

**LAPORAN AKHIR
PENGENALAN LAPANGAN PERSEKOLAHAN (PLP) II
SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2023/2024
DI SMAN 1 SRESEH**



**Disusun Oleh:
Zainal Abidin (2047711038)**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
STKIP PGRI BANGKALAN
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Pelaksanaan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) II oleh :

Nama : Zainal Abidin

NIM : 2047711038

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Telah diperiksa dan disetujui pada tanggal 16 September 2023

Dosen Pembimbing Lapangan
STKIP PGRI Bangkalan

Guru Pamong

M. Sahid, SH., M.H

NIDN. 0705068802

Nurfahat, S. Pd

NIP. 198901022020121010

Mengetahui :

Kepala Sekolah SMAN 1 Sreseh

Edi Sasmito, M.Pd

NIP. 196707718199001001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah membuka rahmat dan hidayah kepada saya sehingga saya dapat menyusun dan menyelesaikan penulisan pengenalan lapangan persekolahan (PLP) II di SMAN 1 Sreseh. Keberhasilan kami tentunya tidak lepas dari dukungan yang diberikan dosen, pihak sekolah, siswa dan pihak lainnya.

kami mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung kami dalam program pengenalan lapangan persekolahan (PLP) II:

1. Fajar Hidayatullah, M.Pd selaku ketua STKIP PGRI Bangkalan
2. M. Sahid, SH., M.H selaku dosen pembimbing lapangan
3. Edi Sasmito, M.Pd selaku kepala sekolah SMAN 1 Sreseh
4. Nurfaahat, S.Pd, selaku guru pamong mata pelajaran Olahraga di SMAN 1 Sreseh
5. Bapak/Ibu guru, staf tata usaha serta pegawai-pegawai di SMAN 1 Sreseh
6. Semua siswa-siswi SMAN 1 Sreseh yang telah membantu kami dan aktif dalam kegiatan proses belajar mengajar
7. Teman-teman seangkatan dan seperjuangan PLP II

Laporan individu pelaksanaan PLP II ini merupakan suatu catatan nyata yang tertulis mengenai kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan yang telah saya lakukan dan laksanakan di sekolah SMAN 1 Sreseh. Kegiatan belajar mengajar, membimbing siswa dalam kelas, mengenal ruang lingkup sekolah, dan segala aturan yang terdapat di sekolah untuk menjadi panutan yang baik bagi siswa. Semua hal tersebut telah tercatat dan terangkum dalam laporan individu pelaksanaan PLP II ini.

Sehingga dapat menjadi bahan bacaan yang berguna dan bermanfaat bagi pembaca, terutama kepada guru pemula seperti saya. Semoga laporan individu ini dapat dipahami bagi siapapun pembacanya. Saya mohon maaf bila terdapat

kesalahan dalam laporan ini, dan mohon untuk mengkritik dan memberikan saran yang membangun untuk penyempurnaan laporan saya selanjutnya.

Bangkalan 15 September 2023

Penyusun

Zainal Abidin

NIM. 2047711038

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah PLP II	1
B. Tujuan PLP II	1
C. Manfaat Pelaksanaan PLP II	2
BAB II PENYAJIAN LAPORAN KEGIATAN	3
A. Persiapan Pelaksanaan Program	3
B. Pelaksanaan Program	5
C. Hasil Pelaksanaan Program	7
BAB III PENUTUP	1
A. Simpulan	1
B. Saran	1
DAFTAR PUSTAKA	3
LAMPIRAN-LAMPIRAN	4

DAFTAR GAMBAR

- 1. Kalender Pendidikan SMAN 1 Sreseh**
- 2. Kegiatan PLP II SMAN 1 Sreseh**

DAFTAR TABEL

- 1. Perangkat Ajar (Prota, Prosem, CP-ATP, Modul Ajar)**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah PLP II

Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) 2 merupakan salah satu kegiatan pendidikan dan pelatihan Pendidikan tenaga kependidikan. Pelatihan tersebut bertujuan untuk mempersiapkan calon-calon tenaga pendidik atau guru. Pengenalan lapangan persekolahan (PLP) 2 mencakup pembinaan dan pelatihan kemampuan pendidikan guru secara terbimbing dan terpadu guna memenuhi syarat pendidikan kependidikan. Kegiatan ini dilakukan agar calon tenaga pendidik atau guru bisa melatih mental juga kesiapan sebelum nantinya menjadi tenaga pendidik atau guru yang pendidikan.

STKIP PGRI Bangkalan adalah Lembaga yang Pendidikan yang salah satu misinya adalah menyiapkan tenaga pendidik yang berkualitas, maka dari itu kegiatan pengenalan lapangan persekolahan (PLP) 2 ini sangat penting bagi mahasiswa yang nantinya akan menjadi tenaga pendidik atau guru. Melalui program ini saya sebagai mahasiswa PLP dilatih menjadi calon pendidik/guru yang tepat dan profesional.

Sebelum pelaksanaan pengenalan lapangan persekolahan (PLP) II ini seluruh mahasiswa sudah dibekali, pada peerteaching dan microteaching. Adanya pembekalan ini agar mahasiswa tahu bagaimana cara mengelola kelas, siswa, dan menghadapi segala situasi yang memungkinkan terjadi dalam proses pembelajaran, sehingga ketika turun langsung ke lapangan mahasiswa sudah tahu apa yang harus dilakukan. Pelaksanaan pengenalan lapangan persekolahan (PLP) II ini tentu tidak sempurna, namun bimbingan dosen, kepala sekolah, guru-guru, dan rekan-rekan seperjuangan dapat membantu pengenalan lapangan persekolahan (PLP) II ini lebih baik.

B. Tujuan PLP II

1. Memberikan pengalaman dan pelajaran bagi mahasiswa kependidikan agar dapat mempersiapkan dirinya sebagai tenaga kependidikan.
2. Mempraktikkan ilmu yang telah diperoleh selama proses pembelajaran.

3. Menambah ilmu pengetahuan serta dapat mengetahui bagaimana cara mengolah kelas, berinteraksi dengan siswa dan guru di sekolah.

C. Manfaat PLP II

1. Mendapatkan kesempatan untuk mempraktekkan bekal yang diperoleh selama proses pembelajaran.
2. Mengetahui dan mengenal secara langsung kegiatan pembelajaran.
3. Memperdalam pengalaman mahasiswa tentang pelaksanaan pendidikan.

BAB II

PENYAJIAN LAPORAN

A. Persiapan Pelaksanaan Program

Persiapan atau perencanaan adalah tahap awal yang harus dilalui oleh guru dalam pembelajaran. Pada tahap ini guru mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk pembelajaran agar dapat dilaksanakan secara efektif dan efisien. Proses pembelajaran dikatakan efektif apabila penyampaian dari bahan pembelajaran sudah sesuai dengan perangkat pembelajaran. Perangkat pembelajaran sangat perlu disiapkan untuk mempermudah guru dalam mengajar. Maksudnya, dari setiap bagian-bagian perangkat pembelajaran memiliki kegunaan masing-masing agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara efektif dan maksimal.

