



Lampiran 1. RPP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 07 LASOLO
Kelas/Semester : V/2
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Kombinasi Pola Gerak Dominan Pada Senam Ketangkasan Menggunakan Alat Pembelajaran ke 1
Alokasi Waktu : 2xJP

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan mengamati gambar dan diskusi, peserta didik mampu menjelaskan kombinasi pola gerak dominan senam ketangkasan menggunakan alat seperti tiggeran melompat, menggantung, mengayun, meniti, dan mendarat.
2. Dengan mengamati gambar dan diskusi, peserta didik mampu mendeskripsikan kombinasi gerak dominan dalam senam ketangkasan menggunakan alat seperti palang pegangan, petilompat, dan kuda-kuda lompat
3. Dengan mengamati gambar dan peragaan dari guru, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak dominan senam ketangkasan seperti tiggeran melompat, menggantung, mengayun, meniti, dan mendarat
4. Dengan mengamati gambar dan peragaan dari guru, peserta didik dapat mempraktikkan kombinasi gerak dominan dalam senam ketangkasan menggunakan alat seperti palang pegangan, petilompat, dan kuda-kuda lompat

B. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

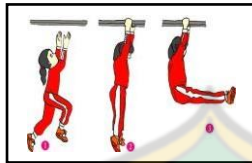
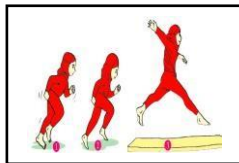
Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)

1. Guru mengawal pembelajaran dengan salam dan melanjutkan kehadiran peserta didik (absensi)
2. Guru memimpin doa sebelum memulai pembelajaran yang akan dilaksanakan
3. Guru memotivasi peserta didik dengan yel-yel semangat salam PJOK
4. Guru menjelaskan tujuan dan manfaat pembelajaran melalui kombinasi gerak dominan senam ketangkasan
5. Guru menyampaikan apersepsi materi bahwa keterampilan gerak lompat peti lompat dan kuda-kuda lompat dipengaruhi dari kombinasi dari gerak dominan melompat, mengayun, meniti dan mendarat

Kegiatan Inti (120 Menit)

Aktivitas Kegiatan 1

1. Guru membimbing dan mengajak peserta didik untuk mengamati gambar dan mendiskusikan dalam kelompok untuk mengumpulkan informasi serta mengumpulkan hasil pengamatan gambar tentang kombinasi gerak dominan dalam senam ketangkasan menggunakan alat seperti: melompat, mengayun, meniti, dan mendarat.



2. Peserta didik mengidentifikasi gambar dan mendiskusikan dalam kelompok untuk mengumpulkan informasi serta mengkomunikasikan hasil pengamatan gambar tentang kombinasi gerak dominan dalam senam ketangkasan menggunakan alat.

Aktivitas Kegiatan 2

1. Guru membimbing dan mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan sebelum mempraktikkan materi senam ketangkasan
2. Peserta didik mengamati contoh gerak yang diperagakan guru pada gerak dominan senam ketangkasan menggunakan alat dengan benar
3. Peserta didik mengamati dan mempraktikkan gerak yang dicontohkan oleh guru
4. Guru memonitoring kegiatan keterampilan peserta didik dan memberikan penguatan dalam melakukan tahap kombinasi gerak dominan senam ketangkasan agar gerakan peserta didik lebih sempurna

Kegiatan Penutup (10 Menit)

1. Guru bersama peserta didik membuat rangkuman/kesimpulan dari pembelajaran yang sudah dilakukan
2. Guru mengingatkan kembali sikap sportif, disiplin, dan kerjasama
3. Mengajak peserta didik semua menutup pembelajaran dengan berdoa

C. Penilaian

1. Penilaian sikap : Menggunakan lembar observasi sikap: Sportif, disiplin, kerjasama, dan tanggung jawab (terlampir)
2. Penilaian pengetahuan: Menggunakan lembar test ulism melalui isian materi (terlampir)
3. Penilaian keterampilan: Menggunakan tes unjuk kerja atau praktik keterampilan dengan rubrik dan kinerja

Lampiran 2. Silabus Pembelajaran

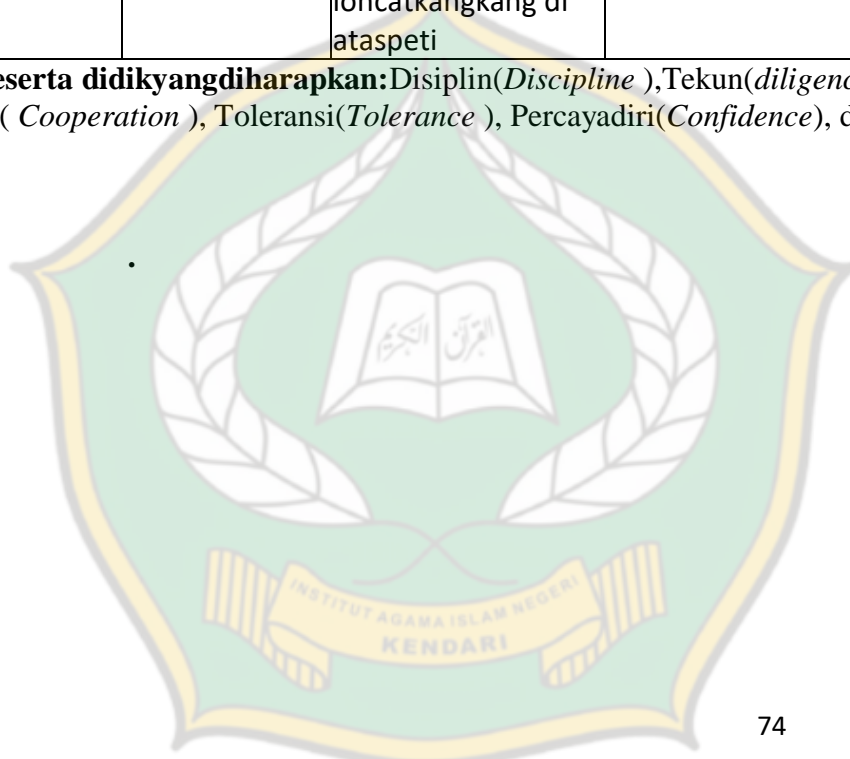
Satuan pendidikan : SDN 07 LASOLO
Kelas/Semester : V/2
Mata Pelajaran : PJOK
Tahun Ajaran : 2021/2022
Materi Pokok : Mempraktikan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan kontrol yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Penilaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
3.1 Mempraktikan latihan peregangan dan pelepasan yang benar sebelum aktivitas senam, serta nilai percaya diri dan disiplin.	Senam	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan peregangan sebelum senam Melakukan peregangan statis <ul style="list-style-type: none"> -Latihan leher -Latihan tungkai dan punggung -Latihan tungkai dan punggung dengan kaki melintang 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan: <ul style="list-style-type: none"> - Pola gerak peregangan 	Test perorangan	Test praktik Test ketrampilan Test demonstrasi	Praktik peregangan Lakukan latihan dasar	8x35 menit (4x pertemuan)	<ul style="list-style-type: none"> Buku teks, Buku referensi Tim Abdi Guru Kebudayaan (Jasmani)

