

Lampiran 1

KISI-KISI OBSERVASI DALAM PEMBELAJARAN PJOK

No	Aspek	Indikator	Butiran pertanyaan
1	Perencanaan Pembuatan PJOK	Merancang pembuatan silabus dan RPP	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,1 2,13&14
2	Pelaksanaan pembelajaran PJOK	a. Kegiatan awal	15,16,17,18,
b. Kegiatan inti		19,20,21,22,23,24,25,	
c. Kegiatan penutup		26,27,28	
3	Penilaian Autentik pembelajaran PJOK	a. Penilaian sikap	29,30
b. Penilaian pengetahuan		31,32	
c. Penilaian keterampilan		33,34	

Lampiran 2

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

PEDOMAN OBSERVASI GURU MENGENAI RPP PEMBELAJARAN PJOK

No	Hal Yang Diamati	Hasil pengamatan		Ket.
		Ya	Tidak	
1	menuliskan identitas sekolah			
2	menuliskan identitas mata pelajaran atau tema/subtema			
3	menuliskan kelas/semester			
4	menuliskan standar kompetensi			
5	mencantumkan kompetensi dasar			
6	mencantumkan indikator pencapaian kompetensi			
7	menjelaskan tujuan pembelajaran			
8	mencantumkan materi ajar			
9	mencantumkan alokasi waktu			
10	menulis metode pembelajaran			
11	menyiapkan media pembelajaran			
12	menyiapkan sumber belajar			
13	menuliskan langkah-langkah pembelajaran			
14	menyiapkan peserta didik secara psikis dan fisik untuk mengikuti proses pembelajaran			
15	mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang mengaitkan pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari			
16	menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi dasar yang akan dicapai			
17	menyampaikan cakupan materi dan penjelasan uraian kegiatan sesuai silabus			
18	menggunakan model pembelajaran,			
19	menggunakan metode pembelajaran			
20	menggunakan media pembelajaran			
21	menggunakan sumber belajar yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan mata pelajaran			
22	Pemilihan pendekatan tematik dan /atau tematik terpadu dan/atau saintifik.			
23	Guru melaksanakan kegiatan Saintific Approach a. Mengamati. (Observing)			

	b. Menanya. (Questioning)			
	c. Mencoba. (Experimenting)			
	d. Menalar. (Associating)			
	e. Menyaji. (Serving)			
	f. Mencipta (Create)			
24	melakukan proses afeksi mulai dari menerima, menjalankan, menghargai, menghayati, hingga mengamalkan.			
25	Pengetahuan dimiliki melalui aktivitas mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, hingga mencipta.			
26	memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran			
27	melakukan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pemberian tugas, baik tugas individual maupun kelompok			
28	menginformasikan rencana kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya			
29	Guru melakukan evaluasi sikap dengan lembar tes penilaian sikap yang sistematis dan konsisten Lembar penilaian sikap mengukur/mencakup semua komponen: A1 Menerima A2 Merespon A3 Menghargai A4 Mengorganisasikan A5 Karakterisasi Menurut Nilai			
30	Guru melakukan evaluasi pengetahuan dengan lembar tes penilaian pengetahuan yang sistematis dan konsisten Lembar penilaian pengetahuan mengukur/mencakup semua komponen: C1 Mengingat C2 Memahami C3 Menerapkan C4 Menganalisis C5 Mengevaluasi C6 Menciptakan			
31	Guru melakukan evaluasi keterampilan dengan lembar tes penilaian keterampilan yang sistematis dan konsisten Lembar penilaian keterampilan mengukur/mencakup semua komponen: P1 Meniru P2 Manipulasi P3 Presisi P4 Artikulasi P5 Naturalisasi			

Lampiran 3

KISI-KISI WAWANCARA DALAM PEMBELAJARAN PJOK PEMBELAJARAN PJOK

No	Aspek	Indikator	Butiran pertanyaan
1	Perencanaan Pembuatan PJOK	Merancang pembuatan silabus dan RPP	1,2,3&4
2	Pelaksanaan pembelajaran PJOK	d. Kegiatan awal	5,6,7&8
		e. Kegiatan inti	9,10,11,&12
		f. Kegiatan penutup	13,14,15,&16
3	Penilaian Autentik pembelajaran PJOK	d. Penilaian sikap	18
		e. Penilaian pengetahuan	19
		f. Penilaian keterampilan	20,21,& 22

Lampiran 4

LEMBAR WAWANCARA GURU

A. Identitas Responen

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

B. Pertanyaan penelitian

1. Apakah Bapak/Ibu selalu mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebelum mengajar?
2. Apakah dalam pembuatan Silabus dan RPP Bapak/Ibu mengalami kesulitan?
3. Apakah Bapak/Ibu dibimbing oleh waka kurikulum atau kepala sekolah dalam pembuatan silabus dan RPP?
4. Bagaimana persiapan Bapak/Ibu dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahrag dan kesehatan yang meliputi silabus,RPP dan materi pembelajaran?
5. Bagaimana Bapak/Ibu menyiapkan peserta didik secara psikis dan fisik untuk mengikuti proses pembelajaran PJOK?
6. Apakah Bapak/Ibu mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang mengaitkan pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari?
7. Bagaimana Bapak/Ibu menyelenggarakan lkegiatan pembelajaran untuk membuat siswa aktif?
8. Bagaimana Bapak/Ibu menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi dasar yang akan dicapai
9. Metode pembelajaran apa yang sajakah yang diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?
10. Bagaimana Bapak/ibu melaksanakan kegiatan saintific Approach yang meliputi: mengamati(Observing),Menany (Questioning), Mencoba (Experimenting), Menalar. (Associating), Mencipta (Create)
11. Bagaimana Bapak/Ibu melakukan proses afeksi mulai dari menerima, menjalankan, menghargai,menghayati,hingga mengamalkan.
12. Bagaimana Bapak/Ibu memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran PJOK

13. Bagaimana Bapak/Ibu melakukan kegiatan tindak lanjut dalam kegiatan pelaksanaan pembelajaran PJOK?
14. Bagaimana Bapak/Ibu menginformasikan rencana kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya?
15. Bagaimana Bapak/Ibu memaksimalkan pemanfaatan sarana dan prasarana yang ada agar dapat mengkomondasikan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?
16. Bagaimana situasi dan kondisi saat pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?
17. Bagaimana Bapak/Ibu melakukan evaluasi sikap dengan mengukur/mencakup komponen: menerima, merespon, menghargai, mengorganisasi, dan karakterisasi menurut nilai
18. Bagaimana Bapak/Ibu melakukan evaluasi pengetahuan dengan mengukur/ mencakup komponen: mengingat, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi danmenciptakan
19. Bagaimana Bapak/Ibu melakukan evaluasi keterampilan dengan mengukur/ mencakup komponen: Menerima, Manipulasi, Presis, Artikulasi, dan Naturalisasi
20. Bagaimana mekanisme evaluasi yang dilaksanakan di SD Negeri 08 Nanga Erak?
21. Bagaimana hasil dari evaluasi pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?

Lampiran 5

LEMBAR WAWANCARA SISWA

A. Identitas Responen

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

B. Pertanyaan penelitian

1. Bagaimana pendapat anda tentang pembelajaran PJOK?
2. Apakah pembelajaran PJOK ini melelahkan atau menyenangkan ?
3. Apa yang menjadi motivasi saudara untuk tetap mengikuti mata pelajaran PJOK ?
4. Bagaimana dengan waktu belajar PJOK, apakah sudah cukup atau malah banyak waktu yang tidak efektif selama pembelajaran PJOK berlangsung?
5. Sudahkah penggunaan sarana dan p,rasarana sesuai dengan fungsinya ?
6. Olahraga apa yang anda sukai...kenapa?
7. Mengapa anda menyukai olahraga tersebut?
8. Apakah itu termasuk dalam hobby anda?
9. Apakah anda ingin menjadi atlit dalam olahraga tersebut?
10. Apakah ada olahraga lain yang anda sukai selain olahraga itu?
11. Apakah sebelumnya anda pernah mendapatkan penghargaan dari olahraga tersebut ?
12. Penghargaan dalam bentuk apa saja?

13. Sudah sejauh mana anda berlatih olahraga tersebut?

14. Bagaiman cara guru mengahiri pembelajaran PJOK?

Lampiran 6

Kisi-kisi Dokumentasi

No	Jenis Dokumentasi	Pernyataan	
		Ada	Tidak
1	Silabus PJOK		
2	Perencanaan Pelaksanaan Pembelajaran PJOK		
3	Foto sebagai bukti		
4	Surat-surat yang berkaitan tentang PJOK		

LEMBAR KETERANGAN VALIDASI OBSERVASI

Nama : Nelly Wedyawati, S.Si.,M.Pd.

Jabatan : Validator 1

NIDN : 1111058501

Memberikan keterangan pada mahasiswa:

Nama : Agustina Inda

NIM : 1708061344

Jurusan : Ilmu pendidikan

Program studi : PGSD

Bahwa lembar Observasi yang dibuat layak dipergunakan untuk kegiatan penelitian dengan judul “ **Analisis Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas IV di SD Negeri 08 Nanga Erak Kec. Putussibau Selatan Kab.Kapuas Hulu Pelajaran 2020/2021**” untuk dipergunakan sebagai mesinya

Sintang, 4 Juni 2021

Validator 1


Nelly Wedyawati, S.Si.,M.Pd.
NIDN: 1111058501

LEMBAR VALIDASI OBSERVASI GURU

No	Aspek yang di nilai	Penilaian		Keterangan
		Ya	Tidak	
1.	Kegiatan pendahuluan sudah dilaksanakan dengan bahasa sederhana dan mudah dipahami	✓		
2	Kegiatan inti dilaksanakan dengan tempat waktu dan dapat diterima siswa	✓		
3	Kegiatan akhir dilakukan dengan baik dan daya serap dapat diukur	✓		

Penilaian umum/kesimpulan

LD : Layak Digunakan (.....)

LDP : Layak Digunakan dan diperbaiki (✓..)

TLD : Tidak Layak Digunakan

LEMBAR KETERANGAN VALIDASI WAWANCARA GURU

Nama : Nelly Wedyawati, S.Si.,M.Pd

Jabatan : validator 1

NIDN : 1111058501

Memberikan keterangan pada mahasiswa:

Nama : Agustina Inda

NIM : 1708061344

Jurusan : Ilmu pendidikan

Program studi : PGSD

Bahwa lembar Wawancara guru yang dibuat layak dipergunakan untuk kegiatan penelitian dengan judul “ **Analisis Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas IV di SD Negeri 08 Nanga Erak Kec. Putussibau Selatan Kab.Kapuas Hulu Pelajaran 2020/2021**” untuk dipergunakan sebagai mesinya

Sintang, 4 Juni 2021

Validator 1


Nelly Wedyawati, S.Si.,M.Pd.