Bagian-bagian dari perangkat pembelajaran yang harus disiapkan sebelum proses belajar mengajar beserta penjelasan kegunaan dari setiap bagian perangkat pembelajaran ialah:

a. Pembelajaran Microteaching

Pengajaran mikro (micro teaching) adalah salah satu model pelatihan praktik mengajar dalam lingkup terbatas (mikro) untuk mengembangkan keterampilan dasar mengajar (base teaching skill) serta memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk berlatih mempraktikkan beberapa keterampilan mengajar di depan teman-temannya dalam suasana kondusif, suportif dan bersahabat sehingga memiliki kesiapan mental, keterampilan dan kemampuan performance yang terintegrasi untuk bekal praktik mengajar sesungguhnya di sekolah. Lingkup terbatas yang dimaksud meliputi kompetensi dasar dan hasil belajar, materi pokok atau bahan, waktu, jumlah siswa yang dihadapi dan keterampilan yang dilatih. Di samping komponen mengajar yang dilatih untuk dikuasai bersifat terisolasi satu per satu secara terpisah dari komponen mengajar yang lain, situasi yang terkait juga disederhanakan atau dikecilkan.

b. Pembekalan PLP II

Pengenalan lapangan persekolahan (PLP II) merupakan kegiatan yang wajib diikuti oleh mahasiswa. Program ini penting karena termasuk sebagai syarat kelulusan jenjang sarjana. Dalam pelaksanaan pembekalan PLP II tim UPPL memberi gambaran umum mengenai kegiatan PLP II. Lewat pembekalan ini kita bisa tahu apa itu PLP II dan apa saja yang akan kita jalani di sana. Melalui pembekalan ini mahasiswa juga akan mendapatkan arahan dan pencerahan apa saja yang dilakukan selama kegiatan PLP II.

c. Kalender Pendidikan Tahun Ajaran 2022-2023

Kalender pendidikan (Kaldik) merupakan suatu pengaturan waktu untuk kegiatan pembelajaran siswa selama satu tahun ajaran yang mencakup permulaan tahun pelajaran, minggu efektif belajar, waktu pembelajaran efektif, dan hari libur. Kalender pendidikan dirancang untuk mempermudah guru dalam pelaksanaan proses belajar mengajar di kelas selama satu tahun. Perancangan kalender pendidikan juga untuk menjadikan seluruh indikator dari kompetensi dasar agar terlaksana sesuai waktu efektif pembelajaran selama satu tahun.

d. Rencana Pekan Efektif

Minggu efektif adalah perhitungan hari dan minggu efektif yang digunakan untuk mengatur kegiatan pembelajaran di sekolah. Tujuan menghitung minggu efektif adalah kita bisa menyusun dan merencanakan program pembelajaran kita sebagai guru di kelas selama satu tahun pembelajaran.

e. Program Tahunan

Program Tahunan (Prota) adalah rencana penetapan alokasi waktu satu tahun untuk mencapai tujuan (SK/KI, dan KD) yang telah ditetapkan. Program tahunan tersebut sebagai rencana umum pelaksanaan pembelajaran muatan mata pelajaran setelah diketahui kepastian jumlah jam pelajaran efektif dalam satu tahun.

f. Program Semester

Program semester (Promes) adalah rumusan kegiatan belajar mengajar untuk satu semester yang kegiatannya dibuat berdasarkan pertimbangan alokasi waktu yang tersedia, jumlah pokok bahasan yang ada dalam semester tersebut dan frekuensi ujian yang disesuaikan dengan kalender pendidikan.

g. Silabus

Silabus merupakan acuan penyusunan kerangka pembelajaran untuk setiap bahan kajian mata pelajaran. Silabus digunakan sebagai acuan dalam pengembangan rencana pelaksanaan pembelajaran. Di dalamnya mencakup standar kompetensi/kompetensi inti, kompetensi dasar, 5ndicator, materi pokok/ pembelajaran, penilaian, alokasi waktu dan sumber belajar. Dengan adanya silabus guru akan lebih mudah dalam melaksanakan pembelajaran dan dalam penyusunan RPP, program tahunan dan program semester.

h. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) adalah rencana kegiatan pembelajaran tatap muka untuk satu pertemuan atau lebih. RPP dikembangkan dari silabus untuk mengarahkan kegiatan pembelajaran peserta didik dalam upaya mencapai kompetensi dasar (KD). Dengan kata lain, rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) merupakan suatu rangkaian dari skenario kegiatan yang ingin dan akan dilakukan oleh guru. Setiap ada proses pembelajaran maka guru mengajar sesuai pedoman RPP yang telah di buat. Sehingga ketika mengajar tidak mengurangi dan melebihkan waktu pembelajaran

B. Pelaksanaan Program

Setiap guru yang berhasil melakukan pembelajaran merupakan hal membahagiakan dan membanggakan, namun tentu tidak mudah menjadi

seorang guru. Butuh kesabaran serta ketelatenan menghadapi setiap siswanya, karena karakter setiap siswa bermacam-macam.

a. Persiapan sebelum mengajar

sebelum mengajar guru harus melakukan persiapan diantaranya yaitu mempersiapkan bahan yang mau diajarkan (sesuai dengan RPP/Modul), mempersiapkan alat peraga yang akan digunakan jika diperlukan, mempersiapkan pertanyaan dan arahan untuk merangsang siswa aktif belajar, mempelajari keadaan/karakter siswa agar dapat melaksanakan pembelajaran sesuai dengan apa yang telah direncanakan.

b. pembuatan RPP/Modul

Dalam penyusunan modul ajar dimulai dari analisis kebutuhan guru, siswa, dan sekolah, identifikasi dimensi profil pelajar Pancasila yang akan dikembangkan, menentukan alur tujuan pembelajaran, menyusun bahan ajar, pelaksanaan bahan ajar, hingga yang terakhir evaluasi dan tindak lanjut atas pelaksanaan pembelajaran.

c. Praktik Mengajar

Dengan melakukan praktik mengajar, kita dapat mengetahui apa saja yang harus di persiapkan dan kita juga tahu bagaimana keadaan kelas serta interaksi siswa/siswi di dalamnya. Kita juga mengetahui perangkat pembelajaran yang akan kita gunakan saat melaksanakan pembelajaran di kelas.

d. Umpan balik dari guru pamong

Umpan balik dari guru pamong yaitu membimbing serta mengarahkan tugas utama melakukan kegiatan belajar mengajar, pengkajian program, dan pengembangan model pendidikan nonformal dan informal pada unit pelaksana teknis/unit pelaksana teknis daerah dan satuan pendidikan non formal sesuai dengan peraturan. Yang membuat kita lebih faham terkait apa saja yang digunakan dalam proses pembelajaran.

C. Hasil Pelaksanaan Program

Hasil yang di dapatkan dari kegiatan yang dilakukan selama di SMAN 1 Sreseh adalah respon dari peserta didik yang cukup baik karena proses pembelajaran yang dilakukan dengan cara tersusun, proses pembelajaran yang dilakukan dalam kelas dan di lapangan setelah mendapat wejangan-wejangan sebelumnya dari guru pamong, tidak hanya menggunakan metode ceramah dan diskusi, melainkan menggunakan metode yang sedemikian rupa yakni model pembelajaran yang cocok dan menarik dengan praktek seperti game kelompok untuk mengasah kekompakkan dan praktek pengenalan teknik dasar yang berbagai macam permainan yang akan saya ajarkan, bertujuan untuk menarik minat belajar peserta didik, dengan metode yang dilakukan sedemikian rupa maka peserta didik tidak akan merasa bosan dalam proses pembelajaran. Dengan menggunakan metode ini maka seluruh peserta didik diikut sertakan dalam metode tersebut sehingga mereka bisa belajar sekaligus bermain, hal ini akan membantu mengurangi kebosanan dalam belajar.

a. Faktor Penghambat

Faktor penghambat saat pembelajaran di SMAN 1 Sreseh yaitu kurangnya respon dari peserta didik

b. Faktor Pendukung

Faktor pendukung di SMAN 1 Sreseh yaitu dengan memberikan motivasi belajar sebelum memulai pembelajaran agar siswa tidak merasa bosan, serta mengubah model pembelajaran yang lebih menarik seperti menerlibatkan apa yang mereka senangi pada proses pembelajaran yaitu menggunakan permainan dalam proses pembelajaran.

c. Upaya mengatasi (faktor penghambat)

Upaya untuk mengatasi faktor penghambat yaitu dengan menerlibatkan apa yang mereka senangi pada proses pembelajaran. Yaitu dengan menggunakan permainan/game sebagai metode pembelajaran agar mereka bisa tetap fokus dan dapat mencerna materi dengan baik.

