur penyusun panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan berkat dan rahmat-Nya sehingga penyusun mampu untuk menyelesaikan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP 2) dengan baik tanpa berkekurangan apapun.

Laporan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP 2) ini merupakan bentuk catatan tertulis yang disusun sebagai hasil dari PLP 2 yang penyusun tempuh selama kurang lebih 1 bulan (30 hari) dari tanggal 21 Agustus 2023 sampai 16 September 2023 di SMA Negeri 3 Bangkalan. Berbagai kegiatan yang telah penyusun jalani seperti kegiatan belajar mengajar turut menjadi poin penting dalam penyusunan laporan ini.

Dalam kesempatan ini tidak lupa penyusun mengucapkan beribu-ribu terima kasih kepada pihak yang telah turut membantu penyusun dalam proses kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP 2) diantaranya:

1. Bapak Fajar Hidayatullah, M.Pd. selaku Ketua STKIP PGRI Bangkalan.
2. Bapak Mohammad Saeri, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Bangkalan.
3. Bapak Rozekki, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan SMA Negeri 3 Bangkalan
4. Ibu Tera Athena, M.Pd. selaku Koordinator Lapangan SMA Negeri 3 Bangkalan
5. Bapak Drs Wibowo, M.Pd selaku Guru Pamong Mata Pelajaran Matematika SMA Negeri 3 Bangkalan.
6. Bapak/ Ibu UPPL di STKIP PGRI Bangkalan.
7. Bapak/ Ibu Guru di SMA Negeri 3 Bangkalan.
8. Siswa Siswi SMA Negeri 3 Bangkalan.
9. Rekan-rekan Mahasiswa PLP 2 STKIP PGRI Bangkalan.

Dengan dibuatnya Laporan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP 2) ini, Penyusun berharap masukan, kritik dan saran sehingga kedepannya bisa lebih baik lagi.

Bangkalan, 14 September 2023

Penyusun

Septian Tri Cahyo

2047711026

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang PLP II.....	1
B. Tujuan PLP II.....	2
C. Manfaat PLP II.....	2
BAB II	4
PENYAJIAN LAPORAN KEGIATAN	4
A. Persiapan Pelaksanaa Program.....	4
a. Pembelajaran Microteaching	5
b. Pembekalan PLP II.....	5
c. Kalender Pendidikan	5
d. Rencana Pekan Aktif	6
e. Program Tahunan	6
f. Program Semester.....	6
g. Silabus	6
h. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	7
B. Pelaksanaan Program	8
a. Persiapan Sebelum Mengajar	8
b. Pembuatan RPP	8
c. Praktik Mengajar	8
d. Umpan balik dari Guru Pamong.....	10
C. Hasil Pelaksanaan Program.....	10
a. Faktor Pendukung.....	10
b. Faktor Penghambat.....	10
c. Upaya Mengatasi (Faktor Penghambat)	11

BAB III.....	12
PENUTUP.....	12
A. Simpulan	12
B. Saran.....	12
DAFTAR PUSTAKA	14
LAMPIRAN.....	15

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang PLP II

Pendidikan adalah usaha dasar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak, ilmu hidup, pengetahuan umum serta keterampilan yang diperlukan dirinya untuk masyarakat berlandaskan Undang-Undang. Pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan, atau penelitian. Pendidikan inilah yang diajarkan di sekolah ataupun di rumah. Pembelajaran di rumah tentunya diajarkan oleh orang tua, biasanya sikap atau sifat yang baik, sedangkan pembelajaran di sekolah tentunya akan diajarkan oleh guru.

Pendidikan di sekolah tentunya diajarkan oleh guru-guru dan diajarkan secara pengetahuan, keterampilan dan lain sebagainya. Guru yang mengajar di sekolah pun harus bisa menginovasi dan memiliki pendidikan yang bagus. Perguruan tinggi sebagai salah satu tempat pendidikan yang menyediakan dan membentuk calon-calon penerus bangsa, turut andil dalam mewujudkan tercapainya tujuan pendidikan nasional. Salah satu kampus terbaik yang ada di Bangkalan yakni STKIP PGRI Bangkalan adalah kampus yang mendominasi pendidikan keguruan. Banyak guru-guru yang berkualitas lulusan STKIP PGRI Bangkalan. Untuk melatih keguruan yang berkualitas STKIP PGRI Bangkalan mewajibkan mahasiswa nya untuk melakukan PLP II sebagai bentuk awalan pelatihan menjadi guru. Agar pada saat lulus dari kampus STKIP PGRI Bangkalan, mahasiswa sudah siap mengajar.

Dalam pelaksanaan Pengenalan Lapangan Persekolahan II ini, mahasiswa berusaha semaksimal mungkin memadupadankan ilmu-ilmu yang sudah didapatkan selama perkuliahan dengan keadaan yang

sebenarnya di lapangan. PLP II ini bertujuan untuk mengembangkan empat kompetensi dasar, diantaranya kompetensi kepribadian, kompetensi pedagogik, kompetensi sosial dan kompetensi profesional. Mahasiswa PLP II diminta mengikuti aturan sesuai sekolah yang di dapatnya dengan tujuan beradaptasi dengan lingkungannya selama sebulan lamanya.

B. Tujuan PLP II

Tujuan utama dari Pengenalan Lapangan Persekolahan II adalah membentuk mahasiswa menjadi calon tenaga pendidik yang profesional sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan. Berdasarkan kompetensi yang meliputi kompetensi kepribadian, kompetensi pedagogik, kompetensi sosial dan kompetensi profesional. Tujuan inilah mengapa diadakannya PLP II yang membuat mahasiswa siap dalam mendidik anak bangsa.