NIDN: 1111058501

LEMBAR VALIDASI WAWANCARA GURU

Petunjuk:

1. Berdasarkan pendapat Bapak/Ibu berilah tanda ceklis (√) pada kolom yang sudah disediakan.
2. Jika ada komentar, Isilah pada kolom keterangan.

NO	Keteria Penilaian	Penilaian		Kesimpulan penilaian			keterangan
		Ya	Tidak	LD	LPD	TLD	
1	Rumusan pertanyaan sudah menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.	√			√		
2	Kalimat yang digunakan tidak menyinggung perasaan responden	√			√		
3	Pertanyaan pada lembar wawancara sesuai dengan aspek yang diukur	√			√		

Keterangan Kesimpulan Penelitian

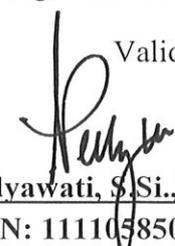
LD : Layak Digunakan

LDP : Layak Digunakan dan Diperbaiki

TLD : Tidak Layak Digunakan

Sintang, 4 Juni 2021

Validator 1


Nelly Wedyawati, S.Si., M.Pd.

NIDN: 1111058501

LEMBAR KETERANGAN VALIDASI WAWANCARA SISWA

Nama : **SUPARNO, S.Pd.I**
Jabatan : validator 2
NIP. : 19960405 199510 1 001

Memberikan keterangan pada mahasiswa:

Nama : Agustina Inda
NIM : 1708061344
Jurusan : Ilmu pendidikan

Program Studi : PGSD

Bahwa lembar Wawancara siswa yang dibuat layak dipergunakan untuk kegiatan penelitian dengan judul “ **Analisis Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas IV di SD Negeri 08 Nanga Erak Kec. Putussibau Selatan Kab.Kapuas Hulu Pelajaran 2020/2021**” untuk dipergunakan sebagai mesinya

Sintang, 4 juni 2021

Validator 2



SUPARNO, S.Pd.I

NIP: 19960405 199510 1 001

LEMBAR VALIDASI WAWANCARA SISWA

Petunjuk:

1. Berdasarkan pendapat Bapak/Ibu berilah tanda ceklis (√) pada kolom yang sudah disediakan.
2. Jika ada komentar, Isilah pada kolom keterangan.
- 3.

NO	Keteria Penilaian	Penilaian		Kesimpulan penilaian			keterangan
		Ya	Tidak	LD	LPD	TLD	
1	Rumusan pertanyaan sudah menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.						
2	Kalimat yang digunakan tidak menyinggung perasaan responden						
3	Pertanyaan pada lembar wawancara sesuai dengan aspek yang diukur						

Keterangan Kesimpulan Penelitian

LD : Layak Digunakan

LDP : Layak Digunakan dan Diperbaiki

TLD : Tidak Layak Digunakan

Sintang, 4 juni 2021

Validator 2



SUPARNO, S.Pd.I

NIP: 19960405 199510 1 001

ampiran 7

**HASIL OBSERVASI ANALISIS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA KELAS IV DI SD
NEGERI 08 NANGA ERAK KEC. PUTUSSIBAU SELATAN KAB.
KAPUAS HULU TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Nama : Suparno, S.Pd.I

Jenis kelamin : Laki-laki

Mata pelajaran : PJOK

No	Hal Yang Diamati	Hasil pengamatan		Ket.
		Ya	Tidak	
1	menuliskan identitas sekolah	√		
2	menuliskan identitas mata pelajaran atau tema/subtema	√		
3	menuliskan kelas/semester	√		
4	menuliskan standar kompetensi	√		
5	mencantumkan kompetensi dasar	√		
6	mencantumkan indikator pencapaian kompetensi	√		
7	menjelaskan tujuan pembelajaran	√		
8	mencantumkan materi ajar	√		
9	mencantumkan alokasi waktu	√		
10	menulis metode pembelajaran	√		
11	menyiapkan media pembelajaran	√		
12	menyiapkan sumber belajar	√		
13	menuliskan langkah-langkah pembelajaran	√		
14	menyiapkan peserta didik secara psikis dan fisik untuk mengikuti proses pembelajaran		√	
15	mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang mengaitkan pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari		√	
16	menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi dasar yang akan dicapai		√	
17	menyampaikan cakupan materi dan penjelasan uraian kegiatan sesuai silabus	√		
18	menggunakan model pembelajaran,		√	
19	menggunakan metode pembelajaran		√	
20	menggunakan media pembelajaran	√		
21	menggunakan sumber belajar yang disesuaikan dengan karakteristik peserta	√		

	didik dan mata pelajaran			
22	Pemilihan pendekatan tematik dan /atau tematik terpadu dan/atau saintifik.	√		
23	Guru melaksanakan kegiatan Saintific Approach			
	a. Mengamati. (Observing)	√		
	b. Menanya. (Questioning)	√		
	c. Mencoba. (Experimenting)	√		
	d. Menalar. (Associating)	√		
	e. Menyaji. (Serving)	√		
	f. Mencipta (Create)	√		
24	melakukan proses afeksi mulai dari menerima, menjalankan, menghargai, menghayati, hingga mengamalkan.		√	
25	Pengetahuan dimiliki melalui aktivitas mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, hingga mencipta.		√	
26	memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran		√	
27	melakukan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pemberian tugas, baik tugas individual maupun kelompok		√	
28	menginformasikan rencana kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya		√	
29	Guru melakukan evaluasi sikap dengan lembar tes penilaian sikap yang sistematis dan konsisten Lembar penilaian sikap mengukur/mencakup semua komponen:	√		
	A1 Menerima	√		
	A2 Merespon	√		
	A3 Menghargai		√	
	A4 Mengorganisasikan		√	
	A5 Karakterisasi Menurut Nilai			
30	Guru melakukan evaluasi pengetahuan dengan lembar tes penilaian pengetahuan yang sistematis dan konsisten Lembar penilaian pengetahuan mengukur/mencakup semua komponen:			
	C1 Mengingat	√		
	C2 Memahami	√		
	C3 Menerapkan		√	
	C4 Menganalisis		√	
	C5 Mengevaluasi		√	
	C6 Menciptakan		√	
31	Guru melakukan evaluasi keterampilan dengan lembar tes penilaian keterampilan yang sistematis dan konsisten Lembar penilaian keterampilan mengukur/mencakup			

semua komponen: P1 Meniru P2 Manipulasi P3 Presis P4 Artikulasi P5 Naturalisasi	√		
		√	
		√	
		√	
		√	
		√	



Sintang, 12 juli 2021

SUPARNO, S.Pd.I**NIP: 19960405 199510 1 001**

Lampiran 8

HASIL WAWANCARA ANALISIS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA KELAS IV DI SD NEGERI 08 NANGA ERAK KEC. PUTUSSIBAU SELATAN KAB. KAPUAS HULU TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Nama : Suparno, S.Pd.I

Jenis kelamin : Laki-laki

Mata pelajaran : PJOK

Pertanyaan Wawancara Guru PJOK

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah Bapak/Ibu selalu mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebelum mengajar?	Iya siap, karna rrp merupakan dasar pokok materi yang ingin di ajarkan kepada siswa
2	Apakah dalam pembuatan Silabus dan RPP Bapak/Ibu mengalami kesulitan?	Tidak karna sudah menjadi tanggung jjawab kita sebagai guru
3	Apakah Bapak/Ibu dibimbing oleh waka kurikulum atau kepala sekolah dalam pembuatan silabus dan RPP?	Tidak , karena rpp dan silabus merupakan tugas dan tanggung jawab kita sebagai guru yang akan kita ajarkan kepada siswa
4	Bagaimana persiapan Bapak/Ibu dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahrag dan kesehatan yang meliputi silabus,RPP dan materi pembelajaran?	Dapat mempermudah serta memberikan penjelasan dan mempraktikan jenis kegiatan yang kita ajarkan kepada siswa
5	Bagaimana Bapak/Ibu menyiapkan peserta didik secara psikis dan fisik untuk mengikuti proses pembelajaran PJOK?	Persiapkan pasilitas pelalatan or dan fisik berupa pemanasan serta mempraktikan dasar – dasar permainan yang terkandung di dlm materi tersebut
6	Apakah Bapak/Ibu mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang mengaitkan pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari?	Iya, mengajukan pertanyaan kepada siswa mengenai materi pjok yang akan di pelajari
7	Bagaimana Bapak/Ibu menyelenggarakan lkegiatan pembelajaran untuk membuat siswa aktif?	Pokus dan konsentrasi kepada materi yg di smpaikan
8	Bagaimana Bapak/Ibu menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi dasar yang akan dicapai	Di pelajari dan di praktekan materi serta di ulangi pembahasanya
9	Model pembelajaran apa yang sajakah yang	Pembelajarannya di bahas terlebih

	diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?	dahulu secara tertulis atau teori dan praktek di lapangan
10	Metode pembelajaran apa yang sajakah yang diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?	Dgan cara ceramah, Demonstrasi dan praktek
11	Bagaimana Bapak/ibu melaksanakan kegiatan saintific Approach yang meliputi: mengamati(Observing),Menany (Questioning), Mencoba (Experimenting), Menalar. (Associating), Mencipta (Create)	Degan cara disiplin, tekun, kerja sama, tanya jawab, toleransi dan percaya diri
12	Bagaimana Bapak/Ibu melakukan proses afeksi mulai dari menerima, menjalankan, menghargai,menghayati,hingga mengamalkan.	Prosesnya mulai dari kita mengetahui karakter siswa yang mna siswa aktif dan tidak aktif dlm mengikuti proses blajar or.
13	Bagaimana Bapak/Ibu memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran PJOK	Mendekati siswa yg kurang paham dlm pembelajaran or serta memberikan penjelasan dgn di berikan contoh materi or tersebut
14	Bagaimana Bapak/Ibu melakukan kegiatan tindak lanjut dalam kegiatan pelaksanaan pembelajaran PJOK?	Diberikan penugasan berupa tugas dirumah ogar siswa tersebut dapat memahaminya yg lebih jelas
15	Bagaimana Bapak/Ibu menginformasikan rencana kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya?	Informasi selanjutnya diberikan setelah pembelajaran berahir serta pemberian jadwal pelajaran or
16	Bagaimana Bapak/Ibu memaksimalkan pemanfaatan sarana dan prasarana yang ada agar dapat mengakomondasikan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?	Di pergunakan apa adanya peralatan yang ad di sekolah tetsebut
17	Bagaimana situasi dan kondisi saat pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?	Degan situasi dan kondisi yang mryakinkan pada saat pelaksanaan or
18	Bagaimana Bapak/Ibu melakukan evaluasi sikap dengan mengukur/mencangkup komponen: menerima,merespon,menghargai,mengorganisasi,dan karakterisasi menurut nilai	Degan cara pembelajaran beruoa, eksplorasi yang mana siswa dapat memahami dasar dalam kegiatan
19	Bagaimana Bapak/Ibu melakukan evaluasi sikap dengan mengukur/mencangkupkomponen: mengingat,memahami,menerapkan,menganalisis,mengevaluasi,dan menciptakan	Dengan cara pembelajaran elaborasi yang mana siswa dapat melakukan kegiatan inti dari kegiatan
20	Bagaimana Bapak/Ibu melakukan evaluasi sikap dengan mengukur/mencangkup komponen:	Dengan cara konfirmasi dimna guru memberikan suatu tanya jawab serta meluruskan isi dari suatu materi serta