Dengan demikian peserta didik dapat lebih cepat paham terhadap materi yang disampaikan oleh guru, Pada hasil akhir pembelajaran nilai mereka cukup memuaskan. Intinya anak didik yang ada di SMAN 1 Sreseh ini pada umumnya mereka kurang cocok dengan metode ceramah dan diskusi karena menurut mereka ceramah dan diskusi adalah metode pembelajaran yang sangat membosankan, dan hal ini yang membuat mereka malas belajar, ketika mereka malas belajar otomatis mereka tidak akan paham dengan materi yang diajarkan oleh guru, sehingga hal ini yang menyebabkan hasil akhir mereka kurang bagus. Pada kegiatan mengajar sekolah menggunakan kurikulum merdeka sehingga menyebabkan siswa/siswi yang lebih aktif. Jadi, jika ingin anak didik merasa senang dalam proses pembelajaran maka kita sebagai guru harus kreatif dalam menyampaikan materi, karena metode yang kita gunakan untuk menyampaikan materi sangat berpengaruh terhadap minat belajar anak didik. Untuk sistem penilaian yang diberikan guru pamong kepada saya dalam menilai hasil belajar siswa meliputi penilai praktik lapangan dan pertanyaan materi yang sudah di pelajari.

BAB III

PENUTUP

A. Simpulan

Dari seluruh kegiatan dan agenda selama pengenalan lapangan persekolahan (PLP) II di SMAN 1 Sreseh, saya mendapatkan banyak ilmu, pengalaman dan teman baru. Dengan segala pembekalan yang dilakukan sebelum pengenalan lapangan persekolahan (PLP) II oleh dosen, saya bisa melakukan praktek nyata dalam mengajar dengan baik, meskipun tidak sempurna namun saya tetap berusaha maksimal dalam setiap melakukan proses pembelajaran. Berbagai macam karakter siswa yang ada di sekolah SMAN 1 Sreseh ini, sehingga butuh kesabaran untuk bisa memahaminya. Peran guru pamong yang memberi arahan serta bekal sebelum mengajar, juga membuat kesiapan yang cukup untuk melaksanakan pembelajaran dengan baik.

Banyak hal yang telah saya peroleh dalam pelaksanaan pengenalan lapangan persekolahan (PLP) II, tidak hanya pengalaman yang diperoleh namun, ilmu serta teman juga bisa merasakan kekeluargaan dalam sebuah tim. Saya berharap pihak STKIP PGRI Bangkalan tetap menjaga silaturahmi dengan pihak sekolah SMAN 1 Sreseh, sehingga angkatan selanjutnya dapat melaksanakan praktek ajar nyata di SMAN 1 Sreseh, karena kegiatan pengenalan lapangan persekolahan (PLP) II ini merupakan kegiatan pertama kali di SMAN 1 Sreseh.

B. Saran

Setelah melaksanakan PLP II ini, kami dapat merasakan bagaimana hidup sebagai seorang tenaga profesional guru dalam lingkungan sekolah, oleh karena itu kami ingin menyarankan hal sebagai berikut :

1. Untuk Sesama Mahasiswa PLP II

Mahasiswa Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP II) harus mampu menjaga komunikasi dan hubungan yang baik dengan sesama mahasiswa, guru, dan karyawan sekolah, tim UPPL, DPL, serta lebih meningkatkan disiplin dalam mengikuti semua kegiatan yang telah dijadwalkan dalam PLP.

2. Untuk Pihak Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan dalam pemberian bimbingan, motivasi, dukungan, serta evaluasi kepada mahasiswa PLP II agar semangat dalam proses pembelajaran serta hal-hal yang berhubungan dengan praktik di sekolah.

3. Untuk Pihak UPPL STKIP PGRI Bangkalan

Sebelum pelaksanaan PLP II sebaiknya mahasiswa diberikan sosialisasi PLP II agar paham mengenai sistem yang digunakan pada saat PLP II tahun ini. Serta mengomunikasikan dengan baik kepada mahasiswa hal-hal yang harus dan akan dilaksanakan oleh mahasiswa sehingga tidak terjadi praduga yang tidak baik.

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Perangkat Ajar

a. Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)

ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN

MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN FASE F (KELAS XI)

RASIONAL

Rasional Alur Pembelajaran adalah rangkaian tujuan yang disusun secara logis menurut 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. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit.

Capaian elemen nilai-nilai gerak dan pengembangan karakter dilakukan melalui pembelajaran *indirect teaching*. Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran dilakukan berdasarkan pengalaman peserta didik pada fase D.

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Pada akhir fase E, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, mengevaluasi dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), menunjukkan perilaku dalam memimpin kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, selain itu juga dapat

mengevaluasi sikap dan kebiasaan sebagai individu yang sehat dan aktif.

ELEMEN KETERAMPILAN GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional) secara matang.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
1. Permainan dan Olahraga Pilihan 1.1 Mempraktikkan hasil evaluasi dalam berbagai permainan invasi (*):				
Mempraktikkan hasil evaluasi permainan sepak bola: menendang/ mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak boladengan benar.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 27 JP	<ul style="list-style-type: none"> Profil Pelajar Pancasila: Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawab dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa 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>2. Mempraktikkan hasil evaluasi permainan bola basket: melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket dengan benar</p>			<p>Keterampilan gerak: Gerakan-gerakan dasar dalam olahragayang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal.</p> <p>Untuk menjadikan seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.</p>
<p>3. Mempraktikkan hasil evaluasi permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola tangan dengan benar</p>			<p>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.</p>
<p>2. Mempraktikkan hasil evaluasi dalam berbagai permainan net (*):</p>				<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Net (<i>Net/ Wall Games</i>): Permainan tim atau individu

<p>1. Mempraktikkan hasil evaluasi gerak permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block/</i> bendungan</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block/</i> bendungan permainan bola voli dengan benar.</p>			<p>dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewati net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjagalapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.</p>
<p>2. Mempraktikkan hasil evaluasi dalam permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i>.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i> permainan bulu tangkis dengan benar.</p>			

<p>3. Mempraktikkan hasil evaluasi permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smash.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>fore-hand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smes permainan tenis meja dengan benar.</p>			
<p>Mempraktikkan hasil evaluasi dalam berbagai permainan <i>strike and fielding</i> (*):</p>			<p>9 – 27 JP</p>	<p>Permainan Lapangan (<i>Striking and fielding Games</i>): Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali</p>
<p>1. Mempraktikkan hasil evaluasi dalam permainan lapangan (Permainan kasti): melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan..</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti dengan benar.</p>			

<p>2. Mempraktikkan hasil evaluasi dalam permainan rounders: melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.</p>			<p>ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam <i>Base</i> adalah an <i>softball</i>. tempat untuk hinggap pada permainan</p>
<p>3. Mempraktikkan hasil evaluasi permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar dengan benar</p>			
<p>4. Mempraktikkan hasil evaluasi permainan softball: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan softball dengan benar.</p>			
<p>1.4 Mempraktikkan hasil evaluasi dalam berbagai olahraga beladiri (**):</p>				

<p>1. Mempraktikkan hasil evaluasi olahraga beladiri pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran pencak silat dengan benar.</p>			
<p>2. Mempraktikkan hasil evaluasi olahraga beladiri karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite karate dengan benar.</p>			
<p>3. Mempraktikkan hasil evaluasi olahraga beladiri taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan taekwondo dengan benar.</p>			
<p>1.5 Mempraktikkan hasil evaluasi dalam berbagai olahraga atletik (*):</p>			<p>9 – 24</p>	

1. Mempraktikan hasil evaluasi jalancepat: <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> olahraga atletik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikan hasil evaluasi gerak keterampilan <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat dengan benar.		JP	
2. Mempraktikkan hasil evaluasi gerak olahraga atletik (Lari Jarak Pendek).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek dengan benar.			
3. Mempraktikkan hasil evaluasi gerak olahraga atletik (Lompat jauh).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dengan benar.			
4. Mempraktikkan hasil evaluasi gerak olahraga Tolak peluru: memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru dengan benar.			