C. Manfaat PLP II

1. Manfaat Bagi Mahasiswa

Manfaat yang dapat diperoleh setelah mahasiswa setelah praktik melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan II adalah:

- a. Pengenalan Lapangan Persekolahan II Mahasiswa dapat mengenal lebih dalam tentang kegiatan di sekolah
- b. Mahasiswa dapat mengetahui proses kegiatan belajar dan pembelajaran di sekolah
- c. Mahasiswa dapat mengetahui perangkat yang diperlukan dalam pembelajaran dan model-model pembelajaran yang dilaksanakan di kelas
- d. Pemantapan siap mengajar bagi mahasiswa

2. Manfaat Bagi SMAN 3 Bangkalan

- a. SMAN 3 Bangkalan bisa mendapat masukan atau ide baru dalam kegiatan belajar mengajar
- b. SMAN 3 Bangkalan dapat saling *sharing* dalam cara mengajar
- c. SMAN 3 Bangkalan bisa menjadi tempat yang turut membantu dalam menciptakan Guru profesional

3. Manfaat Bagi STKIP PGRI Bangkalan
 - a. Bisa menjalin hubungan atau relasi yang baik dengan SMAN 3 Bangkalan sebagai lokasi Pelaksanaan PLP II
 - b. STKIP PGRI Bangkalan bisa menjadikan pelaksanaan PLP II di SMAN 3 Bangkalan ini sebagai bentuk evaluasi untuk pelaksanaan PLP Selanjutnya
 - c. Membangun sinergitas antara sekolah dengan STKIP PGRI Bangkalan dalam mempersiapkan lulusan yang bermutu

BAB II

PENYAJIAN LAPORAN KEGIATAN

A. Persiapan Pelaksanaa Program

Praktik pengenalan lapangan merupakan wahan bagi mahasiswa S-1 kependidikan STKIP PGRI Bangkalan untuk mendapatkan pengalaman langsung melaksanakan kegiatan pembelajaran di sekolah. Praktik Pengenalan Lapangan II diharapkan dapat memberikan pengalaman nyata dalam proses pembelajaran di sekolah. Dalam kegiatan praktik pengenalan lapangan, mahasiswa tidak hanya belajar sebatas pada kegiatan pembelajaran di kelas, akan tetapi mahasiswa juga dapat belajar kegiatan lain yang berhubungan langsung dengan kegiatan pembelajaran maupun administrasi sebagai seorang guru.

Kegiatan PLP II yang dilaksanakan mahasiswa mempunyai beberapa tujuan yaitu:

1. Mengabdikan sebagian kompetensi mahasiswa untuk membantu lebih memberdayakan masyarakat sekolah demi tercapainya keluaran sekolah yang lebih berkualitas.
2. Melatih kemampuan profesionalisme mengajar di kelas bagi mahasiswa secara konkret.
3. Memberdayakan sumber daya yang ada di sekolah, seperti siswa, guru, dan perpustakaan.

Dari tujuan yang telah dijabarkan, mahasiswa hendaknya dapat mengambil manfaat yang sebesar-besarnya dari pelaksanaan PLP. Oleh karena itu, mahasiswa perlu melaksanakan rangkaian kegiatan PLP STKIP PGRI Bangkalan. Kegiatan PLP dapat dijabarkan secara ringkas melalui rangkaian kegiatan sebagai berikut:

1. Melaksanakan observasi dilokasi PLP (SMA Negeri 3 Bangkalan) selama satu minggu.
2. Melakukan konsultasi tentang jadwal praktik mengajar kepada pihak sekolah (guru pamong).
3. Menyusun jadwal praktik mengajar selama kegiatan PLP II

4. Melakukan konsultasi kepada guru kelas tentang standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator dan materi ajar yang akan digunakan sebagai bahan praktik mengajar terbimbing selama PLP
5. Melaksanakan praktik mengajar di kelas XI SMA Negeri 3 Bangkalan

Sebelum memulai kegiatan PLP di sekolah, mahasiswa perlu melakukan kegiatan persiapan sebelum benar-benar diterjunkan di lokasi PLP. Kegiatan persiapan PLP tersebut antara lain:

a. Pembelajaran Microteaching

Pembelajaran *microteaching* merupakan mata kuliah wajib ditempuh oleh mahasiswa sebelum melakukan praktik mengajar di sekolah atau PLP II. Pembelajaran ini bertujuan untuk mempersiapkan mahasiswa untuk melakukan praktik di sekolah sebagai kewajiban yang harus dilakukan setiap mahasiswa. Pembelajaran *microteaching* juga dikatakan sebagai salah satu model pelatihan praktik mengajar dalam lingkup terbatas (mikro) untuk mengembangkan keterampilan dasar mengajar (*base teaching skill*).

Hamalik mengatakan bahwa pengajaran mikro adalah teknik yang baru dan sebagai bagian asal sebuah pembaharuan. Penggunaan pedagogi mikro ini adalah dalam rangka berbagai keterampilan mengajar pada calon pengajar, atau menjadi perjuangan peningkatan, yang cara baru khususnya pada sistem pendidikan pengajar di negara kita.

b. Pembekalan PLP II

Pembekalan PLP dilaksanakan oleh pihak kampus STKIP PGRI Bangkalan secara luring. Pembekalan tersebut dilaksanakan untuk menyiapkan mahasiswa peserta PLP tentang hal-hal yang berkaitan dengan pelaksanaan PLP mata kuliah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa peserta PLP.

c. Kalender Pendidikan

Kalender pendidikan adalah sebuah pengaturan atau susunan waktu kegiatan pembelajaran yang di gunakan oleh para siswa dalam satu tahun ajaran (terlampir) di SMA Negeri Bangkalan. Kalender

pendidikan mencakup permulaan tahun ajaran baru, waktu, pembelajaran efektif, minggu efektif belajar, dan juga hari libur.

d. Rencana Pekan Aktif

Rencana pekan efektif (RPE) adalah hitungan hari-hari efektif yang ada pada tahun pelajaran yang sedang berlangsung (terlampir).

e. Program Tahunan

Ancangan penentuan alokasi waktu selama satu tahun untuk mencapai kompetensi-kompetensi dasar yang ada di dalam kurikulum (terlampir). Dalam program tahunan berisi garis-garis besar yang hendak dicapai dalam satu tahun dan dikembangkan oleh guru mata pelajaran yang bersangkutan.

f. Program Semester

Program semester adalah program yang berisikan garis-garis besar mengenai hal-hal yang hendak dilaksanakan dan dicapai dalam semester tersebut. Program semester merupakan penjabaran dari program tahunan. Setiap guru memiliki promes sendiri sehingga kami selaku mahasiswa PLP II belajar bagaimana membuatnya (terlampir).

g. Silabus

Silabus adalah rencana pembelajaran pada suatu dan/atau kelompok mata pelajaran atau tema tertentu yang mencakup standar kompetensi, kompetensi dasar, materi pokok atau pembelajaran, kegiatan pembelajaran, indikator pencapaian kompetensi untuk penilaian, penilaian, alokasi waktu, dan sumber belajar.

