

LAPORAN INDIVIDU
Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) II
Semester Gasal Tahun Akademik 2023/2024
di SMA Negeri 1 Kamal



Disusun Oleh :
Virga Komala Sari
2047711030

SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA

2023

LAPORAN INDIVIDU
PENGENALAN LAPANGAN PERSEKOLAHAN (PLP) II
SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2023/2024
DI SMA NEGERI 1 KAMAL



Disusun Oleh :
Virga Komala Sari
2047711030

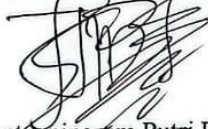
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA

2023

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Pelaksanaan Pengenalan Lapangan Persekolahan II Oleh
Nama : Virga Komala Sari
NIM : 2047711030
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Telah diperiksa dan disetujui pada tanggal 15 September 2023

Dosen Pembimbing Lapangan
STKIP PGRI Bangkalan



Septyaningrum Putri P, S.Or.,M.Kes
MDN.0729099202

Guru Pamong



Yusuf Adi Kusuma S.Pd
NIP. 198801252022211010

Mengetahui
Kepala SMA Negeri 1 Kamal



Dwi Imam Arif, S.Pd., M.Pd
NIP. 198003022003121005

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami sampaikan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan Laporan PLP II dengan baik dan lancar serta tepat waktu.

Dalam pembuatan Laporan PLP II ini, telah penulis susun secara maksimal dengan kerjasama dan mendapat bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar pembuatan laporan ini. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak yang telah membantu dan berkontribusi dalam pembuatan laporan Pengenalan Lapangan Persekolahan II ini.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan laporan ini antara lain:

1. Bapak Fajar Hidayatullah, M.Pd selaku Ketua STKIP PGRI Bangkalan
2. Ibu Ana Yulianti, M.Pd selaku Ketua UPPL STKIP PGRI Bangkalan
3. Ibu Hefi Rusnita Dewi, S.P, M.Pd selaku Koordinator Lapangan
4. Ibu Ibu Aldila Septiana, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan
5. Bapak Dwi Imam Arif, S.Pd., M.Pd selaku Kepala SMA Negeri 1 Kamal
6. Bapak dan Ibu Guru, Guru Pamong, serta Staf Tata Usaha SMA Negeri 1 Kamal
7. Siswa-siswi di SMA Negeri 1 Kamal
8. Teman-teman mahasiswa PLP dan semua pihak yang telah membantu.

Dengan segala kerendahan hati, penulis mohon maaf apabila dalam melaksanakan Program Pengenalan Lapangan ini terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Saya menyadari sepenuhnya keterbatasan kemampuan yang saya miliki, sehingga laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat saya harapkan. Semoga laporan ini dapat memenuhi sebagaimana yang penulis harapkan dan laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Kamal, 15 September 2023

Virga Komala Sari

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------------------------------|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | Error! Bookmark not defined. |
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 16 |
| A. Latar Belakang Pelaksanaan PLP II | 16 |
| B. Tujuan PLP II | 16 |
| C. Manfaat | 17 |
| D. Manfaat Bagi Mahasiswa | 17 |
| E. Manfaat Bagi Sekolah..... | 17 |
| BAB II PENYAJIAN LAPORAN | 18 |
| A. Persiapan Pelaksanaan Program | 18 |
| B. Pelaksanaa Program..... | 22 |
| C. Hasil Pelaksanaan Program | 25 |
| BAB III PENUTUP | 27 |
| A. Kesimpulan | 27 |
| B. Saran | 27 |
| DAFTAR PUSTAKA | 28 |
| LAMPIRAN..... | 29 |

BAB I

PEDAHULUAN

A. Latar Belakang Pelaksanaan PLP II

Ilmu pendidikan merupakan hal yang sangatlah penting bagi dunia pendidikan. Pendidikan menjadi tujuan bagi setiap orang dalam pencapaian ilmu pengetahuan. Metode atau strategi mengembangkan ilmu pengetahuan tersebut dilakukan dengan cara mempraktikkan atau menerapkan ilmu pengetahuan tersebut dijenjang pendidikan maupun lingkungan masyarakat. Ilmu pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendidik dan menjadi bekal hidup bagi tunas-tunas bangsa yang sedang berkembang.

Perguruan tinggi sebagai salah satu tempat pendidikan yang menyediakan dan memebentuk calon-calon penerus bangsa, turut andil dalam mewujudkan tercapainya tujuan pendidikan nasional. STKIP PGRI Bangkalan yang bergerak mempersiapkan calon tenaga pendidik atau pengajar secara terarah, sistematis, dalam suatu jangka waktu tertentu agar di kemudian hari bisa menggunakan semua ilmu yang sudah didapat untuk menjadi tenaga pengajar atau pendidik yang profesional dan bermutu dalam bersaing di dunia pendidikan. Oleh sebab itu, setiap Mahasiswa wajib melaksanakan kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan II disekolah-sekolah yang telah dipersiapkan.

Kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan II atau bisa disingkat dengan kegiatan PLP II merupakan salah satu kegiatan yang bersifat intrakurikuler. Mahasiswa yang sudah memenuhi syarat-syarat tertentu sesuai dengan yang telah diminta oleh pihak kampus, maka wajib bagi mahasiswa untuk mengambil Pengenalan Lapangan Persekolahan II. Mahasiswa tidak akan dapat dinyatakan lulus jika belum mengikuti Praktik Pengenalan Lapangan Persekolahan II karena ini adalah bagian dari kurikulum yang sudah ditetapkan oleh pihak kampus.

Dalam pelaksanaan Pengenalan Lapangan Persekolahan II ini, mahasiswa harus berusaha semaksimal mungkin memadupadankan ilmu-ilmu yang sudah didapatkan selama perkuliahan dengan keadaan yang sebenarnya di lapangan dengan bertujuan untuk mengembangkan empat kompetensi dasar, diantaranya kompetensi kepribadian, kompetensi pedagogik, kompetensi sosial dan kompetensi profesional.

B. Tujuan PLP II

Setelah mengikuti kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP II) para mahasiswa diharapkan dapat memantapkan kompetensi akademik kependidikan dan bidang keilmuan masing-masing program studi yang disertai dengan kemampuan berpikir kritis, kemampuan berkomunikasi serta kemampuan melakukan sosialisasi dengan lingkungan sekolah melalui kegiatan sebagai berikut:

1. Menelaah kurikulum dan membuat perangkat pembelajaran sesuai dengan yang digunakan oleh guru masing-masing sekolah sasaran;
2. Mempelajari menelaah, serta meniru model/strategi pembelajaran yang digunakan guru di masing-masing sekolah sasaran;
3. Mempelajari menelaah, serta meniru sistem evaluasi/penilaian yang digunakan guru di masing-masing sekolah sasaran;
4. Mempelajari, menelaah, membuat serta memanfaatkan media pembelajaran yang digunakan guru di masing-masing di sekolah
5. Membantu guru dalam mengembangkan RPP, media pembelajaran, bahan ajar, serta bentuk evaluasi sesuai dengan kurikulum yang digunakan oleh masing-masing pihak sekolah;
6. Latihan praktik mengajar di lapangan dengan bimbingan guru pamong sesuai program studi masing-masing dan arahan dari dosen pembimbing lapangan PLP II
7. Melaksanakan tugas-tugas pendampingan kepada peserta didik baik dalam bidang akademik seperti kegiatan pendampingan di kelas dan bidang non akademik seperti pendampingan kegiatan ekstrakurikuler.
8. Membantu guru dan pihak sekolah dalam melaksanakan tugas-tugas pekerjaan yang berkaitan dengan administrasi.