1.6 Mempraktikkan hasil evaluasi dalam berbagai olahraga tradisional (**):			
1. Mempraktikkan hasil evaluasi permainan sepak takraw: menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smash.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smash permainan sepak takraw dengan benar.		9 – 12 JP
2. Mempraktikkan hasil evaluasi permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa dengan benar.		
7. Mempraktikkan hasil evaluasi dalam aktivitas gerak berirama		6 – 9	<i>Lower body</i> adalah otot bagian bawah, contohn ya: <i>single step, double</i>

<p>1. Mempraktikkan hasil evaluasi variasi dan kombinasi gerakan <i>lower body</i> dan <i>upper body</i> mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi variasi dan kombinasi gerakan <i>lower body</i> dan <i>upperbody</i> mengiktui irama (ketukan) dengan atautanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.</p>		<p>JP</p>	<p><i>step, high knee updll. Upper body</i> adalah otot bagian atas, contohnya: <i>butterfly chest press, over head, biceps curl</i>, dll.</p>
<p>8. Mempraktikan hasil evaluasi dalam aktivitas senam</p>				
<p>1. Mempraktikkan berbagai keterampilan gerak senam lantai (<i>headstand</i> dan <i>handstand</i>), senam alat (lompat jongkok dan lompat kangkang, lompat harimau)</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai keterampilan gerak senam lantai (<i>headstand</i> dan <i>handstand</i>), senam alat (lompat jongkok dan lompat kangkang, lompat harimau) dengan benar.</p>		<p>6 – 9 JP</p>	
<p>9. Mempraktikan hasil analisis aktivitas permainan dan olahraga (***)</p>			<p>9 – 24 JP</p>	<p><i>Reach:</i> Metode pertolongan meraih atau menjan gkau korban korban yang tenggela</p>

1. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan renang gaya punggung menempuh jarak 25	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan renang gaya punggung menempuh jarak 25 meter dengan koordinasi yang baik.			m menggunakan benda ringan dan panjang seperti galah, tongkat galah dan ataurantai. <i>Throw</i> : Melempar benda apung kemudian menarik korban dengan alat tersebut
2. Mempraktikkan hasil analisis bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air: <i>reach</i> dan <i>throw</i> .	Mempraktikkan hasil analisis bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air: <i>reach</i> , <i>throw</i> dengan benar			
ELEMEN PENGETAHUAN GERAK				
Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).				
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik kontendan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
2. Permainan dan Olahraga Pilihan Mengevaluasi gerak dalam berbagai permainan invasi (*):		Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 27 JP	Pengetahuan gerak: cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang
1. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam permainan invasi (Permainan sepak bola).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak menendang/			

	mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak boladengan benar.			sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
2. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan invasi (Permainan Bola Basket).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basketdengan benar.			
3. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan invasi (Permainan Bola Tangan).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak bola permainan boal tangandengan benar.			
2. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (*):			9 – 27	

<p>1. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan Net (Permainan bola voli).</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block</i>/bendungan per mainan bola voli dengan benar.</p>		<p>JP</p>		
<p>2. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (Permainan bulutangkis).</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smes</i> permainan bulu tangkis dengan benar.</p>				
<p>3. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (Permainan tenis meja).</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan <i>smash</i> permainan tenis mejadengan benar.</p>				

Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan/<i>strike and fielding</i> (*)				
1. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan (Permainan kasti).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat meng-evaluasi fakta, konsep, dan keterampilan gerak melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti dengan benar.			
2. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan (Permainan <i>rounders</i>).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat dan mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan <i>rounders</i> dengan benar.		9 – 27 JP	
3. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan (Permainan bola bakar).	Peserta didik dapat dan mampu mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar dengan benar.			

<p>4. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan (Permainan <i>softball</i>).</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan <i>softball</i> dengan benar.</p>			
<p>3. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga beladiri (**):</p>			<p>9 – 12 JP</p>	
<p>1. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga permainan (Pencak silat).</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat dan mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak kuda-kuda, polalangkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran pencak silat dengan benar.</p>			
<p>2. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga beladiri (Karate).</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite karate dengan benar.</p>			

<p>3. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga beladiri (Taekwondo).</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan taekwondo dengan benar.</p>			
<p>5. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (*):</p>			<p>9 – 24 JP</p>	
<p>1. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (Jalan cepat).</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki <i>finish</i> jalan cepat dengan benar.</p>			
<p>2. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (Lari jarak pendek).</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki <i>finish</i> lari jarak pendek dengan benar.</p>			

<p>3. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (Lompat jauh).</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dengan benar.</p>		
<p>4. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (Tolak peluru).</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru dengan benar.</p>		
<p>2.6 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga tradisional (**):</p>		<p>9 – 12 JP</p>	
<p>1. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga tradisional (Permainan sepak takraw).</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak dalam menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan <i>smash</i> sepak takraw dengan benar.</p>		

<p>2. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga tradisional (Permainan anak-anak Indonesia).</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa dengan benar.</p>			
<p>2.7 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama</p>			<p>6 – 9 JP</p>	
<p>1. Mengevaluasi variasi dan kombinasi gerakan <i>lower body</i> dan <i>upper body</i> mengikuti irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi variasi dan kombinasi gerakan <i>lower body</i> dan <i>upper body</i> mengikuti irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.</p>			
<p>8. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam aktivitas senam.</p>			<p>6 – 9</p>	

<p>1. Mengevaluasi keterampilan gerakaktivitas senam lantai dan senam alat.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat meng-evaluasi fakta, konsep, dan prosedur berbagai keterampilan gerak senam lantai (<i>headstand</i> dan <i>handstand</i>), senam alat (lompat jongko, lompat kangkang dan lompat harimau) dengan benar.</p>		<p>JP</p>	
<p>9. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan) 1. Menganalisis keterampilan renang gaya punggung menempuh jarak 25 meter.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur renang gaya punggung menempuh jarak 25 meter dengan benar.</p>		<p>9 – 24</p>	
<p>2. Mengevaluasi bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik</p>	<p>Mengevaluasi bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air: <i>reach, throw</i> dengan benar.</p>		<p>JP</p>	
<p>ELEMEN PEMANFAATAN GERAK</p>				
<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur 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>), berdasarkan prinsip latihan (Frequency, Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat.</p>				

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik kontendan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
1. Aktivitas jasmani dan aktivitas kebugaran untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan		Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6–9 JP	
1. Mengevaluasi dan mempraktikkan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan melalui jalan santai, <i>jogging</i> , bersepeda, senam aerobik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi dan mampu mempraktikkan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan melalui aktivitas jalan santai, <i>jogging</i> , bersepeda, senam aerobic dengan benar.			
2. Mengevaluasi dan mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi dan mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.			
2. Pola perilaku pergaulan sehat			3–9	