Silabus sendiri digunakan dalam kurikulum 13. Dalam pelaksanaan PLP II di SMAN 3 Bangkalan, saya mendapat kesempatan mengajar di kelas XI yang menggunakan kurikulum merdeka dengan menggunakan ATP (Alur Tujuan Pembelajaran). Alur tujuan pembelajaran pada kurikulum merdeka merupakan rangkaian tujuan pembelajaran yang sudah disusun secara sistematis dan logis dalam fase capaian pembelajaran secara utuh dari fase awal hingga akhir. Alur tujuan

pembelajaran ini memang disusun secara linear sesuai urutan kegiatan pembelajaran dengan tujuan mengukur capaian pembelajaran.

Secara umum, Alur Tujuan Pembelajaran mempunyai fungsi sama seperti silabus, yaitu untuk acuan perencanaan pembelajaran. Alur Tujuan Pembelajaran ini bukan hanya dijadikan acuan atau panduan guru, tetapi juga siswa dalam mencapai pencapaian pembelajaran di akhir fase (Terlampir).

h. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP adalah singkatan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. Dalam pedoman umum pembelajaran kurikulum 2013 disebutkan bahwa rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) adalah rencana pembelajaran yang dikembangkan secara rinci dari suatu materi pokok atau tema tertentu yang mengacu pada silabus. RPP sendiri digunakan dalam kurikulum 2013. Dalam pelaksanaan PLP II di SMAN 3 Bangkalan, saya mendapat kesempatan mengajar di kelas XI yang menggunakan kurikulum merdeka dengan menggunakan Modul Ajar (terlampir).

Modul ajar merupakan badan kurikulum merdeka yang mana pengganti rencana pembelajaran. Modul ajar kurikulum merdeka merupakan pengganti dari RPP yang berformat dan bersifat variatif yang meliputi materi/ konten pembelajaran, metode pembelajaran, interpretasi, dan teknik mengevaluasi yang disusun secara sistematis dan memukau untuk mencapai indikator keberhasilan yang diharapkan. Guru mengembangkan modul ajar sebelum melakukan pembelajaran di lapangan.

Salah satu fungsi modul ajar untuk mengurangi beban guru dalam menyajikan konten sehingga guru dapat memiliki banyak waktu untuk menjadi tutor dan membantu siswa pada proses pembelajaran. Modul ajar yang saya buat dan saya lampirkan sudah saya sesuaikan dengan sistem belajar yang saya gunakan pada pembelajaran kelas XI,1.XI,2.XI,5.XI,4 SMA Negeri Bangkalan.

B. Pelaksanaan Program

a. Persiapan Sebelum Mengajar

Sebelum memulai mengajar pastinya sebagai seorang guru perlu persiapan. Guru harus membuat modul ajar, ATP, RPP, atau silabus sesuai kurikulum yang berlaku sehingga memudahkan menjalankan pembelajaran di dalam kelas. Modul ajar, ATP, RPP, atau silabus adalah sebuah kewajiban guru untuk membuatnya sebelum melakukan pelajaran.

Selain itu, sebelum mengajar guru harus membuat sebuah bahan ajar yang menarik sehingga para siswa tidak mudah bosan saat pembelajaran berlangsung. Selain agar siswa tidak bosan, tujuan bahan ajar ini membuat siswa bersemangat dan bisa lebih cepat tanggap dalam menerima materi yang di berikan.

b. Pembuatan RPP

Pembuatan RPP dilakukan sebelum mengajar. Tujuan RPP ini untuk mengontrol jalannya pembelajaran, misal dari segi materi pembelajaran, alokasi waktu, dan juga penugasan. Dalam praktek PLP II di SMAN 3 Bangkalan ini kelas XII menggunakan kurikulum 2013 sehingga harus membuat RPP. Sedangkan saya mendapat kesempatan mengajar kelas XI dengan basis Kurikulum Merdeka sehingga harus membuat Modul Ajar.

Dalam pembuatan Modul Ajar ini, saya di dampingi oleh guru pamong sehingga tidak terlalu sulit dalam pengerjaannya. Dalam waktu tiga minggu

c. Praktik Mengajar

Praktik mengajar dalam pelaksanaan PLP II, saya mendapat kesempatan mengajar kelas XI,1.XI,2.XI,5.XI,4 dengan satu materi yakni Teks Argumentasi. Dalam waktu tiga mendapat kesempatan mengajar sebanyak 3 kali pertemuan. Satu minggu terakhir mendampingi P5 sesuai dengan kurikulum merdeka yang ada.

Tabel 1. Jadwal Praktik Mengajar

Waktu pelaksanaan	Tatap muka	Kelas	Jam	Materi
Senin, 28 Agustus 2023	1	XI-2	07.45-09.15	Teknik dasar Futsal
Senin, 04 September 2023	2	XI-2	07.45-09.15	Teknik dasar Voli
Senin, 11 September 2023	3	XI-2	07.45-09.15	Pendampingan P5
Selasa, 29 Agustus 2023	1	XI-4	08.30-10.00	Teknik dasar Futsal
Selasa, 05 September 2023	2	XI-4	08.30-10.00	Teknik dasar Voli
Selasa, 12 September 2023	3	XI-4	08.30-10.00	Pendampingan P5
Kamis, 31 Agustus 2023	1	XI-5	07.00-08.30	Teknik dasar Futsal
Kamis, 07 September 2023	2	XI-5	07.00-08.30	Teknik dasar Voli
Kamis, 14 September 2023	3	XI-5	07.00-08.30	Pendampingan P5
Jum'at, 01 September 2023	1	XI-1	10.15-11.00	Teknik dasar Futsal
Jum'at, 08 September 2023	2	XI-1	10.15-11.00	Teknik dasar Voli

Jum'at, September 2023	15	3	XI-1	10.15-11.00	Pendampingan P5
------------------------------	----	---	------	-------------	-----------------

d. Umpan balik dari Guru Pamong

Setiap melakukan praktik mengajar, guru pamong akan mendampingi. Pendampingan ini dilakukan untuk menilai dan mengevaluasi jalannya pembelajaran. Selain itu, pendampingan ini dilakukan untuk mengontrol siswa agar tetap kondusif.