		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan peregangan dinamis 						
<p>3.2</p> <p>Mempraktikan bentuk senam ketangkasan dalam meningkatkan koordinasi dan nilai-nilai percaya diri dan disiplin</p>	<p>a. Senam Ketangkasan</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan split di udara Melakukan gerakan berputar 180° di udara Melakukan gerakan berputar 180° dan dilanjutkan rol kedepan Melakukan lari, loncat, dan berputar di udara lalu mendarat 	<ul style="list-style-type: none"> Polagerak bertumpu dengan dua tangan Polagerak bertumpu kepala dan kedua tangan 	<p>Test perorangan</p>	<p>Test praktik</p> <p>Test ketangkasan</p> <p>Test demonstrasi</p>	<p>Lakukanlah split di udara</p> <p>Lakukanlah berputar 180°</p> <p>Lakukanlah rol depan dan rol belakang</p> <p>Lakukanlah</p>	<p>8x35 Menit (4x pertemuan)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Buku teks, Buku referensi Tim Abdi Guru Kebugaran (Jasmani)

		<p>dandilanjutkan rolke depandanrolke belakang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan roldepan,lonca t,danberputarr olkebelakang • Melakukanhand springdertumpu pada petilompat <p>Melakukan loncatkangkang di ataspeti</p>				ahhandsp ringdanlo ncatkang kang		
--	--	---	--	--	--	---	--	--

Karakterpeserta didikyangdiharapkan: Disiplin (*Discipline*), Tekun (*diligence*), Tanggung jawab (*responsibility*), Ketelitian (*carefulness*), Kerja sama (*Cooperation*), Toleransi (*Tolerance*), Percayadiri (*Confidence*), dan Keberanian (*Bravery*)



KENDARI 07, Juni 2022

Guru Mapel PJOK

(MUSRIADIN S.Pd)

NIP:

198406142011011002

Lampiran 4 LEMBAR OBSERVASI KEGIATAN GURU SIKLUS I

Siklus I pertemuan I saat kegiatan proses pembelajaran melalui pembelajaran luar kelas

No	Hal yang diamati	Skor			
		1	2	3	4
1.	Pendahuluan :				
	1. Guru mengawali pembelajaran dengan ucapan salam dan berdoa			✓	
	2. Guru mengabsensi			✓	
	3. Guru menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran			✓	
	4. Guru memberikan motivasi di awal pembelajaran			✓	
	5. Guru menyampaikan kepada siswa media yang akan digunakan pada saat praktek			✓	
2	Kegiatan inti :				
	6. Kelancaran menjelaskan materi			✓	
	7. Guru melakukan tanya jawab kepada siswa				✓
	8. Kemampuan menjawab pertanyaan			✓	
	9. Guru menerapkan metode outdoor study dalam pembelajaran pjok dan membagi kelompok.			✓	
	10. Guru menjelaskan kepada siswa bahwa setiap siswa harus ikut aktif dalam kelompoknya			✓	
	11. Guru memberikan semangat kepada setiap anggota kelompok yang akan tampil				✓
	12. Guru menyimpulkan materi dari pertanyaan kelompok satu dan yang lainnya			✓	
	13. Keragaman pemberian contoh			✓	
3	Sistematika penyajian :				
	14. Uraian materi mengarah pada satu tujuan			✓	
	15. Urutan materi sesuai dengan SKSD			✓	

4	Penerapan Metode :				
	16. Ketetapan pemilihan metode sesuai materi				✓
	17. Kesesuaian urutan sintaks dengan metode yang di gunakan				✓
	18. Mudah di ikuti siswa			✓	
5	Penggunaan media :				
	19. Ketepatan pemilihan media dan materi			✓	
	20. Keterampilan menggunakan media			✓	
5	Penutup :				
	21. Guru meminta siswa untuk menyetor LKS yang diberikan oleh guru			✓	
	22. Guru memeriksa jawaban siswa			✓	
	23. guru memberitahukan materi yang akan di bawakan di pertemuan berikutnya				✓
3	24. Guru memberikan motivasi kepada siswa tiap akhir pertemuan			✓	
	Jumlah Skor Perolehan	77			
	1. Skor Maximal	104			
	2. Persentase	74%			

Siklus I pertemuan II saat kegiatan proses pembelajaran melalui pembelajaran luar kelas

No	Hal yang diamati	Skor			
		1	2	3	4
1.	Pendahuluan :				
	1. Guru mengawali pembelajaran dengan ucapan salam dan berdoa			✓	
	2. Guru mengabsensi			✓	
	3. Guru menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran				✓

	4. Guru memberikan motivasi di awal pembelajaran			✓	
	5. Guru menyampaikan kepada siswa media yang akan digunakan pada saat praktek			✓	
2	Kegiatan inti :				
	6. Kelancaran menjelaskan materi			✓	
	7. Guru melakukan tanya jawab kepada siswa				✓
	8. Kemampuan menjawab pertanyaan			✓	
	9. Guru menerapkan metode outdoor study dalam pembelajaran pjok dan membagi kelompok.				✓
	10. Guru menjelaskan kepada siswa bahwa setiap siswa harus ikut aktif dalam kelompoknya			✓	
	11. Guru memberikan semangat kepada setiap anggota kelompok yang akan tampil				✓
	12. Guru menyimpulkan materi dari pertanyaan kelompok satu dan yang lainnya			✓	
	13. Keragaman pemberian contoh				✓
3	Sistematika penyajian :				
	14. Uraian materi mengarah pada satu tujuan			✓	
	15. Urutan materi sesuai dengan SKSD			✓	
4	Penerapan Metode :				
	16. Ketetapan pemilihan metode sesuai materi				✓
	17. Kesesuaian urutan sintaks dengan metode yang di gunakan				✓
	18. Mudah di ikuti siswa			✓	
5	Penggunaan media :				
	19. Ketepatan pemilihan media dan materi			✓	
	20. Keterampilan menggunakan media			✓	
5	Penutup :				
	21. Guru meminta siswa untuk menyeter LKS yang diberikan oleh guru			✓	

	22. Guru memeriksa jawaban siswa			✓	
	23. guru memberitahukan materi yang akan di bawakan di pertemuan berikutnya				✓
3	24. Guru memberikan motivasi kepada siswa tiap akhir pertemuan			✓	
	Jumlah Skor Perolehan	80			
	Skor Maximal	104			
	Persentase	76%			