<p>1. Memahami dan mampu menerapkan mampu menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur pola perilaku pergaulan yang sehat.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat Memahami dan mampu menerapkan konsep, prinsip dan prosedur pergaulan yang sehat antar remaja dan menjagadiri dari kehamilan pada usia sekolah dengan benar.</p>		<p>JP</p>	
<p>ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER</p>				
<p>Pada akhir fase ini peserta didik mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya.</p>				
<p>Sub Elemen Personal Responsibility (Tanggung jawab personal)</p>				
<p>Dimensi Mandiri (Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi dan Regulasi diri)</p>				
<p>Indikator Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi</p>			<p>GLOSARIUM</p>	
<p>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).</p>			<p>Pengembangan Karakter: unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku</p>	

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).	
Indikator Regulasi Diri	
(Regulasi Emosi) Mengendalikan dan menyesuaikan emosi yang dirasakannya secara tepat ketika menghadapi situasi yang menantang dan menekan pada konteks belajar, relasi, dan pekerjaan..	sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda- beda.
Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri (Menentukan prioritas pribadi, berinisiatif mencari dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang spesifik sesuai tujuan di masa depan).	
(Mengembangkan 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.	
Sub Elemen Sosial Responsibility (Tanggung jawab social)	
DIMENSI GOTONG ROYONG (Kolaborasi dan Kepedulian)	
Indikator Kolaborasi	
Kerja sama (Membangun tim dan mengelola kerjasama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan.).	

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).	
Indikator 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).	
ELEMEN NILAI-NILAI GERAK	
Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain.	
Indikator Elemen Nilai-Nilai Gerak	GLOSARIUM
Menganalisis cara untuk menjadi individu yang sehat dan aktif dengan aktivitas fisik (Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan).	Nilai Gerak: keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya,
Menganalisis dan mengenali ciri-ciri individu yang menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas fisik. (Mengukur kemampuan diri terkait dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi).	

Menganalisis dan mengidentifikasi hubungan antara ekspresi diri dan aktivitas fisik, serta menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain dalam aktivitas fisik dan permainan berdasar aturan yang berlaku. (Menganalisis bentuk-bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan sebagai media untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

keluwesannya, dan kelentikannya.

Sreseh, 17 Juli 2023

Mengetahui,

Guru pamong Olah raga

Mahasiswa PLP II

Nurfahat, S.Pd.

NIP. 19890102 202012 1 010

Zainal Abidin

NIP. 19890102 202012 1 010

b. Prota

PROGRAM TAHUNAN

Nama Sekolah : SMA NEGERI 1 TOBA
 Program Keahlian : Semua Program Keahlian
 Mata Pelajaran : Olahraga
 Kelas : XI
 Tahun Ajaran : 2023/2024
 Durasi Waktu : 216 Menit (6x45 Menit)

Tujuan Pembelajaran		Capaian Pembelajaran	Alokasi Waktu
Ganjil	3.1 Elemen Keterampilan Gerak	Pada akhir fase F peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan sesuai ragam pola yang ada berupa penerapan keterampilan gerak (motor skills) permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) dengan berbagai bentuk taktik dan strategi	24 x 45 Menit
	3.2 Elemen pengetahuan gerak	Pada akhir fase F peserta didik dapat merancang prosedur, strategi, dan taktik dengan mengikuti beragam pola yang ada terkait dengan aktivitas penerapan keterampilan gerak (motor skills) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).	24 x 45 menit
	3.3 Elemen pemanfaatan gerak	Pada akhir fase F peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fitness related skills) sesuai ragam pola yang ada, 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	24 x 45 menit

		langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS).	
	Jumlah		72 x 45 menit
Genap	3.4 Elemen kebugaran dan kesehatan	Pada akhir fase F 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).	24 x 45 menit
	3.5 Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase F 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	24 x 45 menit
Jumlah			48 x 45 menit

Mengetahui,
Guru Pamong

Bangkalan, 29 Agustus 2023
Mahasiswa PLP II

Nurfahat, S. Pd,
NIP: 198901022020121010

Zainal Abidin
NIM: 2047711038

c. Program Semester (Promes)

**Program Semester (Prosem)
Tahun Pelajaran 2023 / 2024**

Nama Sekolah : SMA NEGERI 1 TOBA
 Program Keahlian : Semua Program Keahlian
 Mata Pelajaran : Olahraga
 Kelas : XI
 Tahun Ajaran : 2023/2024
 Durasi Waktu : 216 Menit (6x45 Menit)

Materi Pokok / Kompetensi Dasar	Jml JP	JULI				Agustus					September				Oktober				November					Desember				Ket	
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4		
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	18 JP			3	3	3	3	3	3																				
4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*																													
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*	15 JP									3	3	3	3	3															
4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*																													
3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	9 JP																												
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*																													
3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan	9 JP																												

d. Rincian Minggu Efektif (RME)

Rincian Minggu efektif Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2023/2024

Satuan Pendidikan : SMAN 1 Sreseh
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : XII
Peminatan : MIPA / IPS
Tahun Pelajaran : 2023 / 2024
Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran/Minggu

A. Alokasi Waktu

No	Bulan	Jumlah Minggu			Keterangan
		Yang Ada	Tidak Efektif	Efektif	
1	Juli '23	2	1	1	MPLS/Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah
2	Agustus '23	5	1	4	Kegiatan Memperingati HUT RI
3	September '23	4	0	4	-
4	Oktober '23	4	0	4	KTS
5	November '23	5	0	5	-
6	Desember '23	4	4	0	PAS (2 M), Pengolahan Nilai (1 M), Raport (1 M), Libur Semester Ganjil (1 M)
Jumlah Minggu Efektif				18	

B.

Rincian Minggu Efektif

No	Uraian	Jumlah Jam
1	Jumlah Jam Per Minggu (JPM)	3
2	Alokasi Tatap Muka/Materi dan Penilaian Harian/PH (M) (JP)	54
3	PAS Utama-Susulan dan Pengolahan Nilai (M)	
4	Rincian Tatap Muka dan PH (JP) a. MPLS Kelas X / Orientasi Mapel kelas XI dan XII b. Tatap Muka (Materi) c. Penilaian Harian/PH d. Remidi/Pengayaan	46 4 4
Jumlah		54

e. Modul Ajar

MODUL AJAR (Sepak Bola)

INFORMASI UMUM

I. IDENTITAS MODUL

Nama Penyusun	:	Zainal Abidin
Satuan Pendidikan	:	SMA
Nama Sekolah	:	SMAN 1 Sreseh
Kelas / Fase	:	XI (Sebelas) - F
Mata Pelajaran	:	PJOK
Prediksi Alokasi Waktu	:	6 JP (2 x 3x 45 menit)
Tahun Penyusunan	:	2023

II. KOMPETENSI AWAL

Siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional) secara matang.

III. PROFIL PELAJAR PANCASILA

Mandiri, Gotong-Royong, Kreatif dan Tanggung jawab.