Setelah mengajar, guru akan melakukan evaluasi secara pribadi dimana letak kekurangan atau kelebihan pada saat pembelajaran berlangsung. Agar pada saat pertemuan selanjutnya bisa lebih baik dan dapat mengondisikan kelas dengan sistem pembelajaran yang menarik.

C. Hasil Pelaksanaan Program

a. Faktor Pendukung

Dalam pelaksanaan praktik mengajar tentunya ada faktor pendukung yang menciptakan jiwa semangat dalam menjalankan PLP II. Menjalankan sebuah program tentunya setiap individu memiliki faktor pendukung. Salah satu faktor yang mendukung yakni kesehatan fisik selama menjalankan PLP II. Kesehatan memang menjadi sumber utama dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Fisik yang bugar akan menambah semangat dalam menjalankan aktifitas yang ada.

Selain itu, fasilitas yang didapatkan di sekolah seperti ruangan yang mumpuni, kerjasama antara guru pamong dan mahasiswa, kerjasama antar prodi juga salah satu faktor yang mendukung adanya praktik PLP II ini.

b. Faktor Penghambat

Menjalankan sebuah program pasti memiliki kekurangan atau kelebihan. Kekurangan atau yang disebut dengan faktor penghambat pasti ada dalam menjalankan praktik PLP II ini. Contohnya seperti *misskomunikasi* antar guru pamong dan mahasiswa dalam materi,

c. Upaya Mengatasi (Faktor Penghambat)

Adanya faktor penghambat yang telah dijabarkan di atas tentunya harus ada cara untuk mengatasi permasalahan tersebut. Jika faktor penghambat dibiarkan begitu saja, pastinya di pertemuan selanjutnya akan terulang kejadian yang sama. Sebagai calon guru harus selalu mengevaluasi cara mengajar setelah pembelajaran berlangsung. Jika faktor penghambat itu terjadi pada saat pembelajaran berlangsung, kita tidak panik sehingga pembelajaran hancur.

Upaya mengatasi faktor yang menghambat adalah berkomunikasi dengan guru pamong dan meminta solusi atau pendapat sehingga sedikit menyelesaikan permasalahan yang ada. Selanjutnya bisa berkomunikasi antar teman sehingga dapat *sharing* pengalaman selama pembelajaran

BAB III

PENUTUP

A. Simpulan

Kegiatan PLP II merupakan kegiatan yang wajib dilakukan oleh mahasiswa kependidikan sebagai praktek dan wujud pengabdian terhadap masyarakat sesuai dengan tridarma perguruan tinggi. Setelah saya melaksanakan kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP II), saya memperoleh banyak pengalaman, sehingga saya bisa menarik atau membuat beberapa kesimpulan mengenai kegiatan selama melaksanakan PLP II yang ditempuh dalam kurun waktu 21 Agustus 2023 – 16 September 2023.

Dalam melaksanakan PLP II di SMAN 3 Bangkalan, hal-hal yang dapat disimpulkan adalah sebagai berikut:

1. Seorang guru harus merencanakan dan mengaktualisasikan yang direncanakan dalam proses pembelajaran dan guru harus mempunyai bekal materi yang cukup serta harus mempunyai kemampuan dalam mengelola kelas.
2. Adanya PLP II membuat mahasiswa memperoleh pengalaman sebagai seorang guru dan menerapkan semua teori yang telah didapatkan selama belajar di kampus.
3. Terlatihnya disiplin yang tinggi dan kepribadian yang sangat baik yang telah di dapatkan dalam praktik ini mahasiswa berpotensi tinggi dan siap untuk bekerja pada masa depan setelah menyelesaikan studi.
4. Adanya komunikasi yang baik dengan guru pamong maupun dosen pembimbing sehingga Program Pengalaman Lapangan II (PLP II) dapat terlaksana dengan baik.

B. Saran

Setelah saya menjalani Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) II selain membuat kesimpulan, saya memiliki beberapa masukan yang

mungkin bisa dipertimbangkan untuk semua pihak termasuk untuk diri saya sendiri, diantaranya :

1. Untuk saya sendiri, kedepannya harus lebih bisa beradaptasi dengan suasana dan tempat sehingga ketika melaksanakan PLP II bisa berjalan dengan baik.
2. Untuk Pihak Kampus STKIP PGRI Bangkalan, tentu untuk mengadakan sebuah program sebesar ini tidaklah mudah. Saya berharap kedepannya berbagai kekurangan yang mungkin ada di dalam pelaksanaan PLP II di tahun 2023 ini bisa menjadi bahan evaluasi pihak kampus untuk kedepannya menjadi semakin baik lagi
3. Untuk Pihak SMAN 3 Bangkalan, dalam pelaksanaan PLP II ini pastinya saya maupun Mahasiswa lainnya membuat kesalahan, maka dari pada itu saya berharap bagi pihak sekolah untuk berbesar hati memaafkan kesalahan yang ada

DAFTAR PUSTAKA

UPPL, T . 2023. *Buku Pedoman Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP I) I*. Bangkalan : STKIP PGRI Bangkalan.