Lampiran 5 LEMBAR OBSERVASI KEGIATAN SISWA SIKLUS I

Siklus I pertemuan I saat kegiatan proses pembelajaran melalui pembelajaran luar kelas

Petunjuk pengisian:

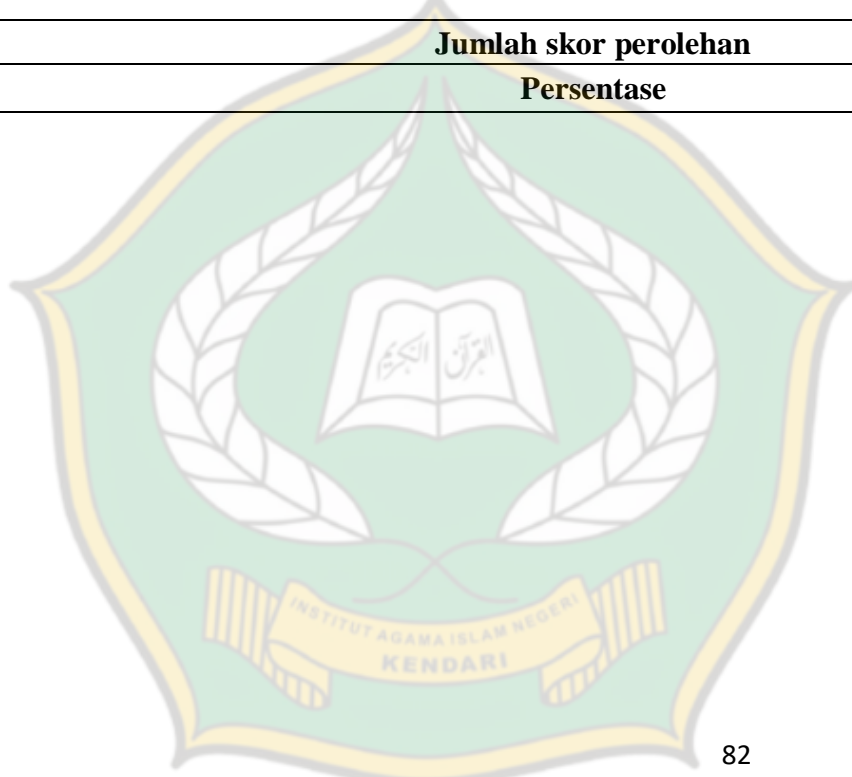
Isilah setiap aspek pengamatan di bawah ini dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan hasil pengamatan anda selama peneliti menyelenggarakan pembelajaran.

No	Hal Yang Di Amati siklus 1p1	Skor			
		1	2	3	4
1.	Pendahuluan				
	1. Siswa menjawab salam dari guru			✓	
	2. Siswa menjawab hadir			✓	
	3. Siswa siap dalam mengikuti pembelajaran			✓	
	4. Siswa mampu menjawab pertanyaan apersepsi dari guru				✓
	5. Siswa mendengarkan materi yang akan dipelajari			✓	
	6. Siswa mendengarkan atau memperhatikan penjelasan kompetensi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai			✓	
2.	Kegiatan Inti				
	7. Siswa memperhatikan penjelasan guru			✓	
	8. Siswa menjawab pertanyaan dari guru			✓	
	9. Siswa bertanya kepada guru				✓
	10. Siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran			✓	

	11. Siswa aktif mengikuti ajakan serta arahan dari guru			✓	
	12. Siswa aktif bekerja sama dengan kelompoknya				✓
	13. Siswa mempresentasikan hasil diskusi kelompok			✓	
	14. Siswa mengerjakan LKS yang diberikan oleh guru			✓	
	15. Positif dengan pasangannya ada interaksi positif antara guru dan siswa dalam pembelajaran				✓
	16. Siswa mempraktekkan materi yang di berikan oleh guru			✓	
	17. Siswa termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran				✓
3.	Penutup				
	18. Siswa menjawab lembar soal yang diberikan guru			✓	
	19. Siswa menyetor lembar jawaban kepada guru				✓
	20. Siswa mendengarkan guru menyampaikan materi pada pertemuan selanjutnya				✓
	21. Siswa mendengarkan guru menyampaikan motivasi yang berisikan pesan-pesan moral			✓	
	22. Siswa dan guru sama-sama menutup pelajaran			✓	
	23. Siswa dan guru sama-sama berdoa sebelum pulang			✓	
	Total skor				76
	Persentase				76%

No	Hal Yang Di Amati	Skor			
		1	2	3	4
1.	Pendahuluan				
	1. Siswa menjawab salam dari guru			✓	
	2. Siswa menjawab hadir			✓	
	3. Siswa siap dalam mengikuti pembelajaran				✓
	4. Siswa mampu menjawab pertanyaan apersepsi dari guru			✓	
	5. Siswa mendengarkan materi yang akan dipelajari				✓
	6. Siswa mendengarkan atau memperhatikan penjelasan kompetensi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai			✓	
2.	Kegiatan Inti				
	7. Siswa memperhatikan penjelasan guru			✓	
	8. Siswa menjawab pertanyaan dari guru			✓	
	9. Siswa bertanya kepada guru			✓	
	10. Siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran			✓	
	11. Siswa aktif mengikuti ajakan serta arahan dari guru			✓	
	12. Siswa aktif bekerja sama dengan kelompoknya			✓	
	13. Siswa mempresentasikan hasil diskusi kelompok				✓
	14. Siswa mengerjakan LKS yang diberikan oleh guru			✓	
	15. Positif dengan pasangannya ada interaksi positif antara guru dan siswa dalam pembelajaran				✓
	16. Siswa mempraktekkan materi yang di berikan oleh guru			✓	

	17. Siswa termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran			✓	
3.	Penutup				
	18. Siswa menjawab lembar soal yang diberikan guru			✓	
	19. Siswa menyeter lembar jawaban kepada guru				✓
	20. Siswa mendengarkan guru menyampaikan materi pada pertemuan selanjutnya			✓	
	21. Siswa mendengarkan guru menyampaikan motivasi yang berisikan pesan-pesan moral			✓	
	22. Siswa dan guru sama-sama menutup pelajaran			✓	
	23. Siswa dan guru sama-sama berdoa sebelum pulang				✓
Jumlah skor perolehan				69	
Persentase				81%	



Lampiran 6 LEMBAR OBSERVASI KEGIATAN GURU SIKLUS II

Siklus II pertemuan I saat kegiatan proses pembelajaran melalui pembelajaran luar kelas