C. Manfaat

Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) II memiliki manfaat bagi mahasiswa, yaitu memperdalam pengertian dan penghayatan mahasiswa tentang proses pendidikan di sekolah. Dan memberikan keterampilan pada mahasiswa untuk melaksanakan proses pembelajaran dan kegiatan administrasi di sekolah sasaran.

D. Manfaat Bagi Mahasiswa

1. Mahasiswa dapat mengaplikasikan seluruh Pendidikan mengajar yang telah ditempuh di masa perkuliahan.
2. Mahasiswa menjadi mengetahui masalah nyata dan penyelesaian konkrit yang terjadi di sekolah selama proses belajar mengajar.
3. Mahasiswa dapat memiliki pengalaman mengajar selayaknya seorang guru pada umumnya.

E. Manfaat Bagi Sekolah

1. Sekolah bisa mendapatkan ide-ide baru dalam proses pembelajaran dari pembaharuan teknik mengajar yang diterapkan oleh mahasiswa ketika praktik mengajar.
2. Sekolah juga dapat meningkatkan kualitas dan mutu pendidikannya.
3. Menjalinkan kerja sama dan silaturahmi yang baik dengan SMA Negeri 1 Kamal

BAB II

PENYAJIAN LAPORAN

A. Persiapan Pelaksanaan Program

Praktik pengenalan lapangan merupakan wahana 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 yang dilaksanakan mahasiswa mempunyai beberapa tujuan, yaitu:

1. Menelaah kurikulum dan membuat perangkat pembelajaran sesuai dengan yang digunakan oleh guru masing-masing sekolah sasaran;
2. Mempelajari menelaah, serta meniru model/strategi pembelajaran yang digunakan guru di masing-masing sekolah sasaran;
3. Mempelajari menelaah, serta meniru sistem evaluasi/penilaian yang digunakan guru di masing-masing sekolah sasaran;
4. Mempelajari, menelaah, membuat serta memanfaatkan media pembelajaran yang digunakan guru di masing-masing sekolah sasaran;
5. Membantu guru dalam mengembangkan RPP, media pembelajaran, bahan ajar, serta bentukj evaluasi sesuai dengan kurikulum yang digunakan oleh masing-masing pihak sekolah;
6. Latihan praktik mengajar di kelas dengan bimbingan guru pamong sesuai program studi masing-masing dan arahan dari dosen pembimbing lapangan PLP II
7. Melaksanakan tugas-tugas pendampingan kepada peserta didik baik dalam bidang akademik seperti kegiatan pendampingan di kelas dan bidang non akademik seperti pendampingan kegiatan ekstrakurikuler.
8. Membantu guru dan pihak sekolah dalam melaksanakan tugas-tugas pekerjaan yang berkaitan dengan administrasi

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/pengamatan dilokasi PLP(sekolah/lembaga/instansi)
2. Melakukan konsultasi tentang jadwal praktik mengajar terbimbing kepada pihak sekolah
3. Menyusun jadwal praktik mengajar terbimbing selama kegiatan PLP.

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 X sampai kelas XII sesuai jadwal.

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. Kegiatan Observasi

Kegiatan observasi dilaksanakan mahasiswa peserta PLP di SMA Negeri 1 Kamal. Observasi dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui kondisi di SMA Negeri 1 Kamal. Aspek yang menjadi objek observasi berupa objek fisik dan objek non fisik. Objek fisik seperti lingkungan sekolah, kondisi fisik kelas dan fasilitas yang ada. Objek non fisik seperti keadaan guru dan karyawan, proses pembelajaran, dan karakteristik siswa. Observasi dilakukan mahasiswa peserta PLP sebelum melaksanakan praktik micro teaching di kampus. Observasi dilakukan di bawah bimbingan dosen pembimbing dan guru pamong serta berkoordinasi dengan kepala sekolah.



(gambar 1 . Observasi PLP I)

b. Praktik Micro Teaching

Praktik *Micro Teaching* merupakan mata kuliah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa peserta PLP. Praktik micro teaching dilaksanakan selama satu semester. Kegiatan ini bertujuan untuk menyiapkan kemampuan mengajar mahasiswa peserta PLP sebelum terjun langsung mengajar siswa di kelas. Dalam kegiatan micro teaching, terdapat beberapa ketentuan, yaitu:

- a. Satu kelompok terdiri dari 12 mahasiswa.
- b. Mahasiswa membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.
- c. Mahasiswa bergiliran praktik micro teaching yang dibimbing oleh dosen pembimbing lapangan. Bagi mahasiswa yang tidak mendapat giliran praktik berperan sebagai pengamat dan siswa.
- d. Mahasiswa melakukan praktik 4 (empat) kali dengan berlatih berbagai keterampilan mengajar, untuk kelas tinggi dan kelas rendah.

e. Praktik dilakukan dengan menerapkan 8 (delapan) keterampilan mengajar, yaitu keterampilan membuka dan menutup pelajaran, keterampilan menjelaskan, mengadakan variasi, memberi penguatan, bertanya dasar dan lanjut, mengelola kelas, membimbing diskusi, mengajar kelompok kecil dan perorangan.

f. Setiap akhir praktik, dosen pembimbing lapangan memberikan kritik dan saran kepada praktikan.

Selain kegiatan-kegiatan yang dipaparkan di atas, terdapat dua hal yang dilakukan oleh mahasiswa setiap kali akan melaksanakan praktik mengajar. Dua hal tersebut adalah sebagai berikut :

- a) Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) atau Modul Pembelajaran
- b) Sebelum melakukan praktik mengajar mahasiswa praktikan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sesuai dengan kompetensi yang akan diajarkan. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dibuat oleh praktikan dengan bimbingan dosen pembimbing.
- c) Pembuatan atau Penambahan Media dan Metode Pembelajaran

Selain membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), mahasiswa praktikan juga membuat media pembelajaran sebagai usaha untuk mempermudah proses belajar mengajar di kelas. Media yang dibuat disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan. Metode pembelajaran yang dipergunakan dalam kegiatan belajar mengajar tidak hanya metode ceramah tetapi juga ada variasi dari beberapa metode lainnya. Tujuannya supaya siswa lebih mudah dalam memahami pembelajaran dan proses belajar mengajar menjadi tidak monoton atau membosankan.



(Gambar 2. Kegiatan Microteaching)

c. Pembekalan PLP

Pembekalan PLP dilaksanakan oleh pihak kampus STKIP PGRI Bangkalan secara langsung di Graha STKIP PGRI Bangkalan. pada tanggal 11 Agustus 2023. Pembekalan tersebut dilaksanakan untuk menyiapkan mahasiswa peserta PLP tentang hal-hal yang berkaitan dengan pelaksanaan PLP baik dari peraturan yang harus di petuhi seperti administrasi serta hal apa saja yang perlu di persiapkan dan apa yang harus di laksanakan selama PLP II berlangsung.

d. Pembagian Kelas Serta Guru Pamong

Setelah acara pembukaan sekaligus penyerahan mahasiswa program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) II. Selanjutnya, mahasiswa diberi arahan mengenai Guru Pamong, kelas yang akan dijadikan sebagai kelas untuk praktik mahasiswa dalam program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) II, serta bagian sarana dan prasana.