LAMPIRAN

Lampiran 2

RENCANA PEKAN EFEKTIF

Satuan Pendidikan : SMAN 3 Bangakalan

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : XI

No	Bulan	Banyak Pekan Semester Ganjil			Keterangan
		Seluruhnya	Tidak Efektif	Efektif	
1.	Juli 2023	4	2	2	LS2, MPLS
2.	Agustus 2023	5	0	5	
3.	September 2023	4	0	4	
4.	Oktober 2023	4	1	3	KTS
5.	November 2023	5	1	4	PAS
6.	Desember 2023	4	4	0	PAS, RAPOTAN, LS1
JUMLAH		26	8	18	

Banyak jam pelajaran Efektif Semester Ganjil : 18x 2 JP = 36 Jam

Pelajaran

No	Bulan	Banyak Pekan Semester Genap			Keterangan
		Seluruhnya	Tidak Efektif	Efektif	
1.	Januari	5	0	5	
2.	Februari	4	0	4	
3.	Maret	4	1	3	Libur Awal Puasa
4.	April	4	2	2	Libur Hari Raya
5.	Mei	5	1	4	PAT
6.	Juni	4	4	0	PAT, Entry Raport, Libur

					Semester
	JUMLAH	26	8	18	

**Banyak jam pelajaran Efektif Semester Genap : 18x 2 JP = 36 Jam
Pelajaran**

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**

**BANGKALAN, JULI 2023
Guru Mata Pelajaran**

**(MOHAMMAD SAERI, M.Pd)
NIP. 19780816 200212 1008**

**(WIBOWO, M.Pd.)
NIP. 19680520 199512 1004**

PROGRAM TAHUNAN (PROTA)

MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN(PJOK)

SATUAN PENDIDIKAN : SMA NEGERI 3 BANGKALAN
MATA PELAJARAN : P J O K
KELAS / FASE : XI (SEBELAS) / F
TAHUN PENYUSUNAN : 2023 / 2024

CAPAIAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)FASE F

Pada akhir fase F, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan merancang dan mempraktikkan berbagai aktivitas penerapan keterampilan gerak dilandasi dengan pengetahuan yang benar, merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*) dan pengukurannya, pola perilaku hidup sehat, serta menunjukkan perilaku mengambil peran sebagai pemimpin kelompok yang lebih besar dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika, selain itu peserta didik juga dapat memengaruhi kelompoknya dalam menerapkan nilai-nilai aktivitas jasmani.

Fase F Berdasarkan Elemen

Elemen	Capaian Pembelajaran
Keterampilan Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan aktivitas penerapan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) dengan berbagai bentuk taktik dan strategi.
Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang prosedur, strategi, dan taktik, terkait dengan aktivitas penerapan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>) secara sederhana serta penggunaan instrumen pengukurannya, untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara pencegahan HIV/AIDS, serta menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS).
Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengambil peran sebagai pemimpin kelompok yang lebih besar dalam aktivitas jasmani dan olahraga dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika. Selain itu peserta didik dapat menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya. Peserta didik

juga dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.

No	TUJUAN PEMBELAJARAN (TP)	MATERI	Alokasi Waktu
SEMESTER 1			
1	<p>11.1.1 Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis hasil racangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan <i>pivot</i>) permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila 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.</p>	PERMAINAN BOLA BASKET	9 JP
2	<p>11.2.1 Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil racangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, smash, dan <i>block</i>/bendungan) permainan bola voli sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila 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</p>	PERMAINAN BOLA VOLI	9 JP

	sehat dalam kehidupan sehari-hari.		
3	<p>11.3.1 Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari <i>base</i>, dan mematikan lawan) permainan <i>softball</i> sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila 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.</p>	PERMAINAN SOFTBALL	3 JP
4	<p>11.4.1 Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (kuda-kuda, pola Langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran) beladiri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila 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.</p>	AKTIVITAS PENCAK SILAT	6 JP
5	<p>11.5.1 Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (<i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>) jalan cepat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai</p>	AKTIVITAS JALAN CEPAT	6 JP

	<p>karakter Profil Pelajar Pancasila 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.</p>		
6	<p>11.6.1 Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (<i>start</i>, gerakan lari sambung, dan memasuki garis <i>finish</i>) lari sambung sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila 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.</p>	<p>AKTIVITAS LARI SAMBUNG</p>	6 JP
7	<p>11.7.1 Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) lompat jangkit sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila 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.</p>	<p>AKTIVITAS LOMPAT JANGKIT</p>	6 JP

SEMESTER 2

8	11.8.1 Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil racangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (memegang lembing, awalan melempar lembing, gerakan melempar, melepaskan, dan menjaga keseimbangan) lempar lembing sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila 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.	AKTIVITAS LEMPAR LEMBING	6 JP
9	11.9.1 Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil racangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan <i>smash</i>) permainan sepak takraw sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila 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.	PERMAINAN SEPAK TAKRAW	6 JP
10	11.10.1 Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran Latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis hasil racangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan	AKTIVITAS SENAM	6 JP

	<p>olahraga (guling depan, guling belakang, dan guling lenting) aktivitas senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila 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.</p>		
11	<p>11.11.1 Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran proyek dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (rangkaiannya langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan) aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	<p>AKTIVITAS GERAK BERIRAMA</p>	<p>12 JP</p>
12	<p>11.12.1 Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (aktivitas latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi) aktivitas kebugaran jasmani yang terkait keterampilan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan</p>	<p>AKTIVITAS KEBUGARAN</p>	<p>9 JP</p>

	sehari-hari.		
13	11.13.1 Peserta didik melalui aktivitas diskusi dapat menunjukkan kemampuan dalam memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	MANFAAT AKTIVITAS FISIK	6 JP
14	11.14.1 Peserta didik melalui aktivitas diskusi dapat menunjukkan kemampuan dalam memahami dan mengerti hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	BAHAYA HIV AIDS	6 JP
CADANGAN JAM PELAJARAN			0 JP
JUMLAH JAM PELAJARAN			96 JP

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**

**(MOHAMMAD SAERI, M.Pd)
NIP. 19780816 200212 1008**

**BANGKALAN, JULI 2023
Guru Mata Pelajaran**

**(WIBOWO, M.Pd.)
NIP. 19680520 199512 1004**

PROGRAM SEMESTER

PROGRAM SEMESTER (PROSEM)

FASE F KELAS XI

Satuan Pendidikan : SMA NEGERI 3 BANGKALAN
Mata Pelajaran : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)
Kelas / Semester : XI (Sebelas) / 1
Tahun Penyusunan : 2023 / 2024

CAPAIAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK) FASE F

Pada akhir fase F, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan merancang dan mempraktikkan berbagai aktivitas penerapan keterampilan gerak dilandasi dengan pengetahuan yang benar, merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*) dan pengukurannya, pola perilaku hidup sehat, serta menunjukkan perilaku mengambil peran sebagai pemimpin kelompok yang lebih besar dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika, selain itu peserta didik juga dapat memengaruhi kelompoknya dalam menerapkan nilai-nilai aktivitas jasmani.