No	Hal yang diamati	Skor			
		1	2	3	4
1.	Pendahuluan :				
	1. Guru mengawali pembelajaran dengan ucapan salam dan berdoa			✓	
	2. Guru mengabsensi			✓	
	3. Guru menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran				✓
	4. Guru memberikan motivasi di awal pembelajaran			✓	
	5. Guru menyampaikan kepada siswa media yang akan digunakan pada saat praktek				✓
2	Kegiatan inti :				
	6. Kelancaran menjelaskan materi				✓
	7. Guru melakukan tanya jawab kepada siswa				✓
	8. Kemampuan menjawab pertanyaan			✓	
	9. Guru menerapkan metode outdoor study dalam pembelajaran pjok dan membagi kelompok.				✓
	10. Guru menjelaskan kepada siswa bahwa setiap siswa harus ikut aktif dalam kelompoknya			✓	
	11. Guru memberikan semangat kepada setiap anggota kelompok yang akan tampil				✓
	12. Guru menyimpulkan materi dari pertanyaan kelompok satu dan yang lainnya			✓	
	13. Keragaman pemberian contoh				✓
3	Sistematika penyajian :				
	14. Uraian materi mengarah pada satu tujuan				✓
	15. Urutan materi sesuai dengan SKSD			✓	
4	Penerapan Metode :				
	16. Ketetapan pemilihan metode sesuai materi				✓

	17. Kesesuaian urutan sintaks dengan metode yang di gunakan				✓
	18. Mudah di ikuti siswa			✓	
5	Penggunaan media :				
	19. Ketepatan pemilihan media dan materi				✓
	20. Keterampilan menggunakan media			✓	
5	Penutup :				
	21. Guru meminta siswa untuk menyetor LKS yang diberikan oleh guru				✓
	22. Guru memeriksa jawaban siswa			✓	
	23. guru memberitahukan materi yang akan di bawakan di pertemuan berikutnya				✓
3	24. Guru memberikan motivasi kepada siswa tiap akhir pertemuan			✓	
	Total Skor				85
	Persentase				81%

Siklus II pertemuan II saat kegiatan proses pembelajaran melalui pembelajaran luar kelas

No	Hal yang diamati	Skor			
		1	2	3	4
1.	Pendahuluan :				
	1. Guru mengawali pembelajaran dengan ucapan salam dan berdoa				✓
	2. Guru mengabsensi			✓	
	3. Guru menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran				✓
	4. Guru memberikan motivasi di awal pembelajaran			✓	
	5. Guru menyampaikan kepada siswa media yang akan digunakan pada saat praktek				✓
2	Kegiatan inti :				
	6. Kelancaran menjelaskan materi				✓
	7. Guru melakukan tanya jawab kepada siswa				✓

	8. Kemampuan menjawab pertanyaan			✓	
	9. Guru menerapkan metode outdoor study dalam pembelajaran pjok dan membagi kelompok.				✓
	10. Guru menjelaskan kepada siswa bahwa setiap siswa harus ikut aktif dalam kelompoknya			✓	
	11. Guru memberikan semangat kepada setiap anggota kelompok yang akan tampil				✓
	12. Guru menyimpulkan materi dari pertanyaan kelompok satu dan yang lainnya				✓
	13. Keragaman pemberian contoh				✓
3	Sistematika penyajian :				
	14. Uraian materi mengarah pada satu tujuan				✓
	15. Urutan materi sesuai dengan SKSD			✓	
4	Penerapan Metode :				
	16. Ketetapan pemilihan metode sesuai materi				✓
	17. Kesesuaian urutan sintaks dengan metode yang di gunakan				✓
	18. Mudah di ikuti siswa			✓	
5	Penggunaan media :				
	19. Ketepatan pemilihan media dan materi				✓
	20. Keterampilan menggunakan media				✓
5	Penutup :				
	21. Guru meminta siswa untuk menyetor LKS yang diberikan oleh guru				✓
	22. Guru memeriksa jawaban siswa			✓	
	23. guru memberitahukan materi yang akan di bawakan di pertemuan berikutnya				✓
3	24. Guru memberikan motivasi kepada siswa tiap akhir pertemuan				✓
	Jumlah Skor Perolehan				89
	Persentase				85%

Lampiran 7 LEMBAR OBSERVASI KEGIATAN SISWA SIKLUS II

Siklus II pertemuan I saat kegiatan proses pembelajaran melalui pembelajaran luar kelas

Petunjuk pengisian:

Isilah setiap aspek pengamatan di bawah ini dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan hasil pengamatan anda selama peneliti menyelenggarakan pembelajaran.

No	Hal Yang Di Amati SIKLUS 2 P/1	Skor			
		1	2	3	4
1.	Pendahuluan				
	1. Siswa menjawab salam dari guru				✓
	2. Siswa menjawab hadir			✓	
	3. Siswa siap dalam mengikuti pembelajaran			✓	
	4. Siswa mampu menjawab pertanyaan apersepsi dari guru			✓	
	5. Siswa mendengarkan materi yang akan dipelajari				✓
	6. Siswa mendengarkan atau memperhatikan penjelasan kompetensi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai			✓	
2.	Kegiatan Inti				
	7. Siswa memperhatikan penjelasan guru				✓
	8. Siswa menjawab pertanyaan dari guru			✓	
	9. Siswa bertanya kepada guru				✓
	10. Siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran			✓	

	11. Siswa aktif mengikuti ajakan serta arahan dari guru			✓	
	12. Siswa aktif bekerja sama dengan kelompoknya			✓	
	13. Siswa mempresentasikan hasil diskusi kelompok				✓
	14. Siswa mengerjakan LKS yang diberikan oleh guru			✓	
	15. Positif dengan pasangannya ada interaksi positif antara guru dan siswa dalam pembelajaran				✓
	16. Siswa mempraktekkan materi yang di berikan oleh guru			✓	
	17. Siswa termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran				✓
3.	Penutup				
	18. Siswa menjawab lembar soal yang diberikan guru			✓	
	19. Siswa menyeter lembar jawaban kepada guru				✓
	20. Siswa mendengarkan guru menyampaikan materi pada pertemuan selanjutnya				✓
	21. Siswa mendengarkan guru menyampaikan motivasi yang berisikan pesan-pesan moral			✓	
	22. Siswa dan guru sama-sama menutup pelajaran			✓	
	23. Siswa dan guru sama-sama berdoa sebelum pulang			✓	
	Total skor				78
	Persentase				84%