Setelah dilakukan pembagian Guru Pamong, penulis mendapatkan Bapak Yusuf Adi Kusuma S.Pd dan mendapatkan bagian untuk mengajar di kelas X 1 hingga X 8 dengan mata pelajaran Olahraga tentang Lari Jarak Pendek

e. Penyerahan Mahasiswa

Penyerahan dari pihak Kampus STKIP PGRI Bangkalan yang diwakili oleh dosen pembimbing lapangan kepada pihak Sekolah SMA Negeri 1 Kamal yang diwakili oleh para staf atau Waka Kurikulum sekolah. Penyerahan mahasiswa dilaksanakan pada tanggal 21 agustus 2023.:



(Gambar 3. Kegiatan pembukaan sekaligus penyerahan mahasiswa PLP II)

f. Kalender Pendidikan Tahun Ajaran 2023-2024 (terlampir)

Kalender pendidikan adalah pengaturan waktu dalam kegiatan belajar mengajar selama satu tahun ajaran. 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 sangatlah penting karena menjadi acuan dalam merencanakan seluruh rangkaian kegiatan pembelajaran di tahun pelajaran tertentu. Secara umum, fungsi dari kalender

pendidikan adalah untuk mendorong efisiensi dan efektivitas proses pembelajaran baik di sekolah maupun perguruan tinggi. Kalender pendidikan juga berfungsi sebagai acuan yang berguna untuk menyelaraskan ketentuan mengenai hari efektif dengan hari libur sekolah maupun perguruan tinggi..

g. Program Tahunan (terlampir)

Prota atau program tahunan merupakan rencana penetapan alokasi waktu dalam satu tahun untuk mencapai standar kompetensi dan kompetensi dasar yang telah ditetapkan. Prota merupakan program umum tematik terpadu yang dikembangkan oleh guru untuk tiap-tiap kelas. Prota dipersiapkan oleh guru sebelum tahun pelajaran, sebab keberadaannya akan digunakan sebagai pedoman pengembangan program perangkat pembelajaran. Dengan demikian, penyusunan program tahunan pada dasarnya menetapkan jumlah waktu yang tersedia untuk setiap kompetensi dasar. Hal ini, dapat memudahkan peserta PPL II untuk mengetahui waktu per kompetensi dasar dalam pembelajaran selama satu tahun.

h. Program Semester (terlampir)

Promes atau program semester merupakan sebuah program yang di dalamnya berisi garis besar terkait hal yang ingin dicapai dalam satu semester. Promes berisi rumusan pokok aktivitas guru dalam melakukan proses pembelajaran selama satu semester dengan memperhatikan alokasi waktu, jumlah kompetensi dasar, serta indikator yang ingin dicapai. Dikarenakan promes merupakan penjabaran dari prota, maka promes tentu tidak dapat disusun sebelum prota tersusun. Dengan adanya program semester ini, peserta PLP II dapat mengetahui kapan materi pembelajaran untuk mencapai kompetensi dasar yang akan diajarkan kepada siswa-siswi SMA Negeri 1 Kamal.

dasar kurikulum. Oleh karena itu, kemampuan menyusun RPP ini menjadi salah satu kompetensi yang harus dimiliki oleh guru saat ini.

i. Modul Ajar (terlampir)

Modul ajar adalah sejumlah alat atau sarana media, metode, petunjuk, dan pedoman yang dirancang secara sistematis dan menarik. Modul ajar merupakan implementasi dari Alur Tujuan Pembelajaran yang dikembangkan dari Capaian Pembelajaran dengan Profil Pelajar Pancasila sebagai sasaran. Modul ajar disusun sesuai dengan fase atau tahap perkembangan peserta didik, mempertimbangkan apa yang akan dipelajari dengan tujuan pembelajaran, dan berbasis perkembangan jangka panjang. Guru perlu memahami konsep mengenai modul ajar agar proses pembelajaran lebih menarik dan bermakna.

B. Pelaksanaa Program

1. Persiapan mengajar

Di dalam Praktik Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) II yang saya jalani di SMAN 1 Kamal tentunya setelah membuat persiapan pelaksanaan program, maka saya melanjutkan kepada Pelaksanaan Program yang telah saya buat sebelumnya. Saya mendapat mandat atau tugas dari guru

pamong yakni bapak Yusuf Adi Kusuma S.Pd, untuk mengajar dan ,mengisi materi di kelas X 1 hingga 8 dimana olahraga kelas X terdapat jumlah tiap kelas total siswa sebanyak 34 – 36 orang siswa. Penulis dikelas X tersebut mengajar selama 1 jam setengah, dengan tiap jam pembelajarannya ada waktu 45 menit sesuai dengan jam mengajar guru pamong, sehingga tiap pertemuan mendapatkan waktu mengajar 90 menit. Dimana mengajar tersebut di hari selasa hingga rabu dengan waktu 06.50 – 08.15, hari kamis pada waktu 7.45 – 09.15 dan hari jumat 06.45 – 08.15 WIB. Penulis mengajar materi baru yang diberikan oleh guru pamong.

(tabel 1. Jadwal pelajaran pjok)

| N o. | Hari/ Tanggal | Alokasi Waktu | Kelas | Materi | Media |
|-------------|---------------------------|----------------------|--------------|---|---|
| 1. | Selasa, 22 Agustus 2023 | 2×45 Menit | X 3 & 4 | Presentasi Sepak bola terhadap Teknik passing, shooting dan dribbling | – |
| 2. | Rabu, 23 Agustus 2023 | 2×45 Menit | X 5 & 6 | Lari Jarak Pendek | Media: • Youtube, Alat: • Kun • StopWatch, Pluit |
| 3. | Kamis, 24 agustus 2023 | 2×45 Menit | X 7 & 8 | | - |
| 4. | Jum'at, 25 agustus 2023 | 2×45 Menit | X 1 & 2 | | |
| 5. | Selasa, 29 agustus 2023 | 2×45 Menit | X 3 & 4 | Lari Jarak Pendek (Mengulang kembali kombinasi lar jarak pendek dengan kelincahan) | Media: • YouTube Alat: • Kun • StopWatch • Pluit |
| 6. | Rabu, 30 agustus 2023 | 2×45 Menit | X 5 & 6 | | |
| 7. | Kamis, 31 agustus 2023 | 2×45 Menit | X 7 & 8 | | |
| 8. | Jum'at, 1 September 2023 | 2×45 Menit | X 1 & 2 | | |
| 9. | Selasa, 04 September 2023 | 2×45 Menit | X 3 & 4 | Lari jarak pendek (penilaian) | Alat: • Kun • StopWatch • Pluit • Lembar penilaian |
| 10 | Rabu, 05 September 2023 | 2x45 Menit | X 5 & 6 | | |

| | | | | | |
|----|---------------------------------|------------|---------|---|--|
| 11 | Kamis, 06 September 2023 | 2x45 Menit | X 7 & 8 | | |
| 12 | Jumat, 07 September 2023 | 2x45 Menit | X 1 & 2 | | |
| 13 | Selasa, 12 September 2023 | 2x45 Menit | X 3 & 4 | Sepak Bola (penilaian) terhadap Teknik passing, shooting dan dribbling. Melanjutkan materi yang diajarkan guru pamong | Media: • Youtube Alat: • Kun • Bola • Lembar penilaian • Pluit |
| 14 | Rabu, 13 September 2023 | 2x45 Menit | X 5 & 6 | | |
| 15 | Kamis, 14 September 2023 | 2x45 Menit | X 7 & 8 | | |
| 16 | Jumat, 15 September 2023 | 2x45 Menit | X 1 & 2 | | |

2. Praktik Mengajar

Praktik mengajar merupakan kegiatan pokok pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), 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 PPL 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.

3. Umpan Balik Guru Pamong

Pelaksanaan PLP II di SMA Negeri 1 Kamal tidak terlepas dari peran guru pamong/pembimbing. Selama kegiatan PLP II di SMA Negeri 1 Kamal, saya sebagai mahasiswa PLP II mendapat bimbingan dari berbagai pihak di SMA Negeri 1 Kamal diantaranya yaitu Guru pamong mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan kepada Bapak Yusuf Adi Kusuma S.Pd sebagai guru pamong sekaligus guru pembimbing mahasiswa PLP II STKIP PGRI Bangkalan jurusan Pendidikan olahraga.