	Menerima, Manipulasi, Presis, Artikulasi, dan Naturalisasi	memberikan pemahaman dan menyimpulkan dari kegiatan tersebut
21	Bagaimana mekanisme evaluasi yang dilaksanakan di SD Negeri 08 Nanga Erak?	Cukup baik dalam arti siswa mau mengikuti kegiatan dgn bertanggung jawab dan saling bekerja sama
22	Bagaimana hasil dari evaluasi pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?	Menurut secara pribadi cukup memuaskan, karna siswa masih dapat belajar dan bisa mencontohkan materi yg di sampaikan



Sintang, 12 juli 2021

SUPARNO, S.Pd.I

NIP: 19960405 199510 1 001

Lampiran 9

**HASIL WAWANCARA ANALISIS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA KELAS IV DI SD
NEGERI 08 NANGA ERAK KEC. PUTUSSIBAU SELATAN KAB.
KAPUAS HULU TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

LEMBAR WAWANCARA SISWA

A. Identitas Responen

Nama : Kalista Zita Livia

Kelas : VI

Jenis kelamin : perempuan

B. Pertanyaan penelitian

1. Bagaimana pendapat anda tentang pembelajaran PJOK?

Jawab: pembelajaran PJOK sangat menyenangkan kak

2. Apakah pembelajaran PJOK ini melelahkan atau menyenangkan ?

Jawab: menyenangkan kak

3. Apa yang menjadi motivasi saudara untuk tetap mengikuti mata pelajaran PJOK ?

Jawab: karena pembelajaran PJOK tidak membosankan kak

4. Bagaimana dengan waktu belajar PJOK, apakah sudah cukup atau malah banyak waktu yang tidak efektif selama pembelajaran PJOK berlangsung?

Jawab: belum efektif kak karena kami gak pernah olahraga

5. Sudahkah penggunaan sarana dan prasarana sesuai dengan fungsinya ?

Jawab: sudah kak

6. Olahraga apa yang anda sukai?

Jawab: bola kaki kak

7. Mengapa anda menyukai olahraga tersebut?

Jawab: karena senang bermain bola kaki kak

8. Apakah itu termasuk dalam hobby anda?

Jawab: iya kak saya hobby bermain bola kaki

9. Apakah anda ingin menjadi atlit dalam olahraga tersebut?

Jawab: tidak kak

10. Apakah ada olahraga lain yang anda sukai selain olahraga itu?

Jawab: tidak ada kak saya suka bermain bola kaki saja

11. Apakah sebelumnya anda pernah mendapatkan penghargaan dari olahraga tersebut ?

Jawab: belum pernah kak

12. Penghargaan dalam bentuk apa saja?

Jawab tidak ada kak

13. Sudah sejauh mana anda berlatih olahraga tersebut?

Jawab: jauh pembelajaran PJOK kak

14. Bagaimana cara guru mengahiri pembelajaran PJOK?

Jawab: menyampaikan bahwa pembelajaran PJOK sudah selesai selanjutnya berdoa kak

LEMBAR WAWANCARA SISWA

A. Identitas Responen

Nama : Lux Gardia Vitra Sari

Kelas : VI

Jenis kelamin : Perempuan

B. Pertanyaan penelitian

1. Bagaimana pendapat anda tentang pembelajaran PJOK?

Jawab: karena olahraga menyenangkan kak

2. Apakah pembelajaran PJOK ini melelahkan atau menyenangkan ?

Jawab: menyenangkan kak

3. Apa yang menjadi motivasi saudara untuk tetap mengikuti mata pelajaran PJOK ?

Jawab: karena lumayan mudah kak

4. Bagaimana dengan waktu belajar PJOK, apakah sudah cukup atau malah banyak waktu yang tidak efektif selama pembelajaran PJOK berlangsung?

Jawab : tidak efektif kak

5. Sudahkah penggunaan sarana dan prasarana sesuai dengan fungsinya ?

Jawab: sudah kak

6. Olahraga apa yang anda sukai...?

Jawab: bola volly dan bola kaki kak

7. Mengapa anda menyukai olahraga tersebut?

Jawab: karena saya senang bermain bola volly dan bola kaki kak

8. Apakah itu termasuk dalam hobby anda?

Jawab: iya kak

9. Apakah anda ingin menjadi atlit dalam olahraga tersebut?

Jawab: saya ingin sekali menjadi atlit kak misa ikut tanding

10. Apakah ada olahraga lain yang anda sukai selain olahraga itu?

Jawab: tidak ada kak selain bola volly dan bola kaki

11. Apakah sebelumnya anda pernah mendapatkan penghargaan dari olahraga tersebut ?

Jawab: tidak pernah kak

12. Penghargaan dalam bentuk apa saja?

Jawab: tidak ada kak

13. Sudah sejauh mana anda berlatih olahraga tersebut?

Jawab: belum terlalu jauh kak

14. Bagaiman cara guru mengahiri pembelajaran PJOK?

Jawab : dengan berdoa kak

LEMBAR WAWANCARA SISWA

A. Identitas Responen

Nama :Pide Lis

Kelas : IV

Jenis kelamin : Laki-laki

B. Pertanyaan penelitian

1. Bagaimana pendapat anda tentang pembelajaran PJOK?

Jawab: pembelajaran PJOK sulit kak

2. Apakah pembelajaran PJOK ini melelahkan atau menyenangkan ?

Jawab: menyenangkan kak

3. Apa yang menjadi motivasi saudara untuk tetap mengikuti mata pelajaran PJOK ?

Jawab: seru kak

4. Bagaimana dengan waktu belajar PJOK, apakah sudah cukup atau malah banyak waktu yang tidak efektif selama pembelajaran PJOK berlangsung?

Jawab: tidak banyak waktunya kak

5. Sudahkah penggunaan sarana dan prasarana sesuai dengan fungsinya?

Jawab: sudah kak

6. Olahraga apa yang anda sukai...?

Jawab: bola kaki

7. Mengapa anda menyukai olahraga tersebut?

Jawab: karena seru bermain bola kaki kak

8. Apakah itu termasuk dalam hobby anda?

Jawab: iya kak

9. Apakah anda ingin menjadi atlit dalam olahraga tersebut?

Jawab: hanya menyukai kak

10. Apakah ada olahraga lain yang anda sukai selain olahraga itu?

Jawab: tidak ada kak

11. Apakah sebelumnya anda pernah mendapatkan penghargaan dari olahraga tersebut ?

Jawab: tidak kak

12. Penghargaan dalam bentuk apa saja?

Jawab: tidak ada kak

13. Sudah sejauh mana anda berlatih olahraga tersebut?

Jawab: dari kecil kak

14. Bagaiman cara guru mengahiri pembelajaran PJOK?

Jawab berdoa kak

LEMBAR WAWANCARA SISWA

A. Identitas Responen

Nama : Artika Sari Devi

Kelas : VI

Jenis kelamin : Perempuan

B. Pertanyaan penelitian

1. Bagaimana pendapat anda tentang pembelajaran PJOK?

Jawab: menurut saya pembelajaran PJOK itu sangat melatih mental saya kak

2. Apakah pembelajaran PJOK ini melelahkan atau menyenangkan ?

Jawab: menyenangkan kak

3. Apa yang menjadi motivasi saudara untuk tetap mengikuti mata pelajaran PJOK ?

Jawab: karena salah satu atletik permainan yang dimainkan sangat seru kak

4. Bagaimana dengan waktu belajar PJOK, apakah sudah cukup atau malah banyak waktu yang tidak efektif selama pembelajaran PJOK berlangsung?

Jawab: tidak efektif kak

5. Sudahkah penggunaan sarana dan prasarana sesuai dengan fungsinya ?

Jawab: sudah kak sesuai dengan fungsinya

6. Olahraga apa yang anda sukai?

Jawab: bola volly kak

7. Mengapa anda menyukai olahraga tersebut?

Jawab: karena saya senang bermain bola volly kak

8. Apakah itu termasuk dalam hobby anda?

Jawab: iya kak

9. Apakah anda ingin menjadi atlit dalam olahraga tersebut?

Jawab: tidak kak hanya ingin bermain saja

10. Apakah ada olahraga lain yang anda sukai selain olahraga itu?

Jawab: tidak ada kak

11. Apakah sebelumnya anda pernah mendapatkan penghargaan dari olahraga tersebut ?

Jawab: tidak pernah kak

12. Penghargaan dalam bentuk apa saja?

Jawab: tidak ada kak

13. Sudah sejauh mana anda berlatih olahraga tersebut?

Jawab: saat pelajaran olahraga di lapangan kak

14. Bagaiman cara guru mengahiri pembelajaran PJOK?

Jawab: berdoa kak.

LEMBAR WAWANCARA SISWA

A. Identitas Responen

Nama : Grecia Laura B.E.E

Kelas : VI

Jenis kelamin : Perempuan

B. Pertanyaan penelitian

1. Bagaimana pendapat anda tentang pembelajaran PJOK?

Jawab: belajar PJOK itu sangat menyenangkan kak

2. Apakah pembelajaran PJOK ini melelahkan atau menyenangkan ?

Jawab: menyenangkan kak

3. Apa yang menjadi motivasi saudara untuk tetap mengikuti mata pelajaran PJOK ?

Jawab: karena PJOK sangat mudah kak

4. Bagaimana dengan waktu belajar PJOK, apakah sudah cukup atau malah banyak waktu yang tidak efektif selama pembelajaran PJOK berlangsung?