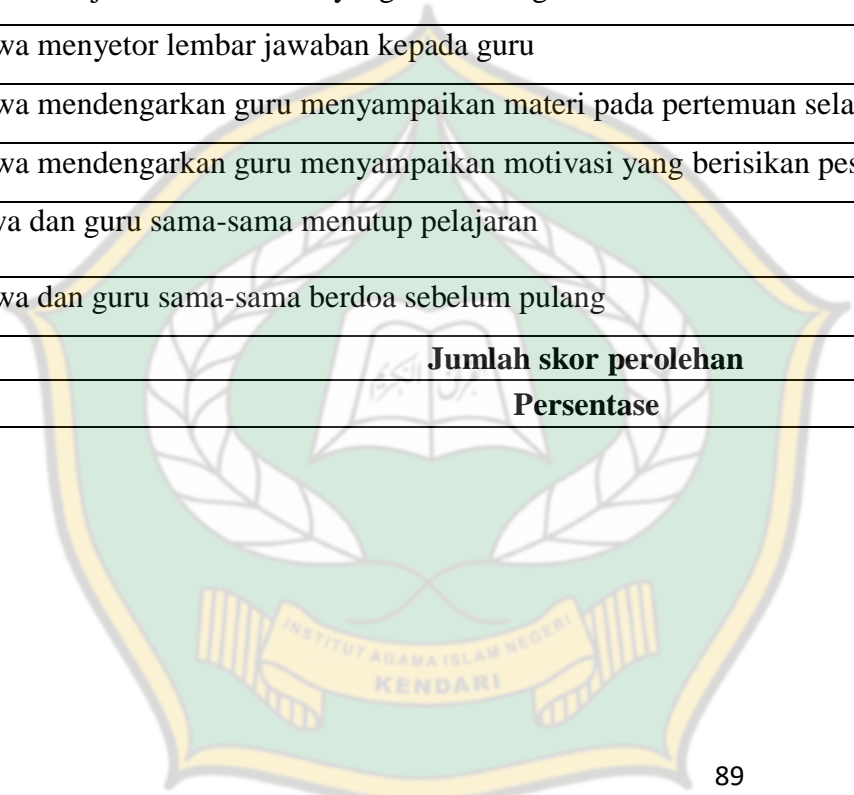
Siklus II pertemuan II saat kegiatan proses pembelajaran melalui pembelajaran luar kelas

Petunjuk pengisian:

Isilah setiap aspek pengamatan di bawah ini dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan hasil pengamatan anda selama peneliti menyelenggarakan pembelajaran.

No	Hal Yang Di Amati	Skor			
		1	2	3	4
1.	Pendahuluan				
	1. Siswa menjawab salam dari guru				✓
	2. Siswa menjawab hadir				✓
	3. Siswa siap dalam mengikuti pembelajaran			✓	
	4. Siswa mampu menjawab pertanyaan apersepsi dari guru				✓
	5. Siswa mendengarkan materi yang akan dipelajari				✓
	6. Siswa mendengarkan atau memperhatikan penjelasan kompetensi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai				✓
2.	Kegiatan Inti				
	7. Siswa memperhatikan penjelasan guru			✓	
	8. Siswa menjawab pertanyaan dari guru				✓
	9. Siswa bertanya kepada guru			✓	
	10. Siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran				✓
	11. Siswa aktif mengikuti ajakan serta arahan dari guru				✓

	12. Siswa aktif bekerja sama dengan kelompoknya			✓	
	13. Siswa mempresentasikan hasil diskusi kelompok			✓	
	14. Siswa mengerjakan LKS yang diberikan oleh guru			✓	
	15. Positif dengan pasangannya ada interaksi positif antara guru dan siswa dalam pembelajaran				✓
	16. Siswa memperlihatkan hasil kerjanya pada masing-masing kelompok			✓	
	17. Siswa termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran			✓	
3.	Penutup				✓
	18. Siswa menjawab lembar soal yang diberikan guru				✓
	19. Siswa menyetor lembar jawaban kepada guru			✓	
	20. Siswa mendengarkan guru menyampaikan materi pada pertemuan selanjutnya				✓
	21. Siswa mendengarkan guru menyampaikan motivasi yang berisikan pesan-pesan moral				✓
	22. Siswa dan guru sama-sama menutup pelajaran				✓
	23. Siswa dan guru sama-sama berdoa sebelum pulang				✓
		Jumlah skor perolehan		87	
		Persentase		94%	



Lampiran 8 ISI-KISI INSTRUMEN POST TEST SIKLUS

Satuan Pendidikan : [SD Negeri 07 Lasolo](#)
 Kelas/Semester : V/2
 Mata Pelajaran : PJOK
 Materi Pokok : Aktivitas Senam Menggunakan Alat

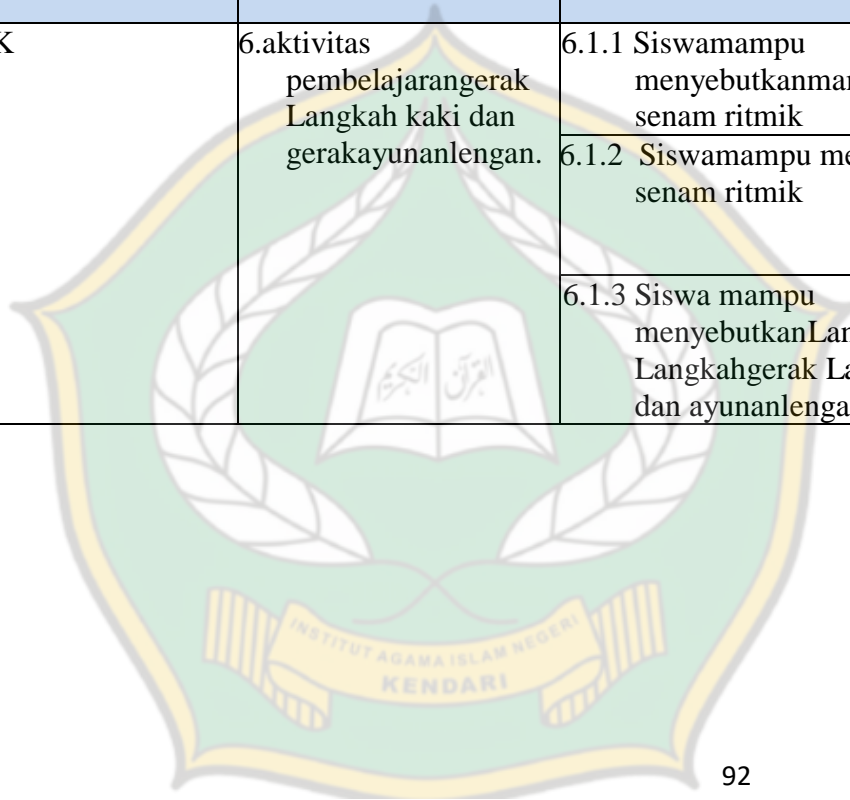
NO	MUATAN PEMBELAJARAN	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR SOAL	BENTUK SOAL	BUTIR SOAL	SKOR PENILAIAN
1.	PJOK	6.1 Membuat rencana praktik gerak dominan dasar menggunakan alat dengan aktivitas lompat kelinci	6.1.1 Siswa mampu menyebutkan manfaat atau keuntungan gerak dominan dasar menggunakan alat	Pilihan Ganda	2	7
			6.1.2 Siswa mampu menyebutkan Langkah Langkah lompat kelinci	Pilihan ganda	1	7