Fase F Berdasarkan Elemen

Elemen	Capaian Pembelajaran
Keterampilan Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan aktivitas penerapan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) dengan berbagai bentuk taktik dan strategi.
Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang prosedur, strategi, dan taktik, terkait dengan aktivitas penerapan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).

BAB 3 : PERMAINAN SOFTBALL

3	11.3.1 mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan) permainan <i>softball</i> sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila 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.	6 JP	
----------	--	------	--

BAB 4 : AKTIVITAS PENCAKSIKILAT

4	11.4.1 Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (kuda-kuda, pola Langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran) beladiri pencaksilat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila 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.	9 JP	
----------	---	------	--

BAB 5 : AKTIVITAS JALAN CEPAT

5	<p>11.5.1 Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil racangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (<i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>) jalan cepat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila 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.</p>	6 JP	
BAB 6 : AKTIVITAS LARI SAMBUNG			
6	<p>11.6.1 Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil racangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (<i>start</i>, gerakan lari sambung, dan memasuki garis <i>finish</i>) lari sambung sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila 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.</p>	6 JP	
BAB 7 : AKTIVITAS LOMPAT JANGKIT			
7	<p>11.7.1 Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil racangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) lompat jangkit sesuai</p>	6 JP	

	<p>potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila 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.</p>																														
<p>JUMLAH JAM PELAJARAN</p>	<p>51 JP</p>																														

Mengetahui,
Kepala Sekolah

MUHAMMAD SAERI, M.Pd.
NIP. 19780816 200212 1008

Bangkalan, Juli 2023
Guru Mata Pelajaran

WIBOWO, M.Pd.
NIP. 19680520 199512 1004

**ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN FASE F (KELAS XI)**

RASIONAL
Alur tujuan pembelajaran adalah rangkaian tujuan yang disusun secara logis sesuai urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar serta budaya. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (sikap, pengetahuan dan keterampilan) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan perbendaharaan gerak. Alur tujuan pembelajaran disusun dari konten mudah ke konten sulit, sederhana menuju kompleks. Penyusunan alur tujuan pembelajaran dilakukan berdasarkan pengalaman dan keragaman peserta didik pada fase F, keragaman satuan pendidikan dan keragaman sosial budaya.
CAPAIAN PEMBELAJARAN
Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil rancangan pengetahuan yang benar, merancang dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), menunjukkan perilaku dalam memimpin kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, selain itu juga dapat merancang sikap dan kebiasaan sebagai individu yang sehat dan aktif.
ELEMEN KETERAMPILAN GERAK
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional), dengan berbagai bentuk taktik dan strategi.
Sub Elemen Keterampilan Gerak Permainan dan Olahraga Pilihan
Mempraktikkan hasil rancangan permainan sebenarnya dengan menggunakan yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).

Alur Tujuan Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
1. Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dalam berbagai permainan invasi(*):				Pengembangan 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 melalui proses pembelajaran	6 – 18 JP	<ul style="list-style-type: none"> Profil Pelajar Pancasila adalah tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa
1.1 Permainan bola basket: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola basket dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> Kata/frasa kunci: mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola basket. Topik/konten inti: merancang keterampilan gerak permainan bola basket. Penjelasan singkat: fokus pembelajaran adalah mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket. Menerapkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola basket dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan. 			
1.2 Permainan sepak bola:	Pada akhir fase ini peserta didik dapat	<ul style="list-style-type: none"> Kata/frasa kunci: mempraktikkan hasil 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan hasil rancangan 			

<p>menendang/ mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam.</p>	<p>menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak menendang/ mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar.</p>	<p>rancangan keterampilan gerak permainan sepak bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Topik/konten inti: merancang keterampilan gerak permainan sepak bola. • Penjelasan singkat: fokus pembelajaran adalah mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam permainan sepakbola dengan benar. 	<p>keterampilan gerak menendang/ mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan sepak bola dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan. 	<p>keterampilan gerak permainan invasi, net, lapangan, beladiri, atletik, dan permainan tradisional.</p>		<p>yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus- menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan gerak adalah gerakan- gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik,
<p>1.3 Permainan bola tangan: melempar/ mengoper, menangkap, meng- giring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kata/frasa kunci: mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola tangan. • Topik/konten inti: merancang keterampilan gerak permainan k bola tangan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/meng- oper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola tangan. 			

	<p>menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola tangan dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan singkat: fokus pembelajaran adalah mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola tangan dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola tangan dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan. 		<p>kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan Invasi/ Serangan (<i>Invasion Games</i>) adalah permainan tim dimana skor
--	--	--	--	--	---

						diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan.	
2. Mempraktikkan hasil rancangan i keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (*):						6 – 18 JP	Permainan Net (<i>Net/ Wall Games</i>) adalah
2.1 Permainan bola voli: <i>passing</i> ,	Pada akhir fase ini peserta didik dapat	<ul style="list-style-type: none"> Kata/frasa kunci: mempraktikkan hasil 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan hasil rancangan 				

servis, smes, dan <i>block/</i> bendungan.	menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, smes, dan <i>block/</i> bendungan permainan bola voli dengan benar.	rancangan keterampilan gerak permainan bola voli. <ul style="list-style-type: none"> • Topik/konten inti: merancang keterampilan gerak permainan bola voli. • Penjelasan singkat: fokus pembelajaran adalah mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak <i>passing</i>, servis, smes, dan <i>block/</i>bendungan permainan bola voli dengan benar. 	keterampilan gerak <i>passing</i> , servis, smes, dan <i>block/</i> bendungan permainan bola voli. <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola voli dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan. 		permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan
2.2 Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis, pukulan <i>forehand</i> ,	<ul style="list-style-type: none"> • Kata/frasa kunci: mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bulu tangkis. • Topik/konten inti: merancang keterampilan gerak permainan bulu tangkis. • Penjelasan singkat: fokus pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan hasil rancangan keterampilan gerak memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan smes permainan bulu 		menganalisis

	pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i> permainan bulu tangkis dengan benar.	adalah mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis, dan pukulan smes permainan bulu tangkis dengan benar.	tangkis. <ul style="list-style-type: none"> Menerapkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bulu tangkis dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan. 		kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
2.3 Permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>back-hand</i> , dan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan smes permainan tenis meja dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> Kata/frasa kunci: mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan tenis meja. Topik/konten inti: merancang keterampilan gerak permainan tenis meja. Penjelasan singkat: fokus pembelajaran adalah mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis, 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan hasil rancangan keterampilan gerak memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smes permainan tenis meja. Menerapkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan tenis meja dalam bentuk 		

		dan smes permainan tenis meja dengan benar.	permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			
--	--	--	---	--	--	--