Jawab: sedikit waktu kak

5. Sudahkah penggunaan sarana dan prasarana sesuai dengan fungsinya ?

Jawab: sudah sesuai kak

6. Olahraga apa yang anda sukai?

Jawab: bola kaki kak

7. Mengapa anda menyukai olahraga tersebut?

Jawab: karena senang kak, karena banyak bermacam macam olahraga kak

8. Apakah itu termasuk dalam hobby anda?

Jawa: bola kaki termasuk hobby saya kak

9. Apakah anda ingin menjadi atlit dalam olahraga tersebut?

Jawab: iya kak mau kak

10. Apakah ada olahraga lain yang anda sukai selain olahraga itu?

Jawab: tidak ada kak selain olahraga bola kaki

11. Apakah sebelumnya anda pernah mendapatkan penghargaan dari olahraga tersebut ?

Jawab: tidak kak

12. Penghargaan dalam bentuk apa saja?

Jawab: piala dan mendali penghargaan lomba nyanyi solo kak

13. Sudah sejauh mana anda berlatih olahraga tersebut?

Jawab: sejauh mungkin kak

14. Bagaimana cara guru mengahiri pembelajaran PJOK?

Jawab dengan memberikan pengumuman dan berdoa kak

Lampiran 10

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SDN 08 Nanga Erak
 Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas : IV
 Semester/ tahun : I / 2020/2021.
 Standart Kompetensi : 1. Mempraktikan gerak asar permainan sederhana dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber belajar
				Teknik	Bentuk instrumen	Contoh instrumen		
1.1Mempraktikan gerak dasar dan permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama sportivitas	b. Permainan Bola kecil Tonnis - pengertian permainan tonnis - fasilitas dan sarana bermain tonnis -teknik dasar bermain tonnis - cara bermain tonnis	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan pengertian permainan tonnis Menjelaskan fasilitas dan sarana bermain tonnis Melakukan teknik dasar bermain tonnis Melakukan cara bermain permainan tonnis 	<ul style="list-style-type: none"> Melambungkan bola dengan berbagai arah dan kecepatan Melemparkan bola dengan berbagai variasi arah dan kecepatan Menangkap bola dengan berbagai variasi arah dan kecepatan Memukul objek yang dilambungkan /dilemparkan dari 	Tes Tulis dan praktik	Tes Soal & ketrampilan	Tes tulis <ul style="list-style-type: none"> *Menjelaskan pengertian permainan tonnis Melakukan pukulan forehand dengan baik Melakukan pukulan backhand dengan baik melakukan 	10 X 35 menit (5 X pert)	<ul style="list-style-type: none"> Buku Penjaskes/cd kls. 4 Matras Lapangan Pluit Stop watch

dan kejujuran			<p>berbagai arah dan jarak.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan peraturan permainan kasti . • Bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi. • Bekerjasama dengan tim, bermain sportifitas 			n servis ke sasaran		
1.2 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin	<p>c. Atletik</p> <ul style="list-style-type: none"> - lari angkat paha -lari tumik ke belakang -lari tungkai disepakan ke belakang -lari santai (jogging) -lari cepat (sprint) - Lomba memindahkan batu 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan lari mengangkat paha • Melakukan lari tumit kebelakang • Melakukakan lari tungkai disepakan ke depan • Melakukan lari santai (Joging) • Melakukan lari cepat (Sprint) • Lomba memindahan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan lari ditempat • Melakukan gerakan lari dengan berbagai arah dan kecepatan • Melakukan gerakan lari dengan berbagai jarak • Mengatur irama langkah dan pernapasan saat lari 	Tes Praktikk	Tes -ketram pilan -Penga- matan	<p>Tes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melaku- kan lari mengang kat paha • Melakuka n lari tumit ke belakang • Melakuka n lari tungkai disepakan ke depan • Melakuka n jalan santai (jogging) 	4 X 35 menit (2 X pert)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjask es/cd kls. 4 • Matras • Lapang an • Pluit • Stop watch

		batu				<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan lari cepat • Melakukan lomba memindahkan batu 			
1.3	<p>Mempraktikkan gerak Dasar permainan bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi, serta</p>	<p>d. Sepak bola</p> <p>* Jumlah pemain dan lama permainan</p> <p>*Tehnik dasar menendang bola :</p> <p>-Tendangan dengan kurakura kaki</p> <p>- Tendangan kaki bagian</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan jumlah pemain dan lama permainan • Melakukan gerakan menendang bola dengan : <ul style="list-style-type: none"> - Tendangan dengan kurakura kaki 	<ul style="list-style-type: none"> • Menendang bola dengan berbagai bagian kaki • Menggiring bola dengan control yang baik • Melakukan mengoper bola berpasangan/ berkelompok • Melakukan variasi gerakan dasar : 	Tes Praktikk	<ul style="list-style-type: none"> - Tes Ketram pilan - Pengamatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan menendang bola dengan kura-kura kaki • lakukan menendang bola dengan kaki bagian dalam 	10 X 35 menit (4X pert)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes/cd kls. 4 • Matras • Lapangan • Pluit • Stop watch

<p>nilai kerjasama, sportifitas, dan kejujuran</p>	<p>dalam</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tendangan kaki bagian luar -Menggiring bola - Mengirim bola * Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> - Tendangan dengan kaki bagian dalam - Tendangan dengan kaki bagian luar -Menggiring bola -Mengirim bola • Melakukan bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi 	<p>menggiring, mengoper, menendang berpasangan dengan control yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan peraturan permainan sepak bola • Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi • Bermain dengan kerjasama tim ,menjungjung sportifitas 		<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan menendang bola dengan kaki bagian luar • Lakukan menggiring dan mengirim bola berpasangan 		
<p>❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)</p>							

Mengetahui,
Kepala SD/MI SDN 08 Nanga Erak



ROSDEWI SIHOMBING, S.Pd

NIP: 19670828 199108 2 001

12 Juli 2021
Guru Mapel PJOK

SUPARNO, S.Pd.I
NIP: 19960405 199510 1 001

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SDN 08 Nanga Erak
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas : IV
Semester/ tahun : I / 2020/2021
Standart Kompetensi : 2. Mempraktikan latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai yang terkandung di dalamnya

Komptensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
2.1 Mempraktikan aktivitas permainan sederhana Untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot, serta nilai kerja keras dan disiplin	a. Latihan daya tahan dan kekuatan - Lari jelajah sekolah - sit up - Menirukan gerakan anjing laut - Mengangkat tubuh - Kepiting berjalan	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan lari jelajah sekolah • Melakukan gerakan sit up • Melakukan gerakan anjing laut • Menggantungkan atau mengangkat tubuh • Melakukan gerakan kepiting berjalan • Melakukan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan berangkai / sirkuit training. • Melakukan gerakan lompat tali/skiping. • Melakukan gerakan menggondong teman yang seimbang 	- Tes praktek - Pengamatan	* Tes ketrampilan * Tugas	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukanlah lari jelajah sekolah • Lakukanlah sit up 10 x berpasangan • Tirukanlah gerakan anjing laut • Lakukan mengangkat tubuh semampumu • Lakukanlah 	2 X 35 menit (1X pert)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes/ cd kls. 4 • Matras • Lapangan • Pluit • Stop watch

	- Jongkok berdiri - Permainan berangkai 4 pos	permainan jongkok berdiri • Melakukan permainan berangkai 4 pos				h permainan jongkok berdiri • Lakukan permainan berangkai 4 pos		
2.2 Mempraktikkan aktivitas permainan untuk melatih dan koordinasi serta nilai kerja keras	b. Latihan kelenturan - Duduk selunjur - permainan timbangan - Senam jongkok,	• Melakukan gerakan duduk terselunjur berpasangan • Melakukan permainan timbangan • Melakukan senam jongkok	• Melakukan gerakan latihan kelenturan. Otot-otot besar • Melakukan gerakan koordinasi anggota badan bagian atas dengan bawah yang terkontrol	*Tes praktek dan Pengamatan	* Tes ketrampilan * Tugas	• Lakukan duduk terselunjur berpasangan • Lakukan permainan timbangan • Lakukan senam jongkok	2 X 35 menit	• Buku Penjaskes/ cd kls. 4 • Matras • Lapangan • Pluit • Stop watch
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>)								

Keberanian (*Bravery*)



Mengetahui,
Kepala SD/MI SDN 08 Nanga Erak

ROSDEWI SIHOMBING, S.Pd

NIP: 19670828 199108 2 001

12 Juli 2021
Guru Mapel PJOK

SUPARNO, S.Pd.I
NIP: 19960405 199510 1 001

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SDN 08 Nanga Erak
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas : IV
Semester/ tahun : I / 2020/2021
Standart Kompetensi : 3 Mempraktikan berbagai bentuk senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
3.1 Mempraktikan gerakan kombinasi senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin dan nilai	a. Senam lantai tanpa alat * Berdiri satu kaki * Meloncat dan merubah arah * Kayang * Meroda * Gerobak	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan berdiri dengan satu kaki • Melakukan gerakan melompat dengan merubah arah • melakukan sikap kayang • melakukan gerakan meroda • melakukan gerobak dorong 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan berguling ke samping • Melakukan gerakan berguling kedepan • Melakukan gerakan berguling ke depan tanpa awalan dan dengan awalan • Melakukan kombinasi 	Tes praktik dan pengamatan	-Tes ketrampilan - Tugas	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan gerakan berdiri satu kaki • Lakukan gerakan melompat dengan mengubah arah • Lakukanlah gerakan kayang • Lakukanlah gerakan meroda • Lakukanlah 	6 X 35 menit (2x pert)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes/cd kls. 4 • Matras • Lapangan • Pluit • Stop watch

keberanian	dorong		gerakan : berjalan , berguling ke depan,dan meloncat keatas			h permainan gerobak dorong berpasang an		
3.2. Mempraktikan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai- nilai disiplin serta keberanian	b. Senam lantai dengan alat - Lompat kangkang - Lompat kangkang - Lompat jongkok - guling ke depan - guling ke belakang	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan lompat kangkang melewati rintangan teman • Melakukan latihan lompat jongkok melewati peti lompat • Melakukan gerakan guling ke depan • Melakukan gerakan guling belakang 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan keseimbangan di atas meja swedia/peti lompat • Melakukan gerakan loncat harimau/tiger sprong 	Tes praktik dan pengamatan	-Tes Ketrampilan - Tugas	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan lompat kangkang melewati rintangan bergantian dengan temanmu ! • Lakukan lompat jongkok sesuai dengan nomor urut ! • Lakukan guling depan dan belakang sesuai nomor urut ! 	4 X 35 menit (2X pert)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes/cd kls. 4 • Matras • Lapangan • Pluit • Stop watch

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)



Mengetahui,
Kepala SD/MI SDN 08 Nanga Erak

ROSDEWI SIHOMBING, S.Pd

NIP: 19670828 199108 2 001

12 Juli 2021
Guru Mapel PJOK

SUPARNO, S.Pd.I

NIP: 19960405 199510 1 001

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SDN 08 Nanga Erak
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas : IV
Semester/ tahun : I / 2020/2021
Standart Kompetensi : 4 Mempraktikan ketrampilan gerak ritmik tersetruktur secara beregu tanpa dan menggunakan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh instrumen		
4.1 Mempraktikan gerak ritmik diorientasikan pada arah, ruang, dan waktu secara beregu menggunakan musik serta nilai estetika	a. Gerak ritmik I - Langkah tunggal ke depan dan ke belakang - Empat langkah ke samping -Gerakan langkah kuda I - Gerakan langkah kuda II	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan langkah tunggal • Melakukan gerakan empat langkah ke depan dan ke belakang • Melakukan gerakan langkah empat ke samping • Melakukan gerakan langkah kuda I • Melakukan gerakan langkah kuda II 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian senam kesegaran jasmani • Melakukan pola gerak senam dengan benar 	-Tes Praktek - Pengamatan	-Tes Ketrampilan - Tugas	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan langkah tunggal secara bergantian • Lakukan langkah kuda I ! • Lakukan langkah kuda II ! 	6 X 35 menit ((3X pert)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaske s/cd kls. 4 • Diktat • Radio • Casete • Lapangan • Pluit • Stop watch