Satuan Pendidikan : [SD Negeri 07 Lasolo](#)
 Kelas/Semester : V/2
 Mata Pelajaran : PJOK
 Materi Pokok : Aktivitas Senam Menggunakan Alat

NO	MUATAN PEMBELAJARAN	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR SOAL	BENTUK SOAL	BUTIR SOAL	SKOR PENILAIAN
1.	Matematika	6.1 aktivitas pembelajaran mengayunkan kantongkat	6.1.1 Siswa mampu menyebutkan mamfaat atau keuntungan senam mengunakan alat	Pilihan ganda	2	7
			6.1.2 Siswamampu menjelaskan pola gerak senam menggunakan alat	Pilihan ganda	1	7
			6.1.3 SiswamampumenyebutkanLangkah aktivitas pembelajaran mengayunkan kantongkat.	Pilihan ganda	3, 4	7, 7

Satuan Pendidikan : [SD Negeri 07 Lasolo](#)
 Kelas/Semester : V/2
 Mata Pelajaran :PJOK
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Senam Ritmik

NO	MUATAN PEMBELAJARAN	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR SOAL	BENTUK SOAL	BUTIR SOAL	SKOR PENILAIAN
1.	PJOK	6.aktivitas pembelajaran gerak Langkah kaki dan gerak ayunan lengan.	6.1.1 Siswa mampu menyebutkan manfaat gerak senam ritmik	Pilihan ganda	2	7
			6.1.2 Siswa mampu melakukan gerak senam ritmik	Pilihan ganda	1	7
			6.1.3 Siswa mampu menyebutkan Langkah gerak Langkah kaki dan ayunan lengan	Pilihan ganda	3, 4	7, 7



Satuan Pendidikan : [SD Negeri 07 Lasolo](#)
 Kelas/Semester : V/2
 Mata Pelajaran : PJOK
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Senam Ritmik

NO	MUATAN PEMBELAJARAN	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR SOAL	BENTUK SOAL	BUTIR SOAL	SKOR PENILAIAN
1.	PJOK	6.aktivitas pembelajaran gerak variasi dan kombinasi senam irama	6.1.1 Siswa mampu menyebutkan tujuannya gerak senam variasi dan kombinasi irama	Pilihan ganda	2	7
			6.1.2 Siswa mampu melakukan gerak melangkah dan mengayun ke dua lengan ke atas	Pilihan ganda	1	7
			6.1.3 Siswa mampu menyebutkan Langkah Langkah gerak senam variasi dan kombinasi irama	Pilihan ganda	3, 4	7, 7

PENILAIAN SOAL POST TEST SIKLUS I

No	Aspek Yang Dinilai	Butir Soal Test Siklus I														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A. Materi																
1	Soal yang dibuat sesuai dengan indikator pembelajaran menggunakan media alat olahraga	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	Soal menggunakan stimulus yang konseptual (sesuai dengan keadaan siswa).	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4
3	Soal mampu mengukur pembelajaran menggunakan media lingkungan dan peralatan senam	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
4	Soal mampu mengukur pembelajaran menggunakan media dalam mengevaluasi lingkungan dan peralatan senam	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
5	Soal mampu mengukur kemampuan penggunaan media pembelajaran lingkungan dan peralatan senam dalam menyelesaikan soal.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4
B. Konstruksi.																
6	Kalimat dalam soal tidak menimbulkan penafsiran ganda.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7	Terdapat petunjuk yang jelas dalam mengerjakan soal.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
8	Terdapat pedoman penskoran/rubrik penilaian yang sesuai dengan indikator yang digunakan.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
C. Bahasa																
9	Menggunakan bahasa yang	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4

	bakusesuaidengankaidahbahasa Indonesia, untukbahasadaerah dan bahasaasingsebaikaidahnya.																
10	Soalmenggunakanbahasasederhana yang mudahdipahami oleh siswa.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

PENILAIAN SOAL POST TEST SIKLUS II

No	Aspek Yang Dinilai	Butir Soal Test Siklus II															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
A. Materi																	
1	Soal yang dibuatsesuaidenganindikatorpembelajaran menggunakan media lingkungan dan peralatan senam	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	Soalmenggunakan stimulus yang konseptual (sesuaidengankeadaansiswa).	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4
3	Soalmampumengukurpembelajaranmenggunakan media lingkungan dan peralatan senam	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
4	Soalmampumengukurpembelajaranmenggunakan media kertaslipatlingkungan dan peralatan senam dalammengevaluasi.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
5	Soalmampumengukurkemampuanpenggunaan media pembelajaranlingkungan dan peralatansenam dalammenyelesaikansoal.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4
B. Konstruksi.																	
6	Kalimatdalamsoaltidakmenimbulkanpenafsiran ganda.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

7	Terdapat petunjuk yang jelas dalam mengerjakan soal.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
8	Terdapat pedoman penskoran/rubrik penilaian yang sesuai dengan indikator yang digunakan.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
C. Bahasa																
9	Menggunakan bahasa yang baik sesuai dengan kaidah bahasa Indonesia, untuk bahasa daerah dan bahasa asing sesuai kaidahnya.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4
10	Soal menggunakan bahasa sederhana yang mudah dipahami oleh siswa.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

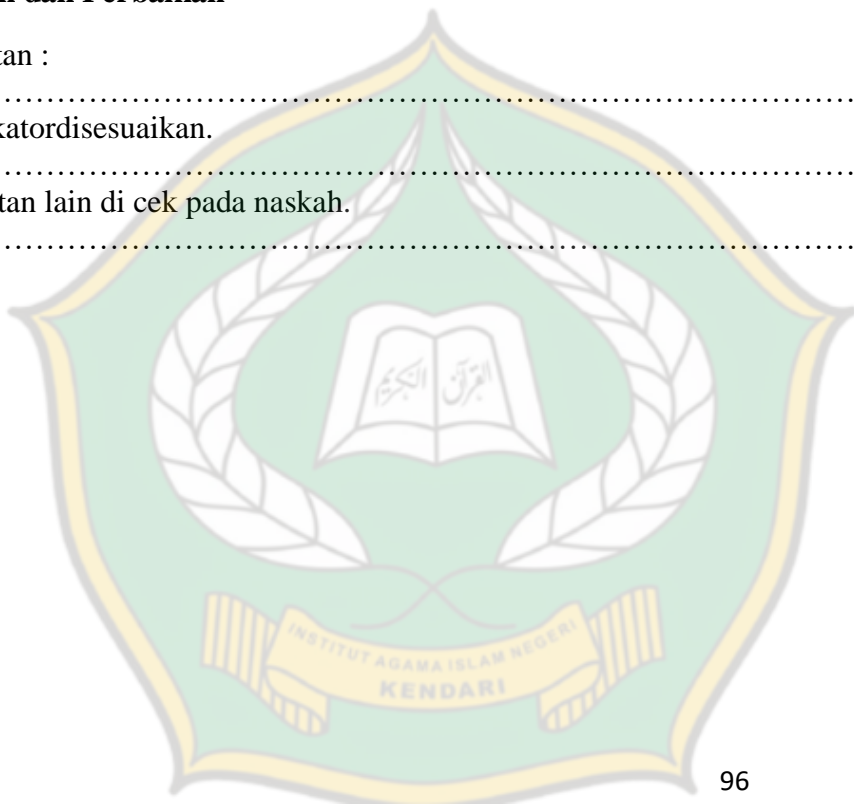
D. Saran dan Perbaikan

Catatan :

1). Indikator disesuaikan.