Penulis mendapatkan masukan dan kritikan yang membangun terutama setelah praktikan selesai mengajar di lapangan. Kritik, saran dan masukan yang diberikan oleh guru pamong memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran saat di lapangan, penyampaian materi yang akan di

sampaikan, metode yang di gunakan oleh praktikan, intekasi dengan siswa - siswi, alokasi waktu dan cara mengelola kelas.

Beberapa masukan di sampaikan oleh guru pamong terhadap mahasiswa PLP II STKIP PGRI Bangkalan jurusan Pendidikan Olahraga. Adalah sebagai berikut:

1. Membantu praktikan saat menentukan metode dan media yang sesuai atau yang tepat digunakan kepada siswa-siswi
2. Membimbing praktikan dalam pembuatan perangkat pembelajaran yang baik dan benar
3. Membantu praktikan mengatasi siswa-siswi yang sulit di kendalikan.
4. Memberikan saran kepada praktikan dalam memancing siswa-siswi untuk berfikir kritis, kreatif saat pemecahan masalah atau kasus.
5. Memberikan saran praktikan saat menyusun penilaian praktek dilapangan

C. Hasil Pelaksanaan Program

Pada krgiatan PLP II ini dilaksanakan dengan tanggung jawab sebagaimana Mahasiswa menjalan tugasnya dalam praktik mengajar. Hasil yang diperoleh pada kegiatan PLP II di SMA Negeri 1 Kamal yaitu mendapatkan respon yang baik dari siswa dalam proses pembelajaran karena dilakukan secara sistematis, serta guru pamong yang telah membimbing selama proses kegiatan PLP II ini dengan masukan-masukan yang bermanfaat. Dalam proses pembelajaran di lapangan menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi sehingga menarik minat belajar peserta didik dapat memahami materi yang diajarkan.

Dalam kegiatan PLP II, saya melaksanakan praktik mengajar pada mata PJOK SMAN Negeri 1 Kamal. Guru pembimbing dalam melaksanakan praktik mengajar ini adalah Bapak Yusuf Adi Kusuma, S.Pd. Sebelum melaksanakan praktik mengajar, mahasiswa PLP II terlebih dahulu melakukan diskusi dengan guru pembimbing untuk menentukan jadwal dan materi apa yang akan diajarkan.

a. Faktor Pendukung

Pada kegiatan PLP II, mahasiswa dalam menjalankan kegiatan mengajar di beri bimbingan oleh para guru pamong yang sudah ditugaskan dari sekolah. Seperti dalam perencanaan pembuatan perangkat mengajar, diberi motivasi, dan nasihat yang baik ketika proses belajar mengajar di kelas. Begitupun para guru dan staf tata usaha lainnya yang juga memberikan respon baik kepada mahasiswa PLP II selama proses kegiatan. Siswa-siswi SMA Negeri 1 Kamal pun antusias dalam menyambut para mahasiswa PLP II yang mengisi kegiatan pembelajaran di kelas. Mereka dengan baik bekerja sama dalam proses pembelajaran sehingga pembelajaran efektif dan kondusif. Hal tersebut, dapat menjadi motivasi dan pendukung semangat mahasiswa PLP II dalam menjalankan kegiatan belajar mengajar sehingga dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik sesuai tujuan.

b. Faktor Penghambat

Selama kegiatan PLP II tidak sedikit kendala-kendala dalam kegiatan, baik dalam proses mengajar maupun dalam pengerjaan penulisan laporan akhir PLP II. Pertama, hambatan atau kendala yang sering dialami dalam proses pembelajaran yaitu ketika mahasiswa menjelaskan materi mengalami kesulitan pada suara yang tidak terlalu terdengar. Hal tersebut dapat mengakibatkan kurangnya waktu dalam pembelajaran dan mengakibatkan perlunya penjelasan yang berulang. Kedua, hambatan dalam penulisan laporan akhir PLP II. Kurangnya informais yang jelas mengenai format penulisan laporan akhir PLP II sehingga mahasiswa kebingungan menggunakan format laporan yang mana. Hal tersebut mengakibatkan berkurangnya waktu dalam pengerjaan.

c. Upaya Mengatasi (Faktor Penghambat)

Melihat dari hambatan yang dialami mahasiswa dalam kegiatan PLP II seperti hambatan suara kurang terdengar dan proses pengerjaan laporan akhir PLP II, yang dapat dilakukan untuk mengatasinya yaitu dengan cara lebih mempertebal suara dan mempertegas suara agar perhatian siswa dapat sepenuhnya pada mahasiswa, lalu seringnya mengajak siswa berinteraksi agar perhatian siswa tidak teralihkan pada hal lain yang dapat memicu tidak mendengarkan penjelasan mahasiswa. Sedangkan cara mengatasi hambatan penulisan laporan akhir PLP II yaitu lebih aktif dalam mencari informasi yang benar dalam pengerjaan laporan akhir PLP II dengan seksama dan menanyakan lebih detail kepada pihak kampus yang antara lain Dosen Pembimbing Lapangan dan Tim UUPL.

BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada kegiatan dan agenda yang ada selama proses Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP II) di SMA Negeri 1 Kamal, saya mendapatkan banyak ilmu, pengalaman, teman dan keluarga besar yang baru. PLP II di sekolah ini, dengan seluruh kegiatan yang ada dari sekolah serta pembekalan pembelajaran dari dosen-dosen pengajar dan harapan tinggi dari STKIP PGRI Bangkalan, akhirnya saya mampu mengaplikasikan ilmu pendidikan yang telah diajarkan oleh dosen-dosen dengan baik.

Saya juga mampu belajar memahami bermacam-macam karakter siswa berkat arahan dan bimbingan dari guru pamong yaitu Bapak Yusuf Adi Kusuma, S.Pd. Saya mampu menjadi mahasiswa yang dapat bersosialisasi dengan baik kepada orang lain seperti teman satu kelompok PLP II dari berbagai prodi. Tidak lupa pula mendapat teman baru dan pengalaman baru berkat para guru di SMA Negeri 1 Kamal. Banyak hal bermanfaat yang dapat saya ambil dari pelaksanaan PLP II ini. Sehingga saya juga berharap pihak STKIP PGRI Bangkalan dan pihak SMA Negeri 1 Kamal mampu tetap menjaga komunikasi dan silaturahmi yang baik. Agar pelaksanaan PLP II angkatan selanjutnya mampu melaksanakannya juga dan belajar bersama lagi dengan lebih lancar dan lebih baik.

B. Saran

Pada kegiatan PLP II yang sudah dilaksanakan, kami sebagai Mahasiswa memahami dan mengetahui tentang bagaimana kegiatan belajar mengajar di kelas terutama di SMA Negeri 1 Kamal ini dan menjadi pendidik yang professional. Dalam hal ini saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Sesama Mahasiswa PLP II

Mahasiswa PLP II harus tetap menjaga komunikasi dan hubungan yang baik dengan sesama mahasiswa, guru, dan karyawan sekolah, tim UPPL, DPL, serta lebih meningkatkan disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti semua kegiatan yang telah dijadwalkan dalam kegiatan PLP II.

2. Pihak Sekolah

3. Pihak UPPL STKIP PGRI Bangkalan

Sebelum Pelaksanaan kegiatan PLP II sebaiknya dipersiapkan lebih matang lagi. Seperti dalam kegiatan pembekalan PLP II tidak dijelaskan bagaimana sistematika penulisan laporan, dan format yang digunakan, baik untuk laporan kelompok maupun individu. Sehingga tidak terjadi kesalahpahaman informasi yang diterima oleh mahasiswa PLP II.