<p>4.2 Mempraktikan ketrampilan gerakan ritmik terseruktur secara beregu tanpa menggunakan alat serta nilai estetika</p>	<p>b. Gerak ritmik II secara beregu tanpa menggunakan alat - Mengayun ke dua lengan ke samping</p>	<p>• Melakukan latihan gerakan : - Latihan 1 - Latihan 2 - Latihan 3</p>	<p>• Melakukan gerakan bebas berirama berkelompok • Melakukan gerakan melangkah dan mengayun lengan beregu</p>	<p>- Tes Pratek - Pengamatan</p>	<p>- Tes Ktrapilan - Tugas</p>	<p>• Lakukan gerakan : • Latihan 1 • Latihan 2 • Latihan 4</p>	<p>3X 35 menit (1X pert)</p>	<p>• Buku Penjaske s/cd kls. 4 • Diktat • Radio • Casete • Lapangan • Pluit • Stop watch</p>
<p>❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)</p>								

Mengetahui,
Kepala SD/MI SDN 08 Nanga Erak



ROSDEWI SIHOMBING, S.Pd
NIP: 19670828 199108 2 001

12 Juli 2021
Guru Mapel PJOK

SUPARNO, S.Pd.I
NIP: 19960405 199510 1 001

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SDN 08 NANG ERAK
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas : IV
Semester/ tahun : I / 2020/2021
Standart Kompetensi : 5 Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
5.1 Menjaga kebersihan rumah dan sekolah	a. Kebersihan lingkungan 1. Lingkungan dan kesehatan 2. Kebersihan rumah 3. Kebersihan sekolah	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tentang lingkungan dan Kesehatan • Menyebutkan syarat- syarat rumah sehat • Menjelaskan apa saja yang perlu dibersihkan dalam menjaga kebersihan sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> • Merapikan kamar tidur • Akibat lingkungan yang tidak sehat, cirri cirinya • usaha kesehatan sekolah • Melaksnakan menjaga kebersihan di rumah dan di sekolah dalam kehidupan sehari hari 	*Tes Tulis * Tanya jawab *Tugas	soal / Pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> • Jelaskan pengertian lingkungan dan kesehatan ! • Sebutkan syarat- syarat rumah sehat • Sebutkan kebersihan lingkungan sekolah menjadi tanggung jawab.. 	2 X 35 menit (1X pert)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes/ cd kls. 4 • Diktat • Buku kesehatan

5.2 Membiasakan membuang sampah pada tempatnya	b. Penanganan sampah 1. Pengertian sampah-sampah 2. Permasalahan sampah c. Tata cara pemusnahan sampah : - penumpukan - pengkoposan - pembakaran -sanitary landfill	<ul style="list-style-type: none"> • mengetahui bahaya sampah • Mengetahui tempat pembuangan sampah • Menjelaskan cara membuang sampah 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyebutkan nama alat kebersihan • Menyebutkan klasifikasi jenis sampah • Menyebutkan akibat membuang sampah sembarangan • Manfaat menjaga kebersihan rumah dan sekolah 	- Tes Tulis - Tes lisan/ tanya jawab - Tugas	- soal / Pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> • - Sebutkan bahaya sampah yang anda ketahui ! • - Jelaskan bagaimana membuang sampah yang baik ! • -Sebutkan tata cara pemusnahan sampah 	2 X 35 menit (1Xpert)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes/ cd kls. 4 • Diktat • Buku kesehatan
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)								

Mengetahui,
Kepala SD/MI SDN 08 Nanga Erak



ROSDEWI SIHOMBING, S.Pd

NIP: 19670828 199108 2 001

12 Juli 2021
Guru Mapel PJOK

SUPARNO, S.Pd.I

NIP: 19960405 199510 1 001

Lampiran 11

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SDN 08 Nanga Erak
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 (Empat)/ I (Satu)
Pertemuan ke	: I (Satu) sampai dengan 5 (Lima)
Alokasi Waktu	: 10 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 1. 1 Mempraktikkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama tim, sportivitas, dan kejujuran**)

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan dan memahami permainan kasti
- Siswa dapat melakukan bermain kasti serta dapat melakukan kerjasama dengan menjungjung tinggi sportivitas.
- Siswa dapat memahami strategi dalam bermain kasti

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
 Tekun (*diligence*)
 Tanggung jawab (*responsibility*)
 Ketelitian (*carefulness*)
 Kerja sama (*Cooperation*)
 Toleransi (*Tolerance*)
 Percaya diri (*Confidence*)
 Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Permainan bola kecil / kasti

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 1, 2, 3, 4 & 5

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Melambungkan bola dengan berbagai arah dan kecepatan berpasangan atau perorangan
 - ☞ Menjelaskan dan mempraktekkan peraturan main yang terdapat dalam permainan kasti
 - ☞ Mendemonstrasikan tehnik kerjasama dan permainan yang sportivitas
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

 - **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ Melakukan gerakan melambungkan/melempar bola tanpa bola dengan hitungan
 - ☞ Melakukan lempar tangkap dari berbagai arah dan kecepatan : melempar bola lurus, melempar bola lambung, melempar menyusur tanah dilakukan secara berpasangan

- ☞ Melakukan gerakan memukul bola dengan hitungan
- ☞ Memukul bola yang di lambungkan sendiri
- ☞ Memukul bola yang dilambungkan oleh orang lain
- ☞ Membagi kelompok yang seimbang untuk persiapan main
- ☞ Bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi
- ☞ Bermain kasti / pemantapan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam permainan kasti

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 4
- Diktat permainan bola kecil
- Lapangan
- Pemukul kasti

- Bola kasti
- Tiang hinggap
- Scoring board/keset
- Pluit
- Kapur line/tali

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melambungkan bola dengan berbagai arah dan kecepatan • Melemparkan bola dengan berbagai variasi arah dan kecepatan • Menangkap bola dengan berbagai variasi arah dan kecepatan • Memukul objek yang dilambungkan /dilemparkan dari berbagai arah dan jarak. • Menjelaskan peraturan permainan kasti . • Bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi. • Bekerjasama dengan tim, bermain sportifitas 	<p>Tes Tulis dan Praktik</p>	<p>Tes Soal & ketram Pilan</p>	<p>Tes tulis</p> <ul style="list-style-type: none"> • *Menjelas-kan pengertian permainan tonnis • Melakukan pukulan porehand dengan baik • Melakukan pukulan backhand dengan baik • melakukan servis ke sasaran

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	<ul style="list-style-type: none"> * semua benar * sebagian besar benar * sebagian kecil benar * semua salah 	<p>4 3 2 1</p>

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.



Mengetahui,
Kepala SD/MI 08 Nanga Erak

ROSDEWI SIHOMBING, S.Pd
NIP: 19670828 199108 2 001

12 Juli 2021
Guru Mapel PJOK

SUPARNO, S.Pd.I
NIP: 19960405 199510 1 001

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SDN 08 Nanga Erak
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 (Empat)/ I (Satu)
Pertemuan ke	: 6 (Enam) dan 7 (Tujuh)
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 1.2 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin**)

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan dan memahami dasar-dasar atletik
- Siswa dapat memahami cara melakukan lari dalam pengaturan napas

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Dasar-dasar atletik / Lari

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 6 dan 7

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

 - ☞ Siswa dapat melakukan dan memahami dasar-dasar atletik
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

 - ☞ Melakukan gerakan lari di tempat, perlahan-lahan l, lalu cepat
 - ☞ Melakukan gerakan lari ke berbagai arah dan kecepatan, berlari ke depan, berlari ke samping, berlari mundur
 - ☞ Berlari dengan jarak-jarak tertentu
 - ☞ Mempraktekkan tehnik berlari dengan mengatur irama langkah dan pernapasan pada saat berlari dengan jarak agak jauh di sesuaikan dengan kondisi anak
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
 - ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam Atletik/ lari

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 4
- Lapangan
- Pluit

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak an lari ditempat • Melakukan gerakan lari dengan berbagai arah dan kecepatan • Melakukan gerakan lari dengan berbagai jarak • Mengatur irama langkah dan pernapasan saat lari 	Tes Praktik	Tes -ketram pilan -Penga-Matan	Tes : <ul style="list-style-type: none"> • Melaku-kan lari mengangkat paha • Melakukan lari tumit ke belakang • Melakukan lari tungkai disepakan ke depan • Melakukan jalan santai (jogging) • Melakukan lari cepat • Melakukan lomba me-mindahkan batu

FORMAT KRITERIA PENILAIAN**📖 PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

📖 PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✍ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.



Mengetahui,

Kepala SD/MI 08 Nanga Erak


ROSDEWI SIHOMBING, S.Pd
NIP: 19670828 199108 2 001

12 Juli 2021

Guru Mapel PJOK



SUPARNO, S.Pd.I
NIP: 19960405 199510 1 001

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SDN 08 Nanga Erak
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 (Empat)/ I (Satu)
Pertemuan ke	: 8 (delapan) sampai dengan 12)
Alokasi Waktu	: 10 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 1.3 Mempraktikkan gerak dasar permainan bola besar sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran)**

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan dan memahami permainan sepak bola

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
 Tekun (*diligence*)
 Tanggung jawab (*responsibility*)
 Ketelitian (*carefulness*)
 Kerja sama (*Cooperation*)
 Toleransi (*Tolerance*)
 Percaya diri (*Confidence*)
 Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Permainan bola besar / sepak bola

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 8,9,10,11 dan 12

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Menjelaskan dan mempraktekkan peraturan yang terdapat dalam permainan sepak bola
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

 - **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ Pemantapan teknik bermain
 - ☞ Mendemonstrasikan teknik kerjasama antar tim dan menjunjung tinggi sportivitas
 - ☞ Membagi kelompok menjadi beberapa kelompok
 - ☞ Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi disesuaikan dengan kondisi
 - ☞ Melakukan gerakan menendang bola dengan kaki bagian dalam, bagian luar, dengan ujung kaki, dan dengan kura-kura kaki dilakukan dengan berpasangan / perorangan
 - ☞ Melakukan gerakan menggiring bola berjalan, berlari perorangan atau berpasangan
 - ☞
 - ☞ Melakukan gerakan variasi menggiring, mengontrol, dan menendang bola ke gawang berpasangan atau perorangan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;

- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam permainan sepak bola

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 4
- Lapangan
- Pluit
- Bola sepak
- Gawang
- Stop watch
- Scoring board

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Menendang bola dengan berbagai bagian kaki • Menggiring bola dengan control yang baik • Melakukan mengoper bola berpasangan/ berkelompok • Melakukan variasi gerakan 	Tes Praktik	<ul style="list-style-type: none"> - Tes Ketram pilan - Pengamatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan menendang bola dengan kura-kura kaki • lakukan menendang bola dengan kaki bagian dalam • Lakukan menendang bola dengan kaki bagian luar • Lakukan menggiring dang

<p>dasar : menggiring, mengoper, menendang berpasangan dengan control yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan peraturan permainan sepak bola • Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi • Bermain dengan kerjasama tim ,menjungjung sportifitas 			mengirim bola berpasangan
---	--	--	---------------------------

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✍ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.