MODUL AJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)
KELAS XI
PERMAINAN FUTSAL

I. INFORMASI UMUM

A. Identitas Sekolah

Nama Guru : Septian tri cahyo
Satuan Pendidikan : SMAN NEGRI 3
BANGKALAN
Tahun : 2022
Jenjang : SMA
Kelas : XI
Alokasi waktu : 1 kali Pertemuan(2 x 45 Menit)
Pokok Bahasan : teknik dasar futsal (Permainan Futsal)

B. Kompetensi Awal

- Peserta didik sudah mengetahui berbagai macam keterampilan Teknik dasar permainan Futsal.
- Peserta didik sudah menguasai berbagai macam teknik dasar bermain Futsal.

C. Profil Pelajar Pancasila (PPP)

1. Mandiri

- ❖ Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi
- Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi Mengidentifikasi kekuatan dan tantangan-tantangan yang akan dihadapi pada konteks pembelajaran, sosial dan pekerjaan yang akan dipilihnya di masa depan.
- Mengembangkan refleksi diri Melakukan refleksi terhadap umpan balik dari teman, guru, dan orang dewasa lainnya, serta informasi-informasi karir yang akan dipilihnya untuk menganalisis karakteristik dan keterampilan yang dibutuhkan dalam menunjang atau menghambat karirnya di masa depan.
- ❖ Regulasi Diri Mengembangkan pengendalian dan disiplin diri
Melakukan tindakan-tindakan secara konsisten guna mencapai tujuan karir dan pengembangan dirinya di masa depan, serta berusaha mencari dan melakukan alternatif tindakan lain yang dapat dilakukan ketika menemui hambatan.
- Percaya diri, tangguh (resilient), dan adaptif
Menyesuaikan dan mulai menjalankan rencana dan strategi pengembangan dirinya dengan mempertimbangkan minat dan tuntutan pada konteks belajar maupun pekerjaan yang akan dijalannya di masa depan, serta berusaha untuk mengatasi tantangan-tantangan yang ditemui.

2. Gotong Royong

- ❖ Kolaborasi
- Kerja sama
Membangun tim dan mengelola kerjasama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan.

Aktif menyimak untuk memahami dan menganalisis informasi, gagasan, emosi, keterampilan dan keprihatinan yang disampaikan oleh orang lain dan kelompok menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif, serta menggunakan berbagai strategi komunikasi untuk menyelesaikan masalah guna mencapai berbagai tujuan bersama.

- Saling-ketergantungan positif
Menyelaraskan kapasitas kelompok agar para anggota kelompok dapat saling membantu satu sama lain memenuhi kebutuhan mereka baik secara individual maupun kolektif.
- Koordinasi Sosial
Menyelaraskan dan menjaga tindakan diri dan anggota kelompok agar sesuai antara satu dengan lainnya serta menerima konsekuensi tindakannya dalam rangka mencapai tujuan bersama.
- ❖ Kepedulian
 - Tanggap terhadap lingkungan Sosial
Tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat untuk menghasilkan keadaan yang lebih baik.
 - Persepsi sosial
Melakukan tindakan yang tepat agar orang lain merespon sesuai dengan yang diharapkan dalam rangka penyelesaian pekerjaan dan pencapaian tujuan.
- ❖ Berbagi
Mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada orang-orang yang membutuhkan di masyarakat yang lebih luas (negara, dunia).

D. Sarana dan Prasarana

- a. Bola Futsal atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
- b. Lapangan permainan futsal atau lapangan sejenisnya (lapangan futsal atau halaman sekolah) yang aman.
- c. Rintangangan (cones) atau sejenisnya

E. Model Pembelajaran

1. perkenalan ke siswa siswi
2. Teori
3. Praktek

II. KOMPONEN INTI

A. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat mempraktikkan teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan Futsal (passing, mengontrol; dribbling; shooting)
2. Peserta didik mampu menganalisis teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan futsal (passing, mengontrol; dribbling; shooting)
3. Peserta didik mampu mengembangkan nilai-nilai gerak dengan cara mampu mengambil makna pengalaman belajar gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial..

B. Pemahaman Bermakna

- Menjadi bagian dari anggota tim ketika bermain futsal.

- Bersama-sama dalam tim untuk memecahkan masalah dalam mencapai suatu tujuan.
- Mengatur manajemen waktu dengan baik
- Melatih percaya diri dengan begitu tidak ada keraguan pada setiap Langkah yang diambil
- Mampu berkomitmen dengan mengesampingkan ego masing-masing untuk mencapai satu tujuan

C. Pertanyaan Pemantik

- Mengapa perlu menguasai teknik dasar futsal?
- Bagaimana perasaanmu mengikuti pembelajaran ini?
- Untuk bisa bermain futsal, apakah yang perlu kamu lakukan?

D. Kegiatan Pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut :

Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran

- a) Aktivitas pembelajaran 1: Keterampilan gerakan passing bola.
- b) Aktivitas pembelajaran 2: Keterampilan gerakan mengontroll bola.
- c) Aktivitas pembelajaran 3: Keterampilan gerakan dribbling bola.
- d) Aktivitas pembelajaran 4: keterampilan gerakan shoting bola.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Peserta didik yg hasil prakteknya belum bagus guru melakukan pengulangan teori

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

peserta didik yg daya tangkapnya dan gaya kerjanya lebih dari peserta didik lain, guru memberikan kegiatan pengayaan yang lebih menantang.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan mengajar

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

- 1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang telah dipersiapkanguru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan futsal.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
 - a) Bola futsal atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik,

- karet, dll).
- b) Lapangan permainan futsal atau lapangan sejenisnya (lapangan basket atau bola voli atau halaman sekolah) yang aman.
- c) Rintangan (cones) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).