IV. SARANA DAN PRASARANA

Sarana

- | | | |
|-----------|---------|------------------------|
| - Laptop | - pluit | - In Focus (Proyektor) |
| - Speaker | - Bola | - lapangan |

Prasarana

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| - Buku Ajar PJOK | - Akses Internet |
| - Lembar Kerja Siswa | - Referensi lain yang mendukung |

V. TARGET PESERTA DIDIK

Target Peserta Didik pada Modul Ajar ini adalah Peserta Didik Reguler/Tipikal

VI. MODEL PEMBELAJARAN

Model Pembelajaran yang digunakan adalah Model Pembelajaran Tatap Muka

KOMPONEN INTI

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Mempraktikkan teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan sepak bola (passing, stopping; dribbling; shooting dan pendalaman dalam bentuk permainan) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa.
- Menganalisis teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan sepak bola (passing, stopping;dribbling; shooting dan pendalaman dalam bentuk permainan) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa.
- Mengembangkan nilai-nilai karakter dari pengalaman belajar gerak: tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, danlain-lain) dan pengembangan tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain,gotong-royong, dan lain-lain).
- Mengembangkan nilai-nilai gerak dengan cara mampumengambil makna pengalaman belajar gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmaniuntuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

B. PEMAHAMAN BERMAKNA

Untuk memahami dan memprediksi dampak pada emosi, pikiran, dan interaksi sosial serta ekspresi diri akibat melakukan aktivitas jasmani dan permainan sepak bola dapat mempengaruhi pada pertumbuhan dan perkembangan kepribadian siswa. Sikap dan perilaku positif dalam setiap melakukan aktivitas jasmani dan permainan sepak bola

C. PERTANYAAN PEMANTIK

- Mengapa perlu menguasai keterampilan gerak spesifik dan bermain sepak bola?
- Bagaimana perasaanmu mengikuti pembelajaran ini?
- Jika ada hal yang tidak kamu sukai terjadi, apakah yang kamu lakukan?
- Supaya bisa mencetak goal dengan cepat, perilaku kelompok apakah yang perlu dilakukan?
- Untuk bisa bermain sepak bola, apakah yang perlu kamu lakukan?
- Mengapa pemain sepak bola perlu mengetahui kemana harus berlari, dimana harus berdiri?
- Situasi bermain seperti apakah agar pemain sepak bola dapat dengan mudah memasukkan bola ke gawang lawan?

D. PERSIAPAN PEMBELAJARAN

- Guru menginstruksikan peserta didik untuk menyiapkan lapangan dan alat sehingga tercipta suasana lapangan yang kondusif dan nyaman dalam kegiatan pembelajaran
- Guru menginstruksikan agar peserta didik untuk mengganti pakian olahraga
- Guru mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam mendukung proses kegiatan pembelajaran.

E. KEGIATAN PEMBELAJARAN

PERTEMUAN KE-1

Kegiatan Pendahuluan (10Menit)

- Doa; absensi; menyampaikan tujuan pembelajaran; dan menyampaikan penilaian hasil pembelajaran
- Memotivasi siswa untuk tercapainya kompetensi dan karakter yang sesuai dengan **Profil Pelajar Pancasila**; yaitu 1) beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, 2) mandiri, 3) bernalar kritis, 4) kreatif, 5) bergotong royong, dan 6) berkebinekaan global, yang merupakan salah satu kriteria standar kelulusan dalam satuan pendidikan.

Kegiatan Inti (115Menit)

Stimulation/ pemberian rangsangan

- Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali dari tayangan dan bahan bacaan terkait Teknik permainan sepakbola (mengumpan bola, menembak bola dan mengontrol bola menggiring bola, menyundul bola, lemparan kedalam, gerak tanpa bola) melalui link materi pelajaran pada modul PJOK & Video Pembelajaran

Problem Statemen/ Identifikasi Masalah

- Siswa 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

Data Colletion/ Pengumpulan Data

- Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: *passing, stopping, dribbling, shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan
- Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai materi Teknik permainan sepakbola (mengumpan bola, menembak bola dan mengontrol bola menggiring bola, menyundul bola, lemparan kedalam, gerak tanpa bola)

1. Aktivitas Pembelajaran 1: Gerakan Passing Bola

Panduan menampilkan:

- Cermat melihat bola dan kuasai gerakan lengan untuk keseimbangan tubuh.
- Perkenaan kaki dengan bagian tengah bola dan dorongan ke arah sasaran.
- Perkenaan kaki dengan bagian bawah bola hanya untuk supaya bola sedikit mengambang di udara.
- Perkenaan kaki dengan bola tanpa ada gerakan lanjut tungkai hanya untuk men-chip bola.
- 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 kaki dikokohkan.
- Melakukan passing dengan kaki bagian luar dengan penguasaan bola dan penguatan pergelangan kaki.



2. Aktivitas Pembelajaran 2: Gerakan Stopping Bola

Panduan menampilkan:

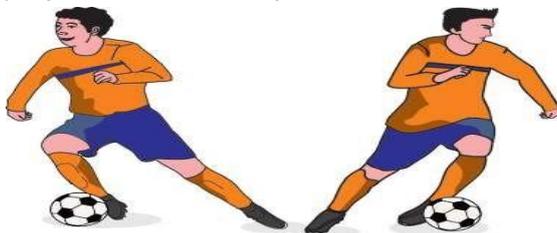
- Cermat melihat bola datang ke arah badan dalam penguasaan
- Hentikan laju bola datang dengan membukakan kaki, hingga bola bersentuhan dengan telapak kaki.
- Menghentikan bola dapat pula dilakukan dengan kaki bagian dalam dengan sedikit mengangkat pergelangan kaki.



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: Merebut Bola dari Penguasaan Lawan dan Permainan Menyerupai Permainan Sepak Bola

Panduan menampilkan:

- Dapatkan siswa menjadi 4 kelompok beranggotakan 8 orang (jika jumlah siswa 32 orang), untuk melakukan permainan sepak bola “garis akhir.”
- Dari setiap kelompok dibagi 4 orang regu A dan 4 orang regu B. Regu A berupaya melakukan passing dan stopping bola dalam berbagai jenis passing, sementara regu B berupaya merebut bola.
- Regu A menyerang ke daerah pertahanan regu B, dan regu B menyerang daerah pertahanan regu A. Setiap regu berupaya bisa menahan bola oleh salah satu teman regunya di garis akhir.
- Jika suatu regu berhasil menahan bola di garis akhir pada daerah yang ditentukan maka terjadi skor 1.
- Permainan berjalan dalam waktu 10 menit.



Generalization / Menarik Kesimpulan

- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang materi yang telah dipelajari

- Peserta Didik diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal yang belum dipahami terkait materi yang sudah di pelajari

Kegiatan Penutup (10 MENIT)

- Siswa dan guru menyimpulkan pembelajaran hari ini.
- Refleksi pencapaian siswa/formatif asesmen, dan refleksi guru untuk mengetahui ketercapaian proses pembelajaran dan perbaikan.
- Menginformasikan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya.
- Guru mengakhiri kegiatan belajar dengan memberikan pesan dan motivasi tetap semangat belajar dandiakhiri dengan berdoa.

PERTEMUAN KE-2

Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)

- Doa; absensi; menyampaikan tujuan pembelajaran; dan menyampaikan penilaian hasil pembelajaran
- Memotivasi siswa untuk tercapainya kompetensi dan karakter yang sesuai dengan **Profil Pelajar Pancasila**; yaitu 1) beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, 2) mandiri, 3) bernalar kritis, 4) kreatif, 5) bergotong royong, dan 6) berkebinekaan global, yang merupakan salah satu kriteria standar kelulusan dalam satuan pendidikan.

Kegiatan Inti (115 Menit)

Stimulation

- Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi : *Variasi dan kombinasi teknik mengoper, mengontrol, menggiring dan menembak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut*

Problem Statement

- Siswa 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

Data Collection

- Peserta didik di benuk menjadi beberapa kelompok untuk melakukan gerakan menendang ke segala sisi/ sudut
- Peserta didik didalam kelompok melakukan permainan menendang bola ke segala arah sudut dengan bergantian
- Peserta didik didalam kelompok melakukan permainan menendang bola ke arah gawang dengan bergantian menggunakan gawang kecil

Adapun aktivitasnya yaitu :

1. Aktivitas Pembelajaran 1 : Shooting ke Cones

Panduan menampilkan:

- Gerakan shooting ke cone dalam sepak bola 8 penjuru sudut. Buatlah 1 kelompok beranggotakan 8 orang, yang berdiri mempertahankan cone-nya setiap sudut persegi empat dan titik tengah garis lapangan.
- Setiap cone dijaga oleh satu siswa, yang juga harus melakukan shooting ke cone yang dijaga siswa lainnya.
- Satu siswa berhadapan dengan 7 siswa lainnya.