Mengetahui,
Kepala SD/MI 08 Nanga Erak

ROSDEWI SIHOMBING, S.Pd
NIP: 19670828 199108 2 001

12 Juli 2021
Guru Mapel PJOK

SUPARNO, S.Pd.I
NIP: 19960405 199510 1 001

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SDN 08 Nanga Erak
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 (Empat)/ I (Satu)
Pertemuan ke	: 13 (Tiga belas)
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 2. 1 Mempraktikkan aktivitas permainan sederhana untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot, serta nilai kerja keras, dan disiplin

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan bentuk latihan kebugaran

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Latihan kebugaran

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 13

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - ☞ Siswa dapat melakukan bentuk latihan kebugaran
 - **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ Membagi kelompok menjadi beberapa kelompok
 - ☞ Melakukan gerakan latihan berangkai : melakukan gerakan jalan kepiting, sit up, lari bolak balik, naik turun tangga, dan gerakan push up.
 - ☞ Melakukan lompat tali
 - ☞ Melakukan gerakan mengangkat benda/teman yang seimbang dalam bentuk lombamemfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa

☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 4
- Lapangan
- Pluit
- Tali skiping
- Stop watch

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan berangkai / sirkuit training. • Melakukan gerakan lompat tali/skiping. • Melakukan gerakan menggondong teman yang seimbang 	<ul style="list-style-type: none"> - Tes praktek - Pengu-Matan 	<ul style="list-style-type: none"> * Tes ketrampilan * Tugas 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukanlah lari jelajah sekolahan • Lakukanlah sit up 10 x berpasangan • Tirukanlah gerakan anjing laut • Lakukan mengangkat tubuh semam-pummu • Lakukanlah permainan jongkok berdiri • Lakukan permainan berangkai 4 pos

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	<ul style="list-style-type: none"> * semua benar * sebagian besar benar * sebagian kecil benar * semua salah 	<ul style="list-style-type: none"> 4 3 2 1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial



Mengetahui,
Kepala SD/MI 08 Nanga Erak

[Handwritten Signature]
ROSDEWI SIHOMBING, S.Pd
NIP: 19670828 199108 2 001

12 Juli 2021
Guru Mapel PJOK

[Handwritten Signature]
SUPARNO, S.Pd.I
NIP: 19960405 199510 1 001

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SDN 08 Nanga Erak
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 (Empat)/ I (Satu)
Pertemuan ke	: 14 (empat belas)
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 2.2 Mempraktikkan aktivitas permainan untuk melatih kelenturan dan koordinasi, serta nilai kerja keras, dan disiplin

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan latihan kelenturan

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
 Tekun (*diligence*)
 Tanggung jawab (*responsibility*)
 Ketelitian (*carefulness*)
 Kerja sama (*Cooperation*)
 Toleransi (*Tolerance*)
 Percaya diri (*Confidence*)
 Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Latihan kelenturan

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 14

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

 - ☞ Siswa dapat melakukan latihan kelenturan
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

 - ☞ Melakukan gerakan duduk selunjur cium lutut
 - ☞ Melakukan gerakan duduk berpasangan berhadapan saling tarik menarik.
 - ☞ Melakukan gerakan sikap kayang
 - ☞ Melakukan gerakan kombinasi
 - ☞ Melakukan gerakan membungkuk badan dengan batas tali dalam bentuk lomba
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 4
- Lapangan
- Pluit
- Stop watch

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan latihan kelenturan. Otot-otot besar • Melakukan gerakan koordinasi anggota badan bagian atas dengan bawah yang terkontrol 	*Tes praktek dan Pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> * Tes ketrampilan * Tugas 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan duduk terselunjur berpasangan • Lakukan permainan timbangan • Lakukan senam jongkok

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	<ul style="list-style-type: none"> * semua benar * sebagian besar benar * sebagian kecil benar * semua salah 	<ul style="list-style-type: none"> 4 3 2 1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.



Mengetahui,
Kepala SD/MI 08 Nanga Erak

ROSDEWI SIHOMBING, S.Pd
NIP: 19670828 199108 2 001

12 Juli 2021
Guru Mapel PJOK

SUPARNO, S.Pd.I
NIP: 19960405 199510 1 001

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SDN 08 Nanga Erak
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 (Empat)/ I (Satu)
Pertemuan ke	: 15 (empat belas) dan 16 (enam belas)
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 3 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 3. 1 Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin serta keberanian

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam lantai
- Melatih keberanian dan percaya diri

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam lantai

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 15 dan 16

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam lantai
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ Melakukan gerakan berguling ke samping bergantian
 - ☞ Melakukan gerakan berguling ke depan tanpa awalan
 - ☞ Melakukan gerakan berguling dengan awalan
 - ☞ Melakukan gerakan kombinasi /rangkaian senam lantai berjalan, berguling ke depan dan meloncat ke atas dilakukan secara bergantian/perorangan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa

☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 4
- Matras
- Lapangan
- Pluit
- Stop watch

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan berguling ke samping • Melakukan gerakan berguling kedepan • Melakukan gerakan berguling ke depan tanpa awalan dan dengan awalan • Melakukan kombinasi gerakan : berjalan , berguling ke depan,dan meloncat keatas 	Tes praktik dan pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> -Tes ketrampilan - Tugas 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan gerakan berdiri satu kaki • Lakukan gerakan melompat dengan mengubah arah • Lakukanlah gerakan kayang • Lakukanlah gerakan meroDa • Lakukanlah permainan gerobak dorong berpasangan

FORMAT KRITERIA PENILAIAN**📖 PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

📖 PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✍ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.



Mengetahui,
Kepala SD/MI 08 Nanga Erak

ROSEDEWI SIHOMBING, S.Pd
NIP: 19670828 199108 2 001

12 Juli 2021
Guru Mapel PJOK

SUPARNO, S.Pd.I
NIP: 19960405 199510 1 001

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SDN 08 Nanga Erak
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 (Empat)/ I (Satu)
Pertemuan ke	: 17 (empat belas) dan 18 (enam belas)
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit

Standar Kompetensi :3 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 3. 2 Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin serta keberanian

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam lantai
- Melatih keberanian dan percaya diri

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam lantai dengan alt sederhana

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi

- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 17 dan 18

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam lantai
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ Melakukan berguling ke depan meloncati benda/ peti / tiger sprong
 - ☞ Melakukan gerakan kombinasi berjalan , berguling ke depan dan di akhiri dengan tiger sprong
 - ☞ Melakukan gerakan keseimbangan berdiri mengangkat satu kaki ke depan, belakang dan kesamping di atas meja / bangku
 - ☞ Melakukan gerakan mengangkat kaki ke depan dengan gerakan jongkok berdiri posisi kaki bergantian di atas bangku
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpula

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 4
- Matras
- Lapangan
- Pluit
- Stop watch

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan keseimbangan di atas meja swedia/peti lompat • Melakukan gerakan loncat harimau/tiger sprong 	Tes praktik dan pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> -Tes Ketrampilan - Tugas 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan lompat kangkung melewati rintangan bergantian dengan temanmu ! • Lakukan lompat jongkok sesuai dengan nomor urut ! • Lakukan guling depan dan belakang sesuai nomor urut !

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	<ul style="list-style-type: none"> * semua benar * sebagian besar benar * sebagian kecil benar * semua salah 	<ul style="list-style-type: none"> 4 3 2 1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✍ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.



Mengetahui,
Kepala SD/MI 08 Nanga Erak


ROSDEWI SIHOMBING, S.Pd
NIP: 19670828 199108 2 001

12 Juli 2021
Guru Mapel PJOK


SUPARNO, S.Pd.I
NIP: 19960405 199510 1 001

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SDN 08 Nanga Erak
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 (Empat)/ I (Satu)
Pertemuan ke	: 19 (sembilan belas) sampai dengan 21 (dua puluh satu)
Alokasi Waktu	: 6 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa dan dengan menggunakan musik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 4.1 Mempraktikkan gerak ritmik diorientasikan pada arah, ruang dan waktu secara beregu menggunakan musik,serta nilai estetika

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam lkesegaran jasmani
- Melatih keberanian dan percaya diri

❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam kesegaran jasmani

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi

- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 19,20 dan 21

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Mendemonstrasikan senam kesegaran jasmani dari tiap kelompok
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ Pemantapan pola gerak senam kesegaran jasmani dengan lancar
 - ☞ Menyusun kelompok , menjadi beberapa kelompok
 - ☞ Setiap kelompok untuk melakukan latihan gerakan senam kesegaran jasmani
 - ☞ Melakukan gerakan rangkaian senam kesegaran jasmani dengan aba-aba hitungan bersamaan atau dengan kelompok
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa

☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan senam kesegaran jasmani

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 4
- Diktat
- Radio
- Casete
- Lapangan
- Pluit
- Stop watch

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian senam kesegaran jasmani • Melakukan pola gerak senam dengan benar 	<ul style="list-style-type: none"> -Tes Praktek - Penganmatan 	<ul style="list-style-type: none"> -Tes Ketrampilan - Tugas 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan langkah tunggal secara bergantian • Lakukan langkah kuda I ! • Lakukan langkah kuda II !

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	<ul style="list-style-type: none"> * semua benar * sebagian besar benar * sebagian kecil benar * semua salah 	<ul style="list-style-type: none"> 4 3 2 1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.



Mengetahui,
Kepala SD/MI 08 Nanga Erak

ROSDEWI SIHOMBING, S.Pd
NIP: 19670828 199108 2 001

12 Juli 2021
Guru Mapel PJOK

SUPARNO, S.Pd.I
NIP: 19960405 199510 1 001

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SDN 08 Nanga Erak
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 (Empat)/ I (Satu)
Pertemuan ke	: 22 (dua puluh dua)
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa dan dengan menggunakan musik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 4.2 Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa menggunakan musik, serta nilai estetika

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan senam ritmik
- Melatih keberanian dan percaya diri

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
 Tekun (*diligence*)
 Tanggung jawab (*responsibility*)
 Ketelitian (*carefulness*)
 Kerja sama (*Cooperation*)
 Toleransi (*Tolerance*)
 Percaya diri (*Confiden*)
 Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam Ritmik

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi

- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 22

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Siswa dapat melakukan gerakan senam ritmik
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ Melakukan gerakan berirama dengan menggunakan pola gerak lokomotor dan non lokomotor
 - ☞ Melakukan gerakan melangkah dan mengayun dengan ke berbagai arah mengikuti irama hitungan dan tepukan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan senam ritmik

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 4
- Diktat

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan bebas berirama berkelompok • Melakukan gerakan melangkah dan mengayun lengan beregu 	<ul style="list-style-type: none"> - Tes Pratek - Pengamatan 	<ul style="list-style-type: none"> - Tes Ktrapilan - Tugas 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan gerakan : • Latihan 1 • Latihan 2 • Latihan 4

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1

3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.