DAFTAR PUSTA

- Panigoro, I. (2018). Pelaksanaan Bimbingan Berkelanjutan dalam Upaya Meningkatkan Kompetensi Guru Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Di SDN 01 Popayato. *Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal AKSARA*, 145-158.
- Rachmi Marsheilla Aguss, D. A. (2021). PELATIHAN PEMBUATAN PERANGKAT AJAR SILABUS DAN RPPSMK PGRI 1 LIMAU. *Journal of Technology and Social for Community Service (JTSCS)*, 48-53.
- UPPL, Tim. 2023. *JUKNIS PENULISAN LAPORAN PLP II Tahun 2023*. Bangkalan: STKIP PGRI Bangkalan.

LAMPIRAN

Lampiran 1

**KALENDER PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 KAMAL
KELAS X, XI DAN XII TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

KETERANGAN :

- PS : PS Gabungan
- MPLS : Masa Pengambilan Lingkungan Sekolah (17 s.d 20 Juli 2023)
- LHR : Libur Hari Besar (Keterangan terlampir)
- LHR Sabs/Lhr Usman
- LS 1 : Libur Semester Ganjil (22 s.d 30 Desember 2023)
- LS 2 : Libur Semester Genap (24 Juni s.d 13 Juli 2024)
- SAK : Samat Akhir Semester Ganjil (27 s.d 8 Desember 2023)
- PSR : Penbagian Raport Semester
- PPS : Penbagian Raport Smpnan
- KTS : Kegiatan Tengah Semester (4 s.d 6 Oktober 2023)
- LPP : Libur Perayaan Paus (12 s.d 14 Maret 2024)
- LHR : Libur Sekitar Hari Raya (12 s.d 17 April 2024)
- EF : Etkidif Ekahatid (1 s.d 9 April 2024)
- LRS : Samatf Semester Genap (5 s.d 10 Juni 2022)
- PNR : Pengalihan Nilai Raport diil
- STN : Samatf Tengah Semester Genap Kelas X dan XI (13 s.d 17 April 2023)
- PS : P 5 Kelas X

LIBUR HARI BESAR

- 17 Agustus 2023 : Hari Kemerdekaan Indonesia
- 1 Januari 2024 : Tahun Baru Masehi 2024
- 10 Februari 2024 : Tahun Baru Imlek 2573
- 8 Februari 2024 : Isra Mi'raj 1445 H
- 11 Maret 2024 : Hari Raya Nyepi Saka 1945
- 29 Maret 2024 : Wafat Yenus Kristus
- 10-11 April 2024 : Idul Fitri 1445 H
- 1 Mei 2024 : Hari Buruh Sedunia
- 23 Mei 2024 : Hari Raya Waisak 2568
- 18 Mei 2023 : Kematian Yenus Kristus
- 1 Juni 2024 : Hari Labor Pancasila
- 16 Juni 2024 : Maulid Adha 1445 H
- 19 Juli 2023 : Tahun Baru Hijriyah 1445 H
- 17 Agustus 2024 : Proklamasi Kemerdekaan RI ke 78
- 28 September 2023 : Nasid Nabi 1444 H
- 25 Desember 2023 : Hari Raya Naidid

HARI BELAJAR EFEKTIF & HARI KERJA

- Semester Ganjil : 69 Hari
- Semester Genap : 74 Hari
- Hari Belajar Efektif : 7 Hari

(gambar 3. Kalender Pendidikan SMAN 1 Kamal)

Lampiran 2

MODUL AJAR PJOK SMA ATLETIK LARI JARAK PENDEK

| | | |
|---|--|--|
| <p>Penyusun : Virga Komala Sari Sekolah : SMAN 1 Kamal Kelas : X Alokasi Waktu : 1 x 90 Menit (3 Kali pertemuan).</p> | <p>Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik melalui lari jarak pendek sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p> | <p>Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran hasil evaluasi keterampilan gerak atletik melalui lari jarak pendek.</p> |
| Sarana Prasarana | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Lapangan/<i>track</i> atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah). ○ Start <i>block</i> atau sejenisnya. ○ Tali pembatas. ○ Bendera <i>start</i>. ○ Peluit dan <i>stopwatch</i>. | | |
| Target Peserta Didik | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Peserta didik regular/tipikal. | | |
| Jumlah Peserta Didik | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Maksimal 36 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).

Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak atletik melalui lari jarak pendek, diantaranya:

- 1) Keterampilan gerak *start*, langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh/kemiringan tubuh, dan aktivitas keterampilan gerak memasuki garis *finis* lari jarak pendek.
- 2) Keterampilan K fase-fase gerak lari jarak pendek.
- 3) Keterampilan gerak lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 100 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas keterampilan gerak *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finis* lari jarak pendek.
- b. Gambar aktivitas keterampilan gerak *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finis* lari jarak pendek.
- c. Vidio pembelajaran aktivitas keterampilan gerak *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finis* lari jarak pendek.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- b. Start *block* atau sejenisnya.
- c. Tali pembatas
- d. Bendera *start*
- e. Peluit dan *stopwatch*.
- f. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

- Asesmen individu
- Asesmen berpasangan

Jenis Asesmen:

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

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis keterampilan gerak dan fungsional *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finis* lari jarak pendek sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai 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.

Pemahaman Bermakna

Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai keterampilan gerak *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finis* lari jarak pendek?

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 lari jarak pendek.
 - c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
 - 2) Start *block* atau sejenisnya.
 - 3) Tali pembatas
 - 4) Bendera *start*
 - 5) Peluit dan *stopwatch*.
 - 6) Lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.
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 di lapangan sekolah 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 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.
 - 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
 - 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
 - 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas keterampilan gerak *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finis* lari jarak pendek adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga lari jarak pendek.
 - 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas keterampilan gerak *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finis* lari jarak pendek.
 - 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan gerak dan fungsional lari jarak pendek, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas gerak spesifik *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finis* lari jarak pendek menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finis* lari jarak pendek, dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
 - 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama permainannya berkumpul dengan berlari ke suatu sasaran.
 - 10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai 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.
- b. Kegiatan Inti (70 menit)
- Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:**

AKTIVITAS 1

Lari cepat dapat dilakukan baik oleh pelari putra maupun putri. Di dalam lomba lari cepat setiap pelari tidak diperbolehkan keluar lintasannya masing-masing. Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek/*sprint* adalah *start* atau pertolakan. Karena keterlambatan atau ketidak-telitian pada waktu melakukan *start* sangat merugikan pelari jarak pendek (*sprinter*). Oleh sebab itu, cara melakukan *start* yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek adalah sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *start* lari jarak pendek**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *start* lari jarak pendek.

Macam-macam pembelajaran keterampilan gerak *start* lari jarak pendek antara lain sebagai berikut:

- (1) Start panjang (*Long start*)
- (2) Start menengah (*Medium start*)
- (3) Start pendek (*Short start*)



Tahap-tahap aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start* lari jarak pendek antara lain sebagai berikut:

(1) **Aba-aba “Bersedia”**

Apabila mendengar aba-aba “Bersedia”, sikap badan seorang pelari adalah sebagai berikut:

- (a) Salah satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak \pm satu jengkal dari garis *start*. Kaki satunya diletakkan tepat disamping lutut yang menempel tanah \pm satu kepal.
- (b) Badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah dibelakang garis *start*, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf V).
- (c) Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



(2) **Aba-aba “Siap”**

Apabila ada aba-aba “Siap” maka sikap badan seorang pelari adalah sebagai berikut:

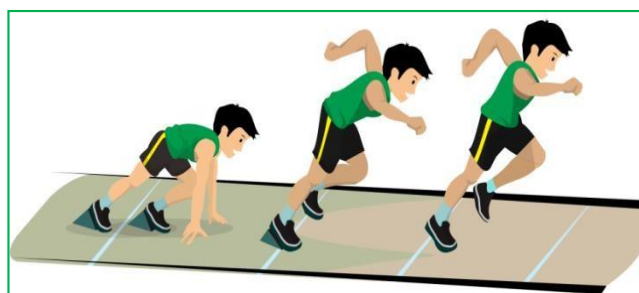
- (a) Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke muka.
- (b) Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



(3) **Aba-aba “Ya”**

Apabila mendengar aba-aba “Ya” atau bunyi pistol, maka yang perlu dilakukan oleh pelari adalah sebagai berikut:

- (a) Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat.
- (b) Badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan.
- (c) Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh ke depan (tersungkur).