2. Aktivitas Pembelajaran 2: Shooting ke Cone dalam Permainan Garis Akhir.

Panduan menampilkan:

- Buatlah dua regu saling berlawanan, beranggotakan 4 pemain.
- Kedua regu menginvasi daerah pertahanan lawannya, untuk menjatuhkan cone yang didirikan di daerah akhir lapangan permainan.
- Kedua regu berusaha mempertahankan cone yang didirikan di daerah permainannya.
- Pemain sari satu regu yang bisa menjatuhkan cone lawannya dinyatakan mendapatkan skor angka 1.
- Berusahalah untuk menjatuhkan semua cone di daerah pertahanan lawan satu demi satu.
- Regu yang terlebih dahulu dapat menjatuhkan semua cone di daerah pertahanan lawannya dinyatakan mengungguli permainan.

3. Aktivitas Pembelajaran 3: Permainan Shooting ke Gawang Kecil

Panduan menampilkan:

- Mintalah siswa menjadi 2 kelompok beranggotakan 4 orang yang berlawanan, untuk melakukan permainan shooting ke gawang kecil.
- Setiap regu menyerang daerah pertahanan regu lawan untuk memasukan bola ke gawang kecil lawannya.
- Setiap regu berusaha mempertahankan gawangnya sendiri dan mencoba memasukan bola ke gawang lawan.
- Permainan dilakukan dalam waktu 10 – 15 menit.



Generalization / Menarik Kesimpulan

- Menyampaikan hasil perlakuan yang di laksanakan k.elompok
- Meyampaikan kendala yang terjadi saat melakukan m.ateri yang berikan
- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang materi yang telah dipelajari serta Peserta Didik diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal yang belum dipahami terkait materi ajar melalui kolom kementar

Kegiatan Penutup (10 MENIT)

- Siswa dan guru menyimpulkan pembelajaran hari ini.
- Refleksi pencapaian siswa/formatif asesmen, dan refleksi guru untuk mengetahui ketercapaian proses pembelajaran dan perbaikan.
- Menginformasikan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya.
- Guru mengakhiri kegiatan belajar dengan memberikan pesan dan motivasi tetap semangat belajar dandiakhiri dengan berdoa.

F. ASESMEN

a) Penilaian Sikap / Profil Pelajar Pancasila

Selama proses mengajar berlangsung guru mengamati profil pelajar Pancasila pada siswa dalam pembelajaran yang meliputi Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, Kebhinekaan Global, Mandiri, Bernalar Kritis, Gotong Royong dan Kreatif (*Instrumen Terlampir*)

b) Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan yang dilakukan pada Capaian Pembelajaran ini sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin di capai adalah dengan tes tertulis (*Instrumen Terlampir*)

c) Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan yang dilakukan pada Capaian Pembelajaran ini sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin di capai adalah dengan tes unjuk kerja / praktek (*Instrumen Terlampir*)

G. PENGAYAAN DAN REMEDIAL

Pengayaan

Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan di atas kompetensi yang sedang diajarkan dapat diberikan tugas mendampingi dan membantu siswa lainnya untuk berlatih keterampilan gerak spesifik, pada saat pembelajaran siswa atau kelompok siswa ini dapat juga diberikan kesempatan untuk melakukan latihan gerak spesifik yang lebih kompleks sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi siswa lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Guru juga dapat meminta siswa atau kelompok siswa berbagi informasi kepada teman-temannya cara untuk melatih kemampuan gerak spesifik agar penguasaan gerakannya lebih baik

Remedial

Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik pada penguasaan gerak spesifik, strategi latihan gerak yang lain dapat diberikan, diidentifikasi kesulitannya di mana, atau siswa bisa dipasangkan dengan siswa yang terampil sehingga siswa terampil dapat membantu siswa yang kesulitan untuk menguasai kemampuan gerak spesifik dengan lebih baik

H. REFLEKSI GURU DAN PESERTA DIDIK

Refleksi Guru:

- Apakah kegiatan pembelajaran mencipta siswa belajar?
- Bagaimana keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran teknik dasar keterampilan gerak spesifik passing; stopping, dribbling, dan shooting ke gawang di permainan sepak bola tersebut.

Refleksi Peserta Didik:

- Apakah yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran teknik dasar keterampilan gerak spesifik passing; stopping, dribbling, dan shooting ke gawang di permainan sepak bola tersebut ?
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran teknik dasar keterampilan gerak spesifik passing; stopping, dribbling, dan shooting !

I. BAHAN BACAAN GURU DAN PESERTA DIDIK

Bacaan Guru

- Teknik dasar permainan sepak bola.
- Bentuk-bentuk permainan sepak bola yang bervariasi baik aturan maupun jumlah pemainnya, dan cara memainkannya.
- Bentuk-bentuk permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
- Bacalah buku yang terkait dengan model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) atau pendekatan taktis dalam pembelajaran sepak bola.

Bacaan Peserta Didik

- Buku siswa PJOK kelas XI
- Buku Cara bermain sepak bola
- Sejarah singkat permainan sepak bola. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Peraturan permainan sepak bola yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

- Teknik dasar spesifik permainan sepak bola. Untuk membantudalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Kajiilah hubungan peraturan bermain permainan sepak bola dengan moral-karakter pemain yang harus dimiliki pemain sepak bola.

J. GLOSARIUM

Kata	Arti
tendangan sudut	Tendangan dari daerah sudut lapangan karena bola melewati garis gawang setelah menyentuh pemain bertahan
Penetration	progresi bola penetrasi kedepan demi terciptanya gol, penetrasi dapat dilakukan dengan passing, dribling dan kombinasi play

K. DAFTAR PUSTAKA

- Kurikulum Pendidikan Jasmani, (dari teori hingga evaluasi kurikulum), Penerbit Raja Grafindo Persada tahun 2018.
- Cara Mengumpan Dalam Sepak Bola. Danny Mielke (2007:20)
- Teknik Passing Kaki. Dalam Permainan Sepak Bola Depdikbud: Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga.

Mengetahui,
Guru Pamong

Bangkalan, 29 Agustus 2023
Mahasiswa PLP II

Nurfahat, S. Pd,
NIP: 198901022020121010

Zainal Abidin
NIM: 2047711038

Lampiran 1

ASESMEN / PENILAIAN

A . Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh siswa dan diisidengan jujur)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

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

b. Tabel 2.2.1 Rubrik Penilaian Sikap:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh- sungguh.		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian.		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu.		
4.	Saya berperan aktif dalam kelompok.		
5.	Saya menghormati dan menghargai orang tuadan guru.		
6.	Saya menghormati dan menghargai teman.		
7.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami.		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran		
9.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu.		
10	Saya selalu membuat catatan hal-hal yangsaya pelajari.		

B. Penilaian Pengetahuan

Soal.