1. Kegiatan Pendahuluan

- a) Meminta salah seorang Peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik..
- b) Meminta salah seorang Peserta didik untuk memimpin doa dan Peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c) Memastikan bahwa semua Peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada Peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta Peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- d) Memotivasi Peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- e) Mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya
- f) Menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai Peserta didik setelah proses pembelajaran
 Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan teknik dasar futsal yaitu passing, mengontroll, dribbling, dan shooting.

2) Kegiatan Inti

- a. Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas teknik dasar keterampilan gerak spesifik passing, stopping; dribbling; shooting dan pendalaman dalam bentuk permainan.
- b. Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: passing, mengontroll; dribbling; shooting;

(1) Aktivitas Pembelajaran 1: Gerakan Passing Bola

Panduan menampilkan:

- a) Cermat melihat bola dan kuasai gerakan lengan untuk keseimbangan tubuh.
- b) Perkenaan kaki dengan bagian tengah bola dan dorongan ke arah sasaran.
- c) Perkenaan kaki dengan bagian bawah bola hanya untuk supaya bola sedikit mengambang di udara.
- d) Perkenaan kaki dengan bola tanpa ada gerakan lanjut tungkai hanya untuk men-chip bola.
- e) Gerak lanjut ke arah sasaran passing untuk mendorong laju bola.
- f) Melakukan passing dengan kaki bagian dalam baik ke arah kiri atau kanan perlu dengan pergelangan kakidikokohkan.
- g) Melakukan passing dengan kaki bagian luar dengan penguasaan bola dan penguatan pergelangan kaki



(2) Aktivitas Pembelajaran 2: Gerakan mengontroll Bola

Panduan menampilkan:

- Cermat melihat bola datang ke arah badan dalam penguasaan
Hentikan laju bola datang dengan membukakan kaki, hingga bola bersentuhan dengan telapak kaki. Menghentikan bola dapat pula dilakukan dengan kaki bagian dalam dengan sedikit mengangkat pergelangan kaki.
- Hentikan laju bola datang dengan membukakan kaki, hingga bola bersentuhan dengan telapak kaki.
- Menghentikan bola dapat pula dilakukan dengan kaki bagian dalam dengan sedikit mengangkat pergelangan kaki



Gambar 2.2 teknik dribling (menggring bola) dengan menggunakan inside foot, outside foot dan sole

Gambar 2.2.2 Gerakan stopping bola kaki bagian dalam

(3) Aktivitas pembelajaran 3: Gerakan Dribbling Bola

Panduan menampilkan:

- Sentuhkan kaki pada pertengahan bola dengan penguasaan.
- Gunakan kedua kaki secara bergantian.
- Kuasai bola sehingga berada di daerah terdekat (30 – 50 cm) dari jangkauan kaki.
- Kedua lengan digunakan untuk menjaga keseimbangan badan.
- Lihat bola dan cermatlah dari kemungkinan rebutan pemain lawan.
- Gunakan kaki bagian dalam, atau bagian luar kaki, dalam jangkauan untuk menguasai bola.



(4) Aktivitas Pembelajaran 4: teknik shoting bola

Panduan menampilkan:

- a) Posisikan bola di depan tubuh kita.
- b) Letakkan kaki untuk menumpu di samping bola dan hadapkan jari-jari ke arah gawang.
- c) Kaki yang digunakan untuk menendang tarik ke belakang lalu ayunkan ke depan sekuat mungkin
- d) Saat melakukan tendangan tubuh sedikit dicondongkan ke depan.
- e) Tendang bagian tengah bola dengan punggung kaki menghadap ke arah target.
- f) Biarkan kaki tetap mengayun ke depan mengikuti bola setelah ditendang.



3) Kegiatan Penutup

- a) Salah seorang Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan, apakah manfaatnya.
- b) 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 belajar gerak.
- c) Guru menginformasikan kepada Peserta didik, kelompok dan Peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan sepak bola
- d) Berdoa dipimpin oleh salah satu Peserta didik dan menyampaikan salam.
- e) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi Peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

E. Daftar Pustaka

Buck, Marilyn M., Jacalyn L, Lund., Joyce M. Harrison, dan Connie Blakemotr Cook, 2007. *Instructional Strategies: For Secondary School Physical Education*, New York: McGraw Hill.

Freeman, H. William. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science in a*

Changing Society. Amazone:Jones & Bartlett Learning.

Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangandan Perbukuan, Kemendikbud.

Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.

Mahendra, Agus, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.

Muhajir. 2017. *Buku Peserta didik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMA/MA Kelas XKurikulum 2013*. Jakarta: PT. Erlangga.

Muhajir. 2019. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung : Sahara MultiTrading.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

Roji. 2017. *Buku Peserta didik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/M.Ts Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Soekarno, Wuryati. 1985. *Teori dan Praktik Senam Dasar*. Yogyakarta : PT. Intan.

Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah MenengahPertama*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Guru Pamong
PJOK SMAN 3 Bangkalan

Mahasiswa PLP 2

Drs.Wibowo, M.pd.
NIP. 19680520 199512 1004

Septian Tri Cahyo
NIM 2047711026

Lampiran 7

PIKET TATIB DAN PBM
JADWAL PIKET TATIB DAN PBM
MAHASISWA PLP 2
STKIP PGRI BANGKALAN

Hari dan Tanggal	TATIB	PBM
Senin	Moch. Mas'ud	Aisyah Aprilya
	Wehede	Ali Wafa
Selasa	Bastoni	Moh. Fajar Fairuzi
	Masruroh	Humairatul Fathonah
Rabu	Zahrotun Nafisah	Muhibur Rohman
	Sinwani Ubaidillah	Maulia Wulandari
Kamis	Qonitatul Buroiroh	Subyanto
	Septian Tri Cahyo	Alviena Rosalina
Jumat	M. Aminul Wahib	Lidiana Angraini
	Aisyah Aprilya	Zahrotun Nafisah

Lampiran 8

Dokumentasi Kegiatan