2). Catatan lain di cek pada naskah.

Kendari, 3 Maret 2022



Lembar Penilaian Soal Evaluasi Tes Siklus I dan II

No.	Nama Siswa	Butir soal pilihan ganda siklus I															Butir soal pilihan ganda Siklus II															Jumlah Nilai Siklus		Total Skor Akhir	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	I	II	I	II
1	A. K.	7	0	0	7	7	7	0	0	0	0	0	6	6	10	5	5	5	0	7	7	0	7	7	0	0	5	5	6	6	5	55	65	5	65
2	A. R	7	7	0	7	7	7	0	0	0	5	5	6	6	10	5	0	7	7	7	0	0	7	7	7	10	5	5	0	6	5	67	73	6	73
3	Alf at	7	7	0	7	0	7	0	7	0	5	5	0	0	10	5	7	0	0	7	7	7	0	7	0	10	5	5	6	0	5	60	66	6	66
4	A. F	7	7	7	7	0	7	7	7	7	5	5	6	6	10	5	7	7	7	7	7	7	0	7	7	10	5	5	6	6	5	93	93	9	93
5	E. F	7	7	0	7	7	7	0	0	0	5	5	6	6	10	5	0	7	7	7	0	0	7	7	7	10	5	5	6	0	5	72	73	7	73
6	Gia	7	7	0	0	0	0	0	0	0	0	5	6	6	10	5	5	0	7	7	0	0	7	7	0	10	5	5	6	6	5	46	65	4	65

7	I. P	7	7	0	7	0	7	7	0	0	5	5	6	6	10	5	7	7	0	7	7	0	7	7	0	10	5	5	6	6	5	72	79	7	79
8	M. E	7	7	0	7	0	7	7	7	0	5	5	0	6	10	5	0	7	0	7	7	7	7	0	7	10	5	5	6	6	5	73	79	7	79
9	N. A	7	7	0	7	0	7	0	0	7	5	5	6	6	10	5	7	0	7	7	7	0	7	7	7	10	5	5	6	6	5	72	86	7	86
10	N. S	7	7	0	7	0	7	0	7	0	5	5	0	0	10	5	7	0	0	7	7	7	0	7	0	10	5	5	6	0	5	60	66	6	66
11	Pad l	7	7	0	7	0	7	0	7	0	5	0	6	6	10	5	7	7	0	7	7	7	0	0	7	10	0	5	6	6	5	67	74	6	74
12	Riz k	7	7	0	7	0	7	0	0	0	5	5	6	6	10	5	0	7	7	7	7	0	7	0	7	10	5	5	6	6	5	65	74	6	74
13	S. L	7	7	7	7	0	7	0	7	0	5	5	6	6	10	5	7	7	0	7	0	7	7	7	7	10	5	5	6	6	5	79	86	7	86
Jumlah total siklus I																												851							
Jumlah total siklus II																												964							

SOAL
TES EVALUASI SIKLUS I

Nama :
No. Absen :
Kelas :

1. Kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas penyesuaian pada beban fisik yang dilakukan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan adalah...

- A. Kebugaran jasmani**
- B. Kesehatan jasmani
- C. Olahraga
- D. Senam
- E. Gym

2. Dibawah ini adalah unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani, diantaranya...

- A. Kekuatan
- B. Dayaotot
- C. Reaksi
- D. Daya tahan
- E. Semuanya benar**

3. Bentuk kemampuan tubuh dalam menyesuaikan gerak dengan cepat dari posisi ke posisi lain tanpa kehilangan keseimbangan adalah...

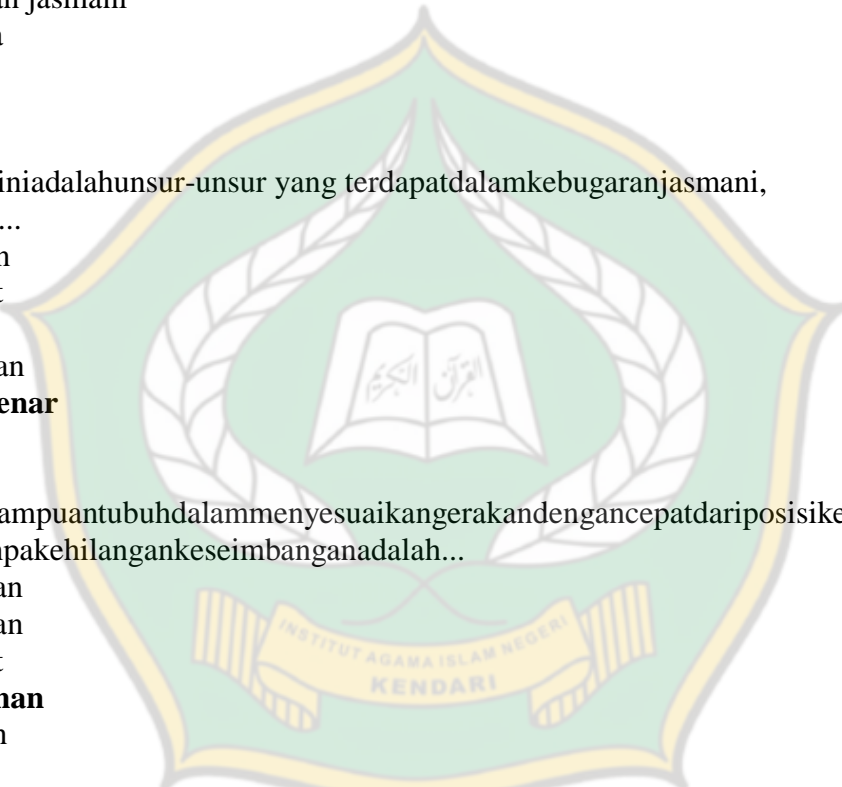
- A. Kecepatan
- B. Daya tahan
- C. Dayaotot
- D. Kelincahan**
- E. Kekuatan

4. Unsur kebugaran jasmani yang berkaitan dengan otot untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari adalah...

- A. Daya tahan
- B. Dayaotot**
- C. Kelincahan
- D. Reaksi
- E. Kecepatan

5. denyut nadi maksimal adalah denyut nadi....