1. Teknik mengoper bola jarak dekat (passing pendek) agar sasarannya tepat, pemain sebaiknya menggunakan kaki bagian:
 - a. luar
 - b. dalam
 - c. punggung kaki
 - d. ujung laki
 - e. tumit kaki
2. Menghentikan bola bawah dapat dilakukan dengan menggunakan kaki. Untuk bola yang melayang di udara dapat digunakan bagian- bagian badan seperti di bawah ini, kecuali
 - a. dada
 - b. kepala
 - c. paha
 - d. tangan
 - e. perut
3. Untuk menggiring bola yang menghasilkan putaran bola keluar, bagian kaki yang digunakan untuk kontak dengan bola adalah
 - a. kaki bagian dalam
 - b. kaki bagian luar
 - c. punggung kaki
 - d. ujung kaki
 - e. tumit kaki

4. Agar gerak bola saat menyundul sampai ke arah tujuan dengan tepat, gerak sundulan sebaiknya dibantu oleh:
- a. dorongan badan
 - b. ayunan tangan
 - c. kekuatan penuh
 - d. poin a, b, dan c benar
 - e. semua salah
5. Permainan sepak bola bisa dimainkan menggunakan seluruh badan, kecuali
- a. kepala
 - b. badan
 - c. tungkai
 - d. tangan
 - e. dada

C. Penilaian Keterampilan

Nama:

Kelas:

No	Gerak	Indikator gerakan	Ya	Tidak
1.	Passing bola	a. Penguasaan gerakan kaki dan tungkai		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan gerakan penyeimbang dari lengan		
		d. Penguasaan keseimbangan gerakan akhir		
2.	Dribbling	a. Penguasaan gerakan kaki dan penguasaan terhadap bola		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Kecepatan gerakan dribbling		
		d. Penguasaan keseimbangan gerakan akhir		
3.	Shooting	a. Penguasaan gerak awalan shooting		
		b. Penguasaan gerakan tubuh		
		c. Penguasaan gerakan kaki tendang		
		d. Penguasaan keseimbangan gerakan akhir		
4.	Keterampilan bermain:	a. Menerapkan teknik dasar secara tepat		
		b. Menempatkan diri dalam gerakan tanpa bola		
		c. Memberi asis pada teman se-regu yang tepat posisi		
		d. Tepat mengambil keputusan dalam situasi sulit		

D. Pegamatan Perilaku Kemandirian, Perilaku Gotong Royong dan Perilaku Tanggungjawab dalam Permainan Sepak Bola

Nama:

Kelas:

No	Indikator Pengamatan	Uraian pengamatan	Ya	Tidak
1.	Perilaku Kemandirian	a) Perilaku mengenali diri		
		b) Perilaku inisiatif diri		
		c) Perilaku regulasi diri		
		d) Perilaku releksasi diri		
2.	Perilaku Gotong Royong	a) Perilaku berbagi alat		
		b) Perilaku kerjasama bermain		
		c) Perilaku peduli teman		
3.	Perilaku Tanggungjawab	a. Perilaku mengakui teman		
		b. Perilaku memelihara alat		
		c. Perilaku membantu teman kesulitan gerak		

Lampiran 2

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Lembar Kegiatan Siswa (LKS)

Lembar kegiatan siswa adalah lembar kegiatan belajar yang dibuat simpel memandu siswa melakukan aktivitas pembelajaran, yaitu:

Lingkup/materi pembelajaran : Sepak Bola

Nama Siswa :

Kelas/Semester : XI / Ganjil

Tanggal :

Panduan aktivitas pembelajaran

1. Bersama dengan teman buatlah kelompok sejumlah maksimal 4- 6orang!
2. Lakukan latihan gerak dasar secara berpasangan dengan temanm dalam satu kelompok
3. Lakukan gerak passing dengan bagian kaki yang berbeda beda untuk mengoper bola gelundung pada jarak terjangkau!
4. Lakukan gerak passing dan stopping dengan pasangan dan kelompok kecil pada jarak yang lebih jauh!
5. Lakukan gerak passing dan stopping dengan bola lambung menengah ke arah pasangan yang berjarak jauh!
6. Lakukan saling mengamati antar teman dan berikan koreksi jika bola tidak sampai atau terjadi kesalahan gerakan secara teknis!
7. Kembangkan pola gerakan yang lebih sulit dengan menambah jarak, atau lakukan shooting ke arah gawang sambil berlari dalam pola zig-zag dengan kelompok kecil (tiga orang)!
8. Berikan penjelasan rangkaian cara melakukan gerakan menembak bola ke gawang dengan target yang berbeda dan jarak yang berbeda.

f. Kalender Pendidikan

HARI EFEKTIF SEKOLAH, HARI EFEKTIF FAKULTATIF DAN HARI LIBUR SEKOLAH/MADRASAH DI PROVINSI JAWA TIMUR TAHUN PELAJARAN 2023/2024 SMA NEGERI 1 SRESEH																																
No	BULAN	TANGGAL																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
8	FEBRUARI '24	23	24	25	L5	L1	26	27	LHR	28	L5	L1	29	30	31	32	33	L5	L1	34	35	36	37	38	L5	L1	39	40	41	42		
9	MARET '24	43	L5	L1	44	45	46	47	48	L5	L1	49	LPP	LPP	49	50	L5	L1	51	52	53	54	55	L5	L1	56	57	58	59	L5	L1	
10	APRIL '24	EF	EF	EF	EF	L5	L1	LHR	LHR	LHB	LHB	LHR	60	61	L5	L1	62	63	64	65	66	L5	L1	67	68							
11	MAY '24	LHR	69	70	L5	L1	71	72	73	LHR	74	L5	L1	75	76	76	77	77	L5	L1	78	79	80	LHR	81	L5	L1	82	83	84	85	86
12	JUNI '24	LHR	L1	87	88	89	90	91	L5	L1	92	93	94	95	96	L5	L1	97	98	99	100	L01			L5	L1	L52	L52	L52	L52	L52	L52
	JULI '23	L52	L52	L52	L52	L52	L5	L1	L52	L52	L52	L52	L52	L5	L1								L5	L1								

Keterangan	LHB : Libur Hari Besar	LPP : Libur Permulaan Puasa	Awal Masuk	PAS Kelas XII
	LU : Libur Umum	LHR : Libur Sekitar Hari Raya	PAS Ganjil	Prediksi USP Tulis
	LS1 : Libur Semester 1*	EF : Hari Efektif Fakultatif	PAT Kelas X dan XI	Prediksi USP Praktik
	LS2 : Libur Semester 2*	L5 : Libur 5 Hari Kerja	Tanggal Raport	

* Libur Semester untuk peseta didik

Libur Hari Besar	SEMESTER GANJIL		SEMESTER GENAP	
	TANGGAL	KETERANGAN	TANGGAL	KETERANGAN
	17 Juli 2023	Hari pertama Sem. Ganjil	1 Januari 2024	Tahun Baru Masehi 2024
	19 Juli 2023	Tahun Baru Islam 1444 H	2 Januari 2024	Hari Pertama Sem. Genap
	17 Agustus 2023	HUT Kemerdekaan RI	8 Februari 2024	Isra Miraj Nabi Muhammad SAW
	12 Oktober 2023	HUT Prop. Jawa Timur	10 Februari 2024	Tahun Baru Imlek
	28 September 2023	Maulid Nabi Muhammad SAW	11 Maret 2024	Hari Raya Nyepi
	2 - 7 Oktober 2023	Kegiatan Tengah Semester (KTS)	29 Maret 2024	Wafat Yesus Kristus
	4 - 13 Desember 2023	Penilaian Akhir Semester (PAS) Ganjil	10 - 11 April 2024	Hari Raya Idul Fitri 1445 H
	21 Desember 2023	Pembagian Rapor Semester Ganjil	1 Mei 2024	Hari Buruh Internasional
	25-26 Desember 2023	Hari Raya Natal	9 Mei 2024	Kenaikan Isa Almasih
			23 Mei 2024	Hari Raya Waisak
			2 Juni 2024	Hari Lahir Pancasila
			3 - 12 Juni 2024	Pelaksanaan PAT Kelas X dan XI
			21 Juni 2024	Pembagian Rapor Semester Genap

Sampang, 17 Juli 2023
Kepala Sekolah,

EDI SASMITO, M.Pd.
Pembina
NIP. 19670718 199001 1 001

Kaldik untuk 5 Hr Kerja
Semester Ganjil : 112 hari
Semester Genap : 101 hari
Hari Efektif Fakultatif : 5 hari

2. Dokumentasi Kegiatan PLP II SMAN 1 Sresih