Mengetahui,
Kepala SD/MI 08 Nanga Erak

ROSDEWI SIHOMBING, S.Pd
NIP: 19670828 199108 2 001

12 Juli 2021
Guru Mapel PJOK

SUPARNO, S.Pd.I
NIP: 19960405 199510 1 001

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SDN 08 Nanga Erak
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 (Empat)/ I (Satu)
Pertemuan ke	: 23 (dua puluh tiga)
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 5 Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar : 5.1 Menjaga kebersihan lingkungan rumah dan sekolah

A. Tujuan Pembelajaran:

- Membiasakan menjaga kebersihan lingkungan
- Siswa mampu melakukan cara-cara membersihkan lingkungan

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
 Tekun (*diligence*)
 Tanggung jawab (*responsibility*)
 Ketelitian (*carefulness*)
 Kerja sama (*Cooperation*)
 Toleransi (*Tolerance*)
 Percaya diri (*Confidence*)
 Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Kebersihan lingkungan sekolah dan rumah

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Diskusi

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 23

- Kegiatan Awal:
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Tanya jawab tentang kebersihan lingkungan
- B Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Menjelaskan tanggung jawab kebersihan di rumah dan sekolah
 - ☞ Menyebutkan tempat –tempat yang harus di bersihkan baik di rumah maupun di sekolah
 - ☞ Menjelaskan akibat lingkungan yang tidak sehat
 - ☞ Menjelaskan ciri-ciri lingkungan sehat dan yang tidak sehat
 - ☞ Menjelaskan pengertian Usaha Kesehatan Sekolah
 - ☞ Menjelaskan cara menjaga kebersihan di sekolah dan di rumah
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**
 Dalam kegiatan penutup, guru:
 - Siswa mengerjakan soal-soal
 - Memberikan penguatan materi yang telah di ajarkan kepada siswa

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 4
- Diktat
- Buku kesehatan

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Merapikan kamar tidur • Akibat lingkungan yang tidak sehat, ciri cirinya • usaha kesehatan sekolah • Melaksnakan menjaga kebersihan di rumah dan di sekolah dalam kehidupan sehari hari 	<ul style="list-style-type: none"> *Tes Tulis * Tanya jawab *Tugas 	soal / Pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> • Jelaskan pengertian lingkungan dan kesehatan ! • Sebutkan syarat-syarat rumah sehat • Sebutkan kebersihan lingkungan sekolah menjadi tanggung jawab..

- Soal Tulisan

1. Yang bertanggung jawab kebersihan di rumah dan di sekolah adalah.....
2. Coba tuliskan tempat yang mana saja yang harus dibersihkan untuk menjaga kebersihan lingkungan sekolah dan lingkungan rumah !

A. Lingkungan sekolah rumah

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

B. Lingkungan

- 1.
- 2
- 3
- 4
- 5

3. Apa akibatnya bila lingkungan kita tidak sehat?
4. Coba tuliskan ciri-ciri lingkungan yang sehat dan tidak sehat !

FORMAT KRITERIA PENILAIAN**📖 PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

📖 PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✍ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.



Mengetahui,

Kepala SD/MI 08 Nanga Erak


ROSDEWI SIHOMBING, S.Pd
NIP: 19670828 199108 2 001

12 Juli 2021

Guru Mapel PJOK



SUPARNO, S.Pd.I
NIP: 19960405 199510 1 001

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SDN 08 Nanga Erak
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 (Empat)/ I (Satu)
Pertemuan ke	: 24 (dua puluh empat)
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 5 Menerapkan budaya hidup sehat
Kompetensi Dasar : 52 Membiasakan membuang sampah pada tempatnya

A. Tujuan Pembelajaran:

- Membiasakan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- Membiasakan membuang sampah pada tempatnya

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
 Tekun (*diligence*)
 Tanggung jawab (*responsibility*)
 Ketelitian (*carefulness*)
 Kerja sama (*Cooperation*)
 Toleransi (*Tolerance*)
 Percaya diri (*Confidence*)
 Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Hidup sehat

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Tanya jawab
- Diskusi
- Tugas

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 24

- Kegiatan Awal:
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Tanya jawab tentang hidup sehat
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Menjelaskan tanggung jawab kebersihan di rumah dan sekolah
 - ☞ Menyebutkan alat-alat kebersihan sesuai dengan fungsinya
 - ☞ Menjelaskan jenis-jenis sampah beserta ciri cirinya
 - ☞ Menjelaskan Akibat dari membuang sampah sembarangan
 - ☞ Menjelaskan manfaat menjaga kebersihan baik di rumah maupun sekolah
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**
 Dalam kegiatan penutup, guru:
 - Siswa mengerjakan soal-soal
 - Memberikan penguatan materi yang telah di ajarkan kepada siswa

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 4
- Diklat
- Buku kesehatan

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Menyebutkan nama alat kebersihan • Menyebutkan klasifikasi jenis sampah • Menyebutkan akibat membuang sampah sembarangan • Manfaat menjaga kebersihan rumah dan sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tes Tulis - Tes lisan/ tanya jawab - Tugas 	<ul style="list-style-type: none"> - soal / Pengamatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Sebutkan bahaya sampah yang anda ketahui ! • Jelaskan bagaimana membuang sampah yang baik ! • Sebutkan tata cara pemusnahan sampah • Coba tuliskan 10 macam alat –alat untuk kebersihan ! • Apa akibatnya bila membuang sampah sembarangan bagi kesehatan ? • Sampah dapat dibagi menjadi berapa bagian ? • Coba sebutkan jenis jenis sampah tersebut ? • Tuliskan 5 manfaat bila kita dapat menjaga kebersihan !

FORMAT KRITERIA PENILAIAN**📖 *PRODUK (HASIL DISKUSI)***

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

📖 *PERFORMANSI*

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✍ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.



Mengetahui,

Kepala SD/MI 08 Nanga Erak


ROSEDEWI SIHOMBING, S.Pd
NIP: 19670828 199108 2 001

12 Juli 2021

Guru Mapel PJOK


SUPARNO, S.Pd.I
NIP: 19960405 199510 1 001

Lampiran 12



PERKUMPULAN BADAN PENDIDIKAN KARYA BANGSA
 STKIP PERSADA KHATULISTIWA SINTANG
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
 SINTANG-KALIMANTAN BARAT



Jl. Pertamina Sengkuang Km.4, Kotak Pos 126, Telp. (0565)2022386, 2022387

Email: pgsdpersadakhatulistiwa@yahoo.co.id **Website:** <http://pgsd.stkippersada.ac.id/>

Nomor : 41/B5/G4/ II/2021
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin Pra Penelitian

Kepada
 Yth. Kepala Sekolah SDN 08 Nanga Erak
 di- tempat

Dengan Hormat,

Berkenaan dengan tugas akhir mahasiswa atau skripsi, kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan izin kepada:

Nama : Agustina Inda
 Nomor Induk Mahasiswa : 1708061344
 Jurusan : Ilmu Pendidikan
 Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

untuk melaksanakan observasi untuk menyelesaikan tugas akhir/skripsi. Adapun tanggal dan waktu penelitian sepenuhnya adalah hasil koordinasi kedua belah pihak.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

**Mengetahui;
 Ketua STKIP**

Didin Syafruddin, S.P., M.Si.
 NIDN. 1102066603

**Sintang, 18 Februari 2021
 Ketua Program Studi PGSD**

Nelly Wedyawati, S. Si., M. Pd.
 NIDN. 1111058501

Lampiran 13



PEMERINTAH KABUPATEN KAPUAS HULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI NOMOR. 08 NANGA ERAK

NSS : 101130517008 – NPSN : 30103194

Alamat : Jln. Lintas Timur Dusun Nanga Erak Desa Cempaka Baru, 78715

Nomor : 421.2 / 50 /SDN-08/K-PTS /2020

Perihal : Balasan ijin praobservasi

Kepada

Yth. Ketua Program Studi PGSD

Di

Tempat

Dengan Hormat.

Menanggapi surat dari Sekolah Tinggi keguruan dan Ilmu Pendidikan Persada Khatulistiwa Sintang Nomor: 41/B5/G4//11/2021 Tanggal 18 Februari 2021 tentang ijin Pra Observasi pada dasarnya kami pihak sekolah tidak keberatan untuk kegiatan tersebut. Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak kampus yang telah memilih sekolah kami untuk penelitian tersebut, tentu banyak manfaat yang dirasakan untuk anak didik kami khususnya, dan kami menerangkan bahwa mahasiswa.

Nama : Agustina Inda

NIM : 1708061344

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Telah melaksanakan Pra Observasi di kelas IV SDN 08 Nanga Erak, dengan Judul Penelitian **“Analisis Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas IV SDN 08 Nanga Erak Tehun Pelajaran 2020/2021”**

Demikian surat balasan ini saya sampaikan atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Nanga Erak, 09 Maret

Kepala SDN.08 Nanga Erak



ROSDEWI SIHOMBING, S.Pd
NIP. 19670828 199108 2 001

Lampiran 14



PERKUMPULAN BADAN PENDIDIKAN KARYA BANGSA
STKIP PERSADA KHATULISTIWA SINTANG
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
SINTANG-KALIMANTAN BARAT

Jl. Pertamina Sengkuang Km.4, Kotak Pos 126, Telp. (0565)2022386, 2022387

Email: pgsdpersadakhatulistiwa@yahoo.co.id Website: <http://pgsd.stkipersada.ac.id/>



Nomor : 55/B5/C11/ V/2021
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Sekolah SDN 08 Nanga Erak
di- tempat

Dengan Hormat,

Berkenaan dengan tugas akhir mahasiswa atau skripsi, kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan izin kepada:

Nama : Agustina Inda
Nomor Induk Mahasiswa : 1708061344
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Untuk melaksanakan penelitian di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin, dengan judul Penelitian: **"Analisis Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas IV di SD Negeri 08 Nanga Erak Kecamatan Putussibau Selatan Kabupaten Kapuas Hulu Tahun Pelajaran 2020/2021"**. Adapun tanggal dan waktu penelitian sepenuhnya adalah hasil koordinasi kedua belah pihak.