- a. per detik
- b. per menit**
- c. per jam
- d. per dua jam



6. tumpuan yang di gunakan dalam lompat kelinci adalah ..
- punggung
 - satu kaki
 - 2 kaki 2 tangan
 - lutut dan tangan
7. polagerak dominand dalam gerak melompat antara lain....
- tolakan dan berguling
 - tumpuan dan ayunan
 - melayang di titik tumpul
 - tolakan dan tumpuan mendarat
8. polagerak dominand dalam aktivitas berpegangan pada seutas tali antara lain adalah
- tolakan
 - bergantung
 - mengangkat
 - melayang
9. gerak menaiki box dan turun kelantai secara berulang dapat menguatkan otot ..?
- kaki
 - perut
 - oinggang
 - punggung
10. Manfaat senam irama, kecauli...
- Dapat membakar lemak berlebihan dalam tubuh
 - Meningkatkan daya tahan jantung
 - Merupakan suatu program penurunan berat badan
 - Membentuk , teratur dan lincah
11. Kelentukan, keseimbangan, keluwesan, fleksibilitas, kontinuitas, ketetapan dan irama. Merupakan bagian dari...
- Faktor-faktor
 - Kelebihan
 - Manfaat
 - Unsur-unsur

Jawaban:

- Unsur-unsur

12. Galoppas dalam senam irama disebut juga

- Langkah biasa
- Langkah depan
- Langkah rapat

d. Langkah kebelakang

Jawaban:

b. Langkah depan

13. Kruispasdalam senam iramadisebut juga ...

- a. Langkah silang
- b. Langkah samping
- c. Langkah lingkaran
- d. Langkah kebelakang

Jawaban:

a. Langkah silang

14. Huppelpasdalam senam iramadisebut juga

- a. Langkah silang
- b. Langkah samping
- c. Langkah lingkaran
- d. Langkah kebelakang

Jawaban:

c. Langkah lingkaran

15. Zijpasdalam senam iramadisebut juga

- a. Langkah silang
- b. Langkah samping
- c. Langkah lingkaran
- d. Langkah kebelakang



Lampiran 9 Dokumentasi



Gambar 1. Kegiatan Pemanasan Sebelum Melakukan Praktek Senam Ketangkasan



Gambar 2. Proses Evaluasi Dengan Menggunakan Model Diskusi



Gambar 3. Jalan Irama



Gambar 4. Jalan Berirama



Gambar 5. Kegiatan Belajar Pada Materi Jalan Berirama



Gambar 6. Aktivitas Pembelajaran Lompat Kelinci



Gambar 7. Aktivitas Pembelajaran Pola gerak Dominan Senam Menggunakan Alat



Gambar 8. Penyerahan Surat Penelitian Kepada Kepala Sekolah



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI TENGGARA
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

Jl. Mayjend S. Parman No. 03 Kendari 93121

Website : balitbang sulawesitenggara prov.go.id Email: badan litbang sultra01@gmail.com

Kendari, 23 Agustus 2022

Kepada

Nomor : 070/3625/III/2022
Sifat : -
Lampiran : -
Perihal : IZIN PENELITIAN.

Yth. Bupati Konawe Utara
Di -
WANGGUDU

Berdasarkan Surat Dekan FTIK IAIN Kendari Nomor: 3005/In.23/FT/TL.00/08/2022 tanggal, 16 Agustus 2022 perihal tersebut diatas, Mahasiswa dibawah ini:

Nama : RIWAN
NIM : 18010104084
Prog. Studi : PGMI
Pekerjaan : Mahasiswa
Lokasi Penelitian : SDN 7 Lasolo Kab. Konut

Bermaksud untuk Melakukan Penelitian/Pengambilan Data di Daerah/Sesuai Lokasi diatas, dalam rangka penyusunan KTI/Skripsi/Tesis/Disertasi, dengan judul :

"PENERAPAN METODE OU TDOOR STUDY DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN BELAJAR PJOK PADA PEMBELAJARAN SENAM KETANGKASAN PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI 07 LASOLO KABUPATEN KONAWE UTARA".

Yang akan dilaksanakan dari tanggal : 23 Agustus 2022 sampai selesai.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami menyetujui kegiatan dimaksud dengan ketentuan :

1. Senantiasa menjaga keamanan dan ketertiban serta mentaati perundang-undangan yang berlaku.
2. Tidak mengadakan kegiatan lain yang bertentangan dengan rencana semula.
3. Dalam setiap kegiatan dilapangan agar pihak Peneliti senantiasa koordinasi dengan Pemerintah setempat.
4. Wajib menghormati adat Istiadat yang berlaku di daerah setempat.
5. Menyerahkan 1 (satu) exemplar copy hasil penelitian kepada Gubernur Sulawesi Tenggara Cq. Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Provinsi Sulawesi Tenggara.
6. Surat izin akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat izin ini tidak mentaati ketentuan tersebut diatas.

Demikian surat Izin Penelitian diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

an. GUBERNUR SULAWESI TENGGARA
KEPALA BADAN PENELITIAN & PENGEMBANGAN
PROV. SULAWESI TENGGARA



Dra. Hj. ISMA, M.Si

Pembina Utama Madya, Gol. IV/d
Nip. 19660306 198603 2 016

Tembusan :

1. Gubernur Sulawesi Tenggara (sebagai laporan) di Kendari;
2. Dekan FTIK IAIN Kendari di Kendari;
3. Ketua Prodi PGMI FTIK IAIN Kendari di Kendari;
4. Kepala Dinas P & K Kab. Konut di Wanggudu;
5. Kepala SDM 7 Lasolo di Tempat;
6. Mahasiswa yang bersangkutan.

Daftar Riwayat Hidup



A. Identitas Diri

1. Nama : Riwan
2. Nim : 18010104084
3. Tempat Tanggal Lahir : Mowundo,02,Maret,1999
4. Jenis Kelamin : Laki-Laki
5. Status Perkawinan : Belum Menikah
6. Agama : Islam
7. Perguruan Tinggi : Institut Agama Islam Negeri Kendari
8. Fakultas/ Jurusan : Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan/ PGMI
9. Alamat : Desa Mowundo Kecamatan Molawe Kab,
Konawe Utara
10. Nomor Handphone : 082253198322
11. E-Mail : riwanriwangi02@Gmail.Com

B. Data Keluarga

1. Nama Orang Tua

- a. Ayah : Mustamin
- b. Ibu : Samein

2. Nama Saudara Kandung

1. Israwati Riwangi
2. Laode Isman Riwangi S.Pd
3. Mindra Riwangi S.Pd
4. Andri Riwangi
5. Marsya Riwangi

C. Riwayat Pendidikan

1. Sd Negeri 1 Mowundo
2. Smp Negeri 1 Molawe
3. Smk Negeri 1 Molawe

Kendari, April 2023

Penulis

RIWAN

NIM: 18010104084