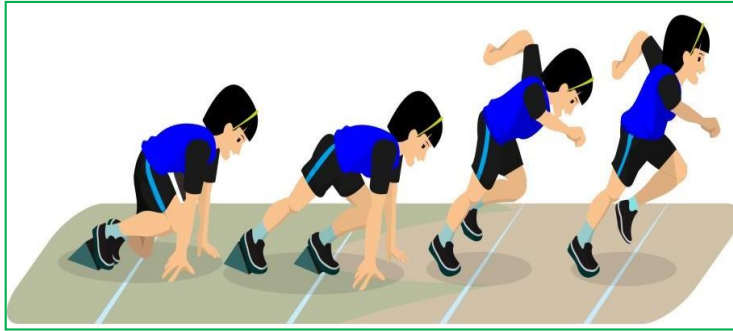


2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek.

Cara melakukannya:

- (1) Prinsip lari cepat yaitu: lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat.
- (2) Sikap badan condong ke depan $\pm 60^\circ$, sehingga titik berat badan selalu di depan.
- (3) Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas, agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.
- (4) Setelah ± 20 m dari garis *start*, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah juga dipertahankan kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memasuki garis *finis* lari jarak pendek

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memasuki garis *finis* lari jarak pendek.

Cara melakukannya:

- (1) Berlari secepat mungkin, jika perlu ditingkatkan kecepatannya seakan-akan garis *finis* masih 10 m dibelakang garis sesungguhnya.
- (2) Setelah sampai \pm satu meter di depan garis *finis* merebahkan badan ke depan tanpa mengurangi kecepatannya.
- (3) Sampai garis *finis* membusungkan dada, tangan ditarik ke belakang atau putar salah satu bahu ke depan.



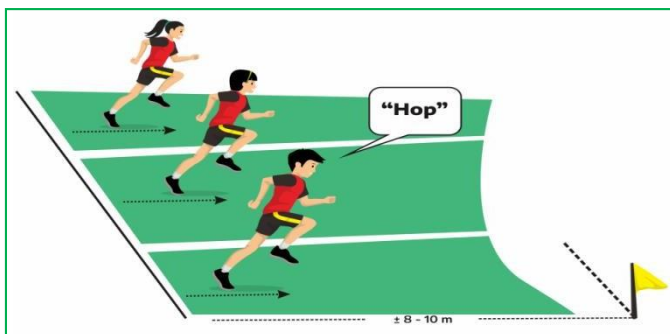
- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Fase-fase aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek. Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas keterampilan gerak fase-fase lari jarak pendek adalah sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran berlari *jogging* dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki**

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran berlari *jogging* dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki. Cara melakukannya:

- (1) Dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- (2) Pembelajaran ini dilakukan berlari *jogging*/pelan saat ada aba-aba "*Hop*" angkat salah satu paha ke depan atas (bergantian kanan dan kiri), badan tegak dan pandangan ke depan, hingga kaki yang di belakang terkedang lurus.
- (3) Lakukan pada jarak $\pm 8-10$ m.

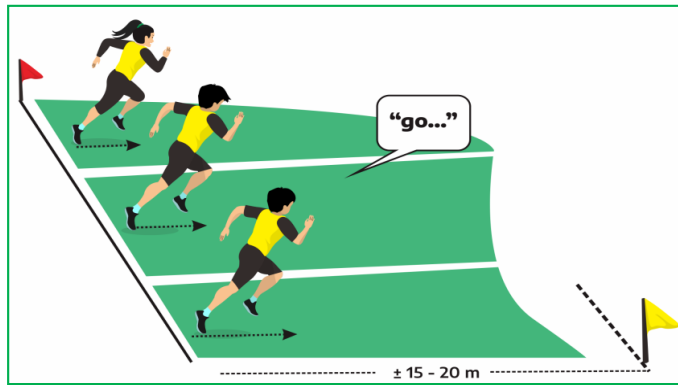


2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran lari cepat dengan langkah kaki lebar**

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran lari cepat dengan langkah kaki lebar.

Cara melakukannya:

- (1) Dilakukan secara perorangan atau kelompok, berdiri pada garis start posisi kaki melangkah.
- (2) Lakukan lari dari garis *start* dengan langkah lebar, menempuh jarak $\pm 15-20$ m, setelah ada aba-aba "*Go*".
- (3) Saat lari badan rileks atau tidak kaku, pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.



3) **Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran merebahkan badan dari sikap berdiri**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran merebahkan badan dari sikap berdiri.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri menghadap arah gerakan, dan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- (2) Pembelajaran dilakukan perorangan atau kelompok.
- (3) Saat aba-aba "*hop*" rebahkan badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun ke depan dan salah satu kaki dilangkahkan ke depan.

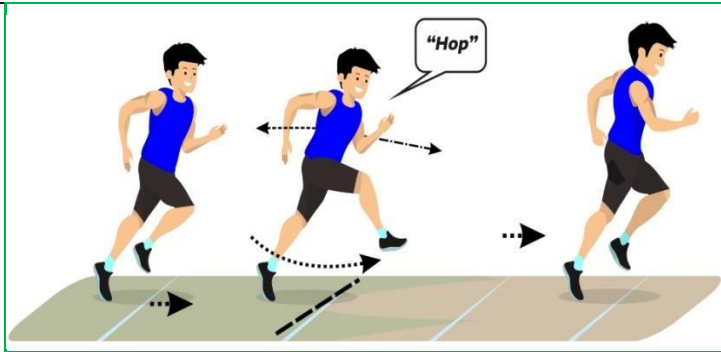


4) **Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran merebahkan badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari *jogging***

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran merebahkan badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari *jogging*.

Cara melakukannya:

- (1) Dilakukan perorangan atau kelompok.
- (2) Lakukan gerak berjalan/*jogging*.
- (3) Saat aba-aba "*Hop*" rebahkan badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun ke depan dan salah satu kaki dilangkahkan ke depan.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan perasaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finis* lari jarak pendek. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

| No | Aktivitas Pembelajaran | Hasil Refleksi | |
|----|---|----------------|----------------|
| | | Tercapai | Belum Tercapai |
| 1. | Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok. | | |
| 2. | Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek. | | |

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finis* lari jarak pendek, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finis* lari jarak pendek. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finis* lari jarak pendek yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finis* lari jarak pendek yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

| No | Pernyataan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan. | | |
| 2. | Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi. | | |
| 3. | Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar. | | |
| 4. | Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar. | | |
| 5. | Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan. | | |
| 6. | Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya. | | |
| 7. | Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya. | | |
| 8. | Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok. | | |
| 9. | Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif. | | |
| 10. | Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu. | | |
| 11. | Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama. | | |
| 12. | Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat. | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| 13. | Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu. | | |
| 14. | Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat. | | |
| Sangat Baik | | Baik | Perlu Perbaikan |
| Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya” | | Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya” | Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya” |

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)