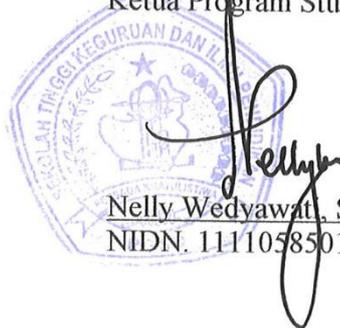
Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui;
Ketua STKIP



Didin Syafruddin, S.P., M.Si.
NIDN. 1102066603

Sintang, 28 Mei 2021
Ketua Program Studi PGSD



Nelly Wedyawan, S.Si., M.Pd.
NIDN. 1111058501

Lampiran 15



PEMERINTAH KABUPATEN KAPUAS HULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI NOMOR. 08 NANGA ERAK

NSS : 101130517008 – NPSN : 30103194

Alamat : Dusun Nanga Erak Desa Cempaka Baru Jln. Lintas Timur, 78715

Nomor : NOMOR: 421.2 /04 /SDN.08 / K.PTS/ 2021

Perihal : Balasan Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Ketua Program Studi PGSD

Di

Tempat

Dengan Hormat.

Menanggapi surat dari Sekolah Tinggi keguruan dan Ilmu Pendidikan Persada Khatulistiwa Sintang Nomor: 55/B5/C11/V/2021 Tanggal 28 Mei 2021 tentang ijin Penelitian pada dasarnya kami pihak sekolah tidak keberatan untuk kegiatan tersebut. Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak kampus yang telah memilih sekolah kami untuk penelitian tersebut, tentu banyak manfaat yang dirasakan untuk anak didik kami khususnya, dan kami menerangkan bahwa mahasiswa.

Nama : Agustina Inda

NIM : 1708061344

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Telah melaksanakan penelitian di kelas IV SDN 08 Nanga Erak, dengan Judul Penelitian “**Analisis Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas IV SDN 08 Nanga Erak. Kec. Putussibau Selatan. Kab Kapuas Hulu Tahun Pelajaran 2020/2021**”

Demikian surat balasan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.



Nanga Erak, 09 Agustus 2021

Kepala SDN.08 Nanga Erak

ROSDEWI SIHOMBING, S.Pd

NIP. 19670828 199108 2 001

Lampiran 16



**PEMERINTAH KABUPATEN KAPUAS HULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
KECAMATAN PUTUSSIBAU SELATAN
SDN NO. 08 Nanga Erak**

Alamat: Jln.Lintas Timur Desa Cempaka Baru Kec.Putussibau Selatan kode pos 78715



Nanga Erak, 21 Januari 2020

Nomor : 421.2 / 60 / SDN.08 / K.PTS / 2020
Perihal : I. Persiapan PORSENI

Kepada
Yth, Bpk/Ibu Ahianto / Istri

Lampiran : -

di-

Tempat

Dengan hormat,

Melalui surat ini kami pihak Sekolah mengundang bapak/ibu orang tua wali murid SDN 08 Nanga Erak, menghadiri rapat yang diadakan pada:

Hari/ tanggal	: Kamis, 23 Januari 2020
Waktu	: 08.00 Wib s.d Selesai
Tempat	: Gedung Sekolah SDN 08 Nanga Erak
Agenda Rapat	: Membahas Persiapan SDN 08 Nanga Erak untuk Ikut PORSENI di Tingkat Kecamatan

Demikian undangan ini kami sampaikan, dan untuk kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Kepala Sekolah



Rosdewi Sihombing
Rosdewi Sihombing, S.Pd
NIP. 19670828 199108 2 001



PEMERINTAH KABUPATEN KAPUAS HULU
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPT DISPORA KECAMATAN PUTUSSIBAU SELATAN
PANITIA PORSENI PUTUSSIBAU SELATAN TAHUN 2016

Sekretariat : Kantor UPT Dispora Kecamatan Putussibau Selatan

Alamat : Jalan Penjara Kelurahan Kedarnin Hulu Kecamatan Putussibau Selatan Kode Pos 78715

Nomor : 01/PAN PORSENI/PUTSEL/2015

Putussibau Selatan, 10 Juni 2015

Hal : **UNDANGAN**

Kepada

Yth. Kepala Sekolah
SON. DB N. Erak

Di-

Putussibau Selatan

Dengan hormat,

Dengan ini Kami bermaksud mengundang Bapak/Ibu untuk hadir pada :

Hari / Tanggal : Kamis, 11 Juni 2015

Waktu : 09.00 WIB – Selesai

Tempat : SD Negeri No. 22 Kedamin Hulu

Acara : Persiapan dan penentuan Anggaran PORSENI 2016 ,dan lain-lain

Demikian undangan ini kami sampaikan. Atas perhatian, partisipasi dan kerja sama Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.



Ketua Umum,

DEDI, S.Pd

NIP .198209082008031002

Mengetahui,



Kepala UPT DPOR
Kec. Putussibau Selatan

AGOK SYAHRIL, A.Ma.Pd

Pembina
NIP 19580722 197803 1 006



Camat Putussibau Selatan

Drs. H. IWAN SETIAWAN, M.Si

Pembina TK. I
NIP 19680103 199403 1 017

**KELOMPOK KERJA GURU (KKG) OLAHRAGA
KECAMATAN PUTUSSIBAU SELATAN**

Sekretariat : SDN 01 Kedamin

Alamat : Jln Lintas Selatan Kelurahan Kedamin Hilir Kec. Putussibau Selatan

Kedamin, 27 Februari 2012

Kepada

Nomor : 421.3/02/KKG – K.PS/2012
Lamp : -
Perihal : **Persiapan Kontingen ketingkat
kabupaten**

Yth, Kepala SD / MI
Wilayah Putussibau Selatan
di -
Tempat

Dengan hormat.

Dalam rangka persiapan membawa kontingen ketingkat kabupaten yang akan dilaksanakan pada tanggal 3 Maret 2012, maka dengan ini kami perlu mengundang Bapak / Ibu selaku kepala sekolah diwilayah Kecamatan Putussibau Selatan. Pertemuan tersebut akan kami laksanakan :

Hari / Tanggal : Rabu, 29 Pebruari 2012
Waktu : 09.00 WIB sampai selesai
Tempat : SDN No. 22 Kedamin Hulu
Agenda : **Persiapan Kontingen ketingkat kabupaten**

Demikian undangan ini kami sampaikan, atas kehadiran dan kerjasamanya kami sampaikan ucapan terima kasih

Ketua KKG Olahraga
Kec. Putussibau Selatan



H. Mukidi, A.Ma. Pd
NIP. 19620131 198506 1 001



Sekretaris



Misnawati, S. Pd
NIP. 19730702 199703 2 004



**PANITIA OLIMPIADE OLAH RAGA SISWA (O2S)
KECAMATAN PUTUSSIBAU SELATAN
TAHUN 2010**

Alamat : Jln. Penjara No. 03 Kedamin 78715

Kedamin, 07 April 2010

Nomor : 426/04/025-KPS/2010
Lamp : -
Perihal : Persiapan Pembukaan O2S
Ke Kabupaten

Kepada
Yth : Panitia O2S Tingkat SD/MI, SMP/SMA Tingkat
Kec. Putussibau Selatan ke Kabupaten
Di -
Putussibau

Dengan hormat,
Meningat semakin dekatnya kegiatan olimpiade olah raga siswa (O2S) ke tingkat kabupaten, untuk itu perlu kami informasikan hal-hal sebagai berikut :

1. Pengambilan kaos olah raga

Hari : Senin/ 12 April 2010
Tempat : Kantor UPT Putussibau Selatan
Pukul : 09.00-12.00 WIB

Pengambilan kaos olah raga cukup diwakili official masing-masing cabang olah raga/kepada sekolah yang menjadi peserta ke tingkat kabupaten

2. Pembukaan O2S kabupaten dimohon untuk semua Panitia/official dan peserta hadir pada :

Hari/tanggal : Senin / 12 April 2010
Tempat : Kantor Camat Kedamin
Pukul : 13.00 WIB
Pakaian : Olah Raga O2S

Demikian pemberitahuan ini kami sampaikan, untuk perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih

Ketua

H.BUSIANUS, A.Ma.Pd
Nip.19580503 198012 1 004



Panitia O2S Kec.Putussibau Selatan
Sekretaris II

ISMAIL
Nip.19671206 198807 1 001



MENGETAHUI
KEP. UPT PUTUSSIBAU SELATAN

AGOK SYAHRIL, A.Ma.Pd
Pembina



PEMERINTAH KABUPATEN KAPUAS HULU
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
KECAMATAN PUTUSSIBAU SELATAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 08 NANGA ERAK JLN LINTAS TIMUR KODE POS 78715



DAFTAR PESERTA
OLIMPIADE OLAH RAGA SISWA SD TINGKAT KABUPATEN TAHUN 2010

NO	NAMA PESERTA	NOMOR PERLOM BAAN	KELAS	NOMOR INDUK	KELAHIRAN			TINGGI BADAN	BERAT BADAN	UKURAN BAJU	UKURAN SEPATU
					TANGGAL	BULAN	TAHUN				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	VERONIKA JUMILUH	4. (VOLLEY PUTRI)	IV	578	04	02	1998	140	35	04 / 34	36
2.	APRILIANA BIGENG	4. (VOLLEY PUTRI)	IV	581	05	04	1998	140	30	03 / 33	35
3.	FRANSISKA META	4. (VOLLEY PUTRI)	III	600	05	02	1998	139	35	04 / 34	35
4.	KRISTIANA FRIDAYANTI	4. (VOLLEY PUTRI)	IV	607	01	02	1998	132	37	04 / 34	36
5.	AGUSTINA INDAH	4. (VOLLEY PUTRI)	IV	626	22	08	1998	129	34	03 / 33	35

KEPALA URUSAN PELAKSANA TEKNIS
 KECAMATAN PUTUSSIBAU SELATAN

AGOK SYAHRAL

NIP.

NANGA ERAK, 27 MARET 2010
 KEPALA SEKOLAH,



MARDIANUS THOMAS

NIP. 19610918198111 1 001

Lampiran 17**DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN****Foto 1 : Observasi guru****Foto 2 : wawancara guru**





Foto 3 : wawancara siswa



Foto 4 : Papan Nama SD Negeri 08 Nanga Erak





Foto 5: foto Bersama Guru SDN 8 Nanga Erak

RIWAYAT HUDUP



Agustina Inda lahir di Dusun Nanga Erak, Desa Cempaka Baru, Kecamatan Putussibau Selatan Kabupaten Kapuas Hulu tepatnya pada tanggal 22 Agustus 1998, anak pertama dari Bapak Hendrikus Sangkudan dan Ibu Rufina. Mulai pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 08 Nanga Erak pada tahun 2005-2011, melanjutkan pendidikan ke SMP Negeri 2 Putussibau pada tahun 2011-2014, kemudian melanjutkan pendidikan ke SMA Karya Budi Putussibau pada tahun 2014-2017, peneliti mulai melanjutkan kesekolah keguruan, ke sekolah tinggi STKIP Persada Khatulistiwa sintang . peneliti mengambil jurusan ilmu pendidikan, program studi PGSD (S1).