Model Menyontreng

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

| No | Pernyataan | Ya | Tidak |
|--|---|---|---|
| 1. | Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek dengan benar. | | |
| 2. | Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek dengan lengkap. | | |
| 3. | Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek dengan lengkap dan benar. | | |
| 4. | Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek secara terkontrol. | | |
| 5. | Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak fase-fase gerakan lari jarak pendek dengan benar. | | |
| 6. | Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak fase-fase gerakan lari jarak pendek dengan lengkap. | | |
| 7. | Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak fase-fase gerakan lari jarak pendek dengan lengkap dan benar. | | |
| 8. | Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak fase-fase gerakan lari jarak pendek dengan lengkap secara terkontrol. | | |
| Sangat Baik | | Baik | Perlu Perbaikan |
| Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya” | | Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya” | Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya” |

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran perlombaan perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

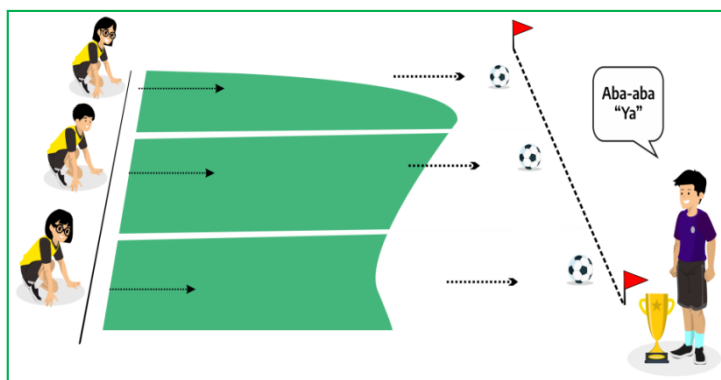
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, antara lain sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran lomba lari cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran lomba lari cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan.

Cara melakukannya:

- (1) Bola diletakkan pada garis tengah lapangan basket/voli.
- (2) Pelari berdiri/melakukan teknik *start* jongkok pada garis *start*, menghadap arah bola.
- (3) Setelah ada aba-aba "Ya", lakukan lari cepat ke arah bola dan mengambilnya.
- (4) Pelari yang lebih awal menyentuh bola dinyatakan menang.

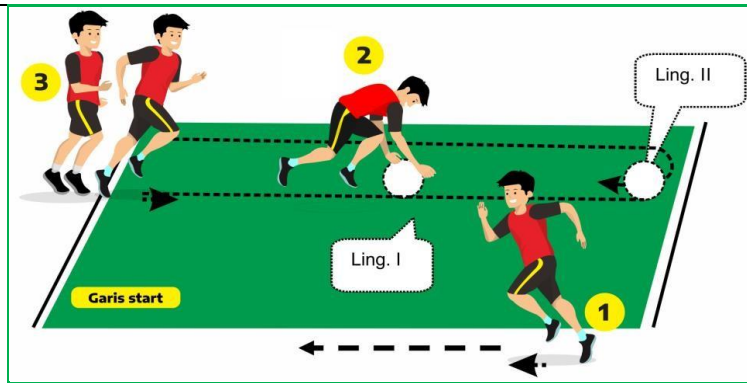


2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran lomba lari cepat beregu dengan "Shuttle Run"**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran lomba lari cepat beregu dengan "Shuttle Run".

Cara melakukannya:

- (1) Pelari pertama berusaha meletakkan benda pada 2 buah lingkaran yang dipasang di garis lurus.
- (2) Setelah selesai kembali pada garis *start*.
- (3) Pelari kedua berusaha mengambil benda pada 2 buah lingkaran dan kembali pada garis *start* dengan membawa benda tersebut dan diberikan pada temannya.
- (4) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.

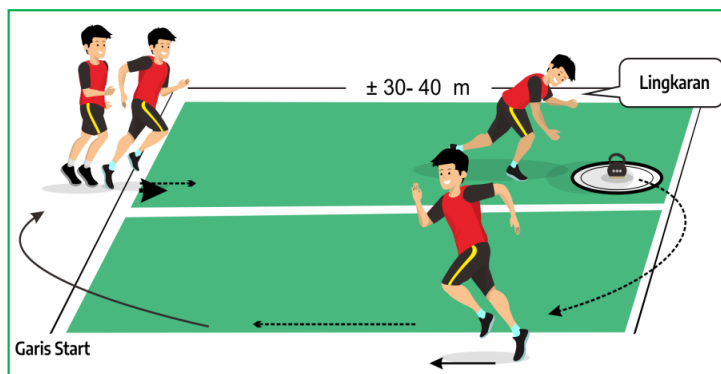


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakan bola pada lingkaran

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakan bola pada lingkaran.

Cara melakukannya:

- (1) Pelari pertama berusaha meletakan bola pada lingkaran yang dipasang di garis lurus.
- (2) Setelah selesai kembali pada garis *start*.
- (3) Pelari kedua berusaha mengambil bola di lingkaran dan kembali pada garis *start* dengan membawa bola tersebut dan diberikan pada temannya.
- (4) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.
- (5) Regu dinyatakan menang, apabila dapat menyelesaikan tugas dengan cepat (meletakan dan mengambil bola).

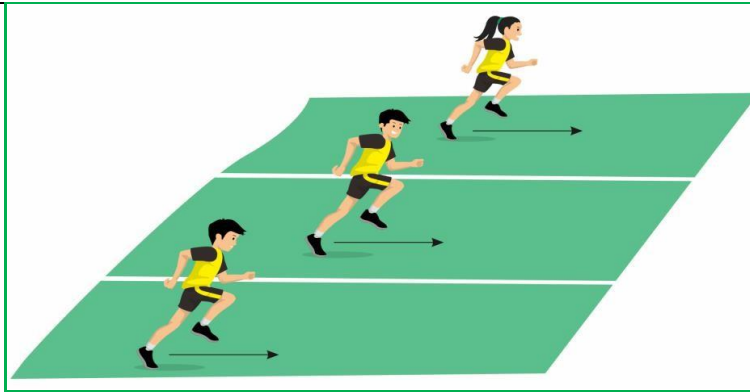


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek meempuh jarak 50 meter

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek meempuh jarak 50 meter.

Cara melakukannya:

- (1) Dilakukan perorangan atau kelompok.
- (2) Lakukan gerakan lari dengan dengan langkah mengikuti garis pada lintasan.
- (3) Badan condong ke depan dan pandangan lurus ke depan.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

| No | Aktivitas Pembelajaran | Hasil Refleksi | |
|----|--|----------------|----------------|
| | | Tercapai | Belum Tercapai |
| 1. | Aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok. | | |
| 2. | Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. | | |

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda contong (\surd) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

| No | Pernyataan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan. | | |
| 2. | Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi. | | |
| 3. | Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar. | | |
| 4. | Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar. | | |
| 5. | Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan. | | |
| 6. | Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya. | | |
| 7. | Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya. | | |
| 8. | Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok. | | |
| 9. | Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif. | | |
| 10. | Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu. | | |
| 11. | Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama. | | |
| 12. | Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat. | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| 13. | Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu. | | |
| 14. | Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat. | | |
| Sangat Baik | | Baik | Perlu Perbaikan |
| Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya” | | Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya” | Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya” |

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreg

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

| No | Pernyataan | Ya | Tidak |
|--|---|---|---|
| 1. | Saya telah dapat menjelaskan pengertian perlombaan lari jarak cepat dengan benar. | | |
| 2. | Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis perlombaan lari jarak cepat dengan lengkap. | | |
| 3. | Saya telah dapat merinci cara melakukan perlombaan lari jarak cepat dengan lengkap dan benar. | | |
| 4. | Saya telah dapat memeragakan perlombaan lari jarak cepat secara terkontrol. | | |
| 5. | Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan perlombaan lari jarak cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan benar. | | |
| Sangat Baik | | Baik | Perlu Perbaikan |
| Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi “Ya” | | Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya” | Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya” |

- c. Kegiatan Penutup (10 menit)
- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
 - 2) 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.
 - 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas lari jarak pendek.

- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas keterampilan gerak *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finis* lari jarak pendek, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap
Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.
2. Asesmen Pengetahuan

| Teknik | Bentuk | Contoh Instrumen | Kriteria Asesmen |
|-----------|-----------------------------|--|--|
| Tes Tulis | Pilihan ganda dengan 4 opsi | <p>1. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, jadi garis punggung sedikit menurun ke depan. Gerakan ini merupakan <i>start</i> jongkok aba-aba</p> <p>.....</p> <p>A. persiapan awal B. bersedia C. siap D. ya E. finis</p> <p>Kunci: C. siap.</p> | Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0. |
| | Uraian tertutup | <p>1. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan lari jarak pendek.</p> <p>Kunci:</p> <p>1) Prinsip lari cepat yaitu: lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat. 2) Sikap badan condong ke depan $\pm 60^\circ$, sehingga titik berat badan selalu di depan. 3) Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas, agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat. 4) Setelah ± 20 m dari garis <i>start</i>, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan</p> | <p>Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah</p> |

| | | | |
|--|--|--|-------------------------------|
| | | gerakan langkah juga dipertahankan kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan. | dan sebagian besar isi salah. |
|--|--|--|-------------------------------|

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek menempuh jarak 100 meter. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan kecepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

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

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

| No | Indikator Esensial | Uraian Gerak | Ya (1) | Tidak (0) |
|---|------------------------|----------------------|--------|-----------|
| 1. | Posisi dan Sikap Awal | a. Kaki | | |
| | | b. Badan | | |
| | | c. Lengan dan tangan | | |
| | | d. Pandangan mata | | |
| 2. | Pelaksanaan Gerak | a. Kaki | | |
| | | b. Badan | | |
| | | c. Lengan dan tangan | | |
| | | d. Pandangan mata | | |
| 3. | Posisi dan Sikap Akhir | a. Kaki | | |
| | | b. Badan | | |
| | | c. Lengan dan tangan | | |
| | | d. Pandangan mata | | |
| Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir | | | | |

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

(1) Sikap gerakan kaki

Skor 3 jika:

(a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.

(b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.

(c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.

(d) lutut agak bengkok.

Skor 2 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap gerakan lengan

Skor 4 jika:

- (a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.
- (b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.
- (c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.
- (d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.

Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara

benar. Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

- (3) Sikap posisi badan

Skor 3 jika:

- (a) saat berlari badan rileks.
- (b) kepala segaris punggung.
- (c) pandangan ke depan.
- (d) badan condong ke depan.

Skor 2 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

- b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

- 5) Lembar pengamatan asesmen hasil keterampilan gerak *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finis* lari jarak pendek.

- a) Asesmen hasil keterampilan gerak lari jarak pendek menempuh jarak 100 m.

- (1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk keterampilan gerak lari jarak pendek yang dilakukan peserta didik menempuh jarak 100 m dengan dengan cara:

- (a) Mula-mula peserta didik berdiri di belakang garis start.
- (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan lari jarak pendek menempuh jarak 100 m.
- (c) Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- (d) Jumlah waktu tempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

- (2) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

| Perolehan Nilai | | Klasifikasi Nilai |
|---------------------|---------------------|-------------------|
| <i>Putera</i> | <i>Puteri</i> | |
| < 10 detik | < 15 detik | Sangat Baik |
| 10.01 – 15.00 detik | 15.01 – 17.00 detik | Baik |
| 15.01 – 16.00 detik | 17.01 – 18.00 detik | Cukup |
| > 16.00 detik | > 18.00 detik | Kurang |

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen

pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru.

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..

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan **aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek.**
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan **aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek.**
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek.

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan.

Remedial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas **pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek.**
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas **pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek tersebut.**
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Fase/Kelas : E / X

1. Panduan umum
 - a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
 - b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
 - c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
 - d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
2. Panduan aktivitas pembelajaran
 - a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
 - b. Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
 - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek antara lain:

 - 1) Aktivitas keterampilan gerak *start*, langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh/kemiringan tubuh, dan aktivitas keterampilan gerak memasuki garis *finis* lari jarak pendek.
 - 2) Aktivitas pembelajaran fase-fase gerak lari jarak pendek.
 - 3) Aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 100 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.
3. Bahan Bacaan Peserta Didik
 - a. Peraturan pertandingan lari jarak pendek yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
 - b. Materi keterampilan gerak lari jarak pendek. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Bahan Bacaan Guru
 - a. Teknik dasar lari jarak pendek.
 - b. Bentuk-bentuk keterampilan gerak lari jarak pendek.
 - c. Bentuk-bentuk lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Glosarium

- Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu "*Athlon atau Athlum*" artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan "Athleta (atlet).
- Keterampilan gerak lari jarak pendek adalah mengombinasikan teknik gerakan-gerakan teknik dasar lari jarak pendek yang telah dipelajari.
- Lari jarak pendek: gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus.

- Lari cepat adalah lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (*sprint*) yang dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m.
- Start lari jarak pendek: gerakan permulaan sebelum pelari jarak pendek melakukan perlombaan lari jarak pendek yang dilakukan dengan start berdiri.

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Nomor Lari Jarak Pendek*. Bandung: Sahara Mul Trading.
- Tim Direktorat SMA. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMA. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMAN 1 kamal



Dwi Imam Arif, S.Pd, M.Pd
NIP. 19800302 2003121 005

Bangkalan, 28 Agustus 2023
Guru Mata Pelajaran



Yusuf Adi Kusuma, S.Pd
NIP. 198801252022211010

Bangkalan, 28 Agustus 2023
Mahasiswa PLP II

Virga Komala Sari
NPM. 2047711030

LAMPIRAN 3
PROGRAM TAHUNAN

Satuan Pendidikan : SMAN 1 Kamal
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1-2 (Ganjil & Genap)
Alokasi Waktu : 1 x 90 menit (3 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran : 2023/2024

Kompetensi Inti

- **KI-1 dan KI-2:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

| SM T | Kompetensi Dasar | Aloka si Wakt u |
|---------|--|--------------------------|
| 1 | 3.1. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*) 4.1. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *) | 18 JP |
| | 3.2. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik* 4.2. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik* | 18 JP |
| | 3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *) 4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *) | 12 JP |
| | 3.4. Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **) 4.4. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **) | 3 JP |
| | 3.5. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar 4.5. Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar | 6 JP |
| 2 | 3.6. Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai. 4.6. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai. | 12 JP |
| | 3.7. Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama. 4.7. Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama | 12 JP |
| | 3.8. Menganalisis keterampilan satu gaya renang ***) 4.8. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang ***) | 15 JP |
| | 3.9. Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat. 4.9. Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat | 9 JP |
| | 3.10. Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya 4.10. Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya. | 9 JP |

Mengetahui,
Kepala Sekolah



Dwi Imam Arif, S.Pd., M.Pd
NIP.19800302200312100

Kamal, 15 September 2023
Guru Mata Pelajaran

Virga Komala Sari
NPM. 2047711030



(Gambar 4. Kunjungan DPL pada Mahasiswa PLP II)



(Gambar 5. Penganalan Hari Pertama pada Siswa)



(Gambar 6. Jadwal Piket Menyambut Siswa Bersama Guru-Guru SMAN 1 kamal)



(gambar 7. Menjelaskan Penilaian lari jarak pendek pada Siswa)



(gambar 8. Penilaian Teknik Sepak Bola)



(gambar 9. Jadwal Piket Jam Kosong)

