

MODUL AJAR PJOK SD FASE C KELAS V

<p>Sekolah ; Sekolah SDN 11 Langsa Mata pelajaran : PJOK Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit</p>	<p>Kompetensi Awal: Peserta didik mulai mengenal variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan invasi sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p>Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase C adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran variasi pola pengembangan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sepak bola.</p>
Sarana Prasarana		
<p>Lapangan permainan sepak bola atau lapangan sejenisnya (lapangan sepak bola atau halaman sekolah).</p> <ul style="list-style-type: none"> Bola sepak atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik atau karet). Rintangan (corong) atau sejenisnya (bilah bambu). Meja atau kursi Peluit dan <i>stopwatch</i>. 		
Target Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Peserta didik regular/tipikal. ○ Peserta didik dengan hambatan belajar. ○ Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI). ○ Peserta didik meregulasi diri belajar. ○ Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda). 		
Jumlah Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Maksimal 28 peserta didik. 		
Ketersediaan Materi		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA /TIDAK. ○ Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA /TIDAK. 		

Jika memilih YA, maka di dalam pembelajarannya menyediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan.

Materi, Media, dan Bahan Pembelajaran

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola dalam permainan sepak bola melalui:

- 1) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menendang/mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam.
- 2) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menendang/mengoper bola menggunakan kaki bagian luar.
- 3) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menendang/mengoper bola menggunakan kaki bagian punggung kaki.
- 4) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam.
- 5) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar.
- 6) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menghentikan bola menggunakan punggung kaki.
- 7) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menghentikan bola menggunakan telapak kaki.
- 8) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam.
- 9) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menggiring bola menggunakan kaki bagian luar.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola.

Strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitan sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dapat dipasangkan dengan peserta didik yang lebih terampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan sepak bola yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas variasi pola gerak dasar menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola.
- b. Gambar aktivitas variasi pola gerak dasar menendang/mengoper, menghentikan, menggiring bola permainan sepak bola.
- c. Video pembelajaran aktivitas variasi pola gerak dasar menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring permainan sepak bola (jika diperlukan).

3. Bahan Pembelajaran

- a. Buku ajar
- b. Link youtube (jika diperlukan)
- c. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- ~~Daring~~.
 - Luring.
 - ~~Paduan antara tatap muka dan PJJ (blended learning)~~.
- Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- Individu.
 - Berpasangan.
 - Berkelompok
 - Klasikal
- (Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

Metode:

- ~~Diskusi~~
 - ~~Presentasi~~
 - Demonstrasi
 - ~~Project~~
 - ~~Eksperimen~~
 - ~~Eksplorasi~~
 - ~~Permainan~~
 - Ceramah
 - Simulasi
 - Resiprokal
- (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

- Asesmen individu
- Asesmen berpasangan
- ~~Asesmen kelompok~~

Jenis Asesmen:

- Pengetahuan (lisan, tertulis)
 - Keterampilan (praktik, kinerja)
 - Sikap (mandiri dan gotong royong)
 - Portofolio
- (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui pembelajaran resiprokal dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen gotong royong dan mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagi, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan sepak bola dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya bahwa dengan bermain sepak bola tubuh menjadi sehat dan bugar, gerakan menjadi lincah sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu mengenal dan memahami variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan sepak bola?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

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

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan sepak bola. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Bola sepak atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik atau karet).
 - 2) Lapangan permainan sepak bola atau lapangan sejenisnya (lapangan sepak bola atau halaman sekolah) yang aman.
 - 3) Rintangan (corong) atau sejenisnya (bilah bambu).

- 4) Meja atau kursi
- 5) Peluit dan *stopwatch*.
- 6) Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru memeriksa penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain sepak bola: misalnya bahwa bermain sepak bola adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga sepak bola.
- 7) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menendang/mengoper, menghentikan, menggiring bola permainan sepak bola.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pola gerak dasar variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan sepak bola.
 - a) kompetensi pengetahuan berupa tes tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam menganalisis variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menendang/mengoper, menghentikan, menggiring bola permainan sepak bola.
 - b) kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas keterampilan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menendang/mengoper, menghentikan, menggiring bola permainan sepak bola, serta bermain sepak bola dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
 - c) kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) berupa observasi dan catatan jurnal berupa pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri.
- 9) Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain: Pemanasan dalam bentuk permainan (*game*), agar peserta didik terkondisikan mempelajari materi ajar dengan perasaan yang menyenangkan. Contoh permainan “Bola Beranting”.

Cara bermain:

- a) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putera dan puteri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 28 orang, maka satu kelompok terdiri dari 8 peserta didik.
 - b) Cara bermain: Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui samping kiri/kanan.
 - c) Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui atas kepala.
 - d) Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui bawah/selangkangan. Apabila bola tersebut terjatuh atau kelompok yang paling terakhir menyelesaikan operan, dinyatakan sebagai kelompok yang kalah dan diberi hukuman berjoget atau bernyanyi.
 - e) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 28 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 8 orang.
- 10) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan indikator meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik melihat tayangan video pembelajaran aktivitas variasi pola gerak dasar menendang/mengoper, menghentikan, menggiring bola permainan sepak bola.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas pola gerak dasar menendang/mengoper, menghentikan, menggiring bola permainan sepak bola.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: pola aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menendang/mengoper, menghentikan, menggiring bola permainan sepak bola. Secara rinci tugas ajar aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menendang/mengoper, menghentikan, menggiring bola permainan sepak bola adalah sebagai berikut.

Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menendang/mengoper, menghentikan, menggiring bola permainan sepak bola melalui:

a) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menendang/mengoper bola dengan kaki bagian dalam.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak menendang/mengoper bola dengan kaki bagian dalam permainan sepak bola dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak menendang/mengoper bola dengan kaki bagian dalam permainan sepak bola adalah:

- (1) Posisi awal berdiri dengan sikap tubuh menghadap ke arah bola.
- (2) Tumpuan menggunakan kaki kiri yang berada di samping bola.
- (3) Tubuh agak sedikit dicondongkan ke belakang.
- (4) Untuk menjaga keseimbangan, tekuk sedikit kedua tangan di samping badan.
- (5) Pandangan ke arah bola dan sasaran tembak.
- (6) Ayunkan kaki kanan untuk menendang bola tepat di tengah-tengah bola.
- (7) Aktivitas menendang atau mengumpan bola dilakukan secara berpasangan dengan jarak tertentu.
- (8) Pembelajaran ini dilakukan di tempat.
- (9) Lakukan berulang-ulang selama 3 menit.



b) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menendang/mengoper bola menggunakan kaki bagian luar.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak menendang/mengoper bola dengan kaki luar dalam permainan sepak bola dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak menendang/mengoper bola dengan kaki bagian luar permainan sepak bola adalah:

- (1) Posisi awal tubuh berdiri tegak.
- (2) Letakkan kaki kiri disamping bola.
- (3) Jaga keseimbangan badan dengan merilekskan kedua tangan.
- (4) Putar ke dalam salah satu kaki yang akan digunakan untuk menendang bola.

- (5) Pandangan ke arah bola dan sasaran tembak.
- (6) Ayunkan kaki kanan untuk menendang bola.
- (7) Aktivitas menendang atau mengumpan bola dilakukan secara berpasangan.
- (8) Pembelajaran ini dilakukan di tempat.

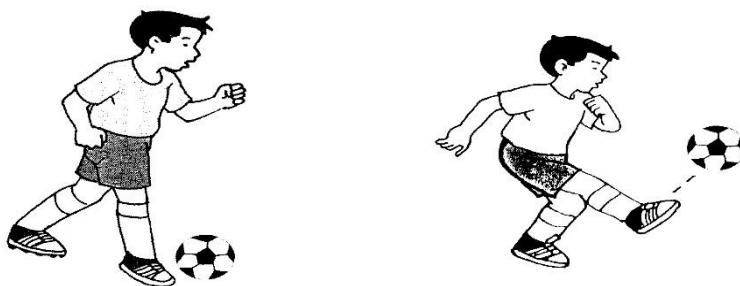


c) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menendang/mengoper bola dengan punggung kaki.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak menendang/mengoper bola dengan punggung kaki permainan sepak bola dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak menendang/mengoper bola dengan punggung kaki permainan sepak bola adalah:

- (1) Posisi awal berdiri dan tubuh menghadap bola saat itu.
- (2) Kaki yang digunakan untuk menumpu berada tepat di samping bola dengan lutut agak ditebuk.
- (3) Jaga keseimbangan tubuh dengan merilekskan tangan.
- (4) Pandangan tertuju pada bola yang akan ditendang.
- (5) Pergelangan kaki yang hendak dipakai untuk menendang bola perlu ditebuk ke bawah.
- (6) Ayunkan salah satu kaki ke belakang lalu tendang bola menggunakan punggung kaki.
- (7) Sesaat setelah menendang, lalu berat badan bertumpu ke arah depan.
- (8) Aktivitas menendang atau mengumpan bola dilakukan secara berpasangan.
- (9) Pembelajaran ini dilakukan di tempat.



Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menendang bola permainan sepak bola, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menghentikan bola.

Bentuk-bentuk aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menghentikan bola permainan sepak bola, adalah sebagai berikut.

a) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak menghentikan bola dengan kaki bagian dalam permainan sepak bola dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak menghentikan bola dengan kaki bagian dalam permainan sepak bola adalah:

- (1) Posisi awal berdiri tegak dan bersiap untuk menghentikan bola.
- (2) Pandangan tertuju pada arah datangnya bola.
- (3) Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menghentikan bola diputar ke arah luar.
- (4) Menghentikan bola dengan cara kaki tersebut ditarik ke arah belakang menyesuaikan datangnya bola.
- (5) Pembelajaran ini dilakukan secara berpasangan.
- (6) Pembelajaran ini dilakukan di tempat.



b) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menghentikan bola dengan kaki bagian luar.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak menghentikan bola dengan kaki bagian luar permainan sepak bola dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak menghentikan bola dengan kaki bagian luar permainan sepak bola adalah:

- (1) Posisi badan berdiri tegak.
- (2) Pandangan selalu memperhatikan arah datangnya bola.
- (3) Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menghentikan bola diputar ke

arah dalam.

- (4) Kaki siap menghentikan bola dengan cara menarik ke arah belakang menyesuaikan datangnya bola.
- (5) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 2 – 3 menit.



c) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menghentikan bola dengan punggung kaki.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak menghentikan bola dengan punggung kaki permainan sepak bola dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak menghentikan bola dengan punggung kaki permainan sepak bola adalah:

- (1) Posisi badan berdiri tegak di belakang bola.
- (2) Pandangan selalu memperhatikan arah datangnya bola.
- (3) Lalu angkat kaki kanan di bawah lambungan bola.
- (4) Punggung kaki diarahkan pada bola.
- (5) Sentuhkan punggung kaki pada bola.
- (6) Pembelajaran ini dilakukan secara berpasangan.
- (7) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 2 – 3 menit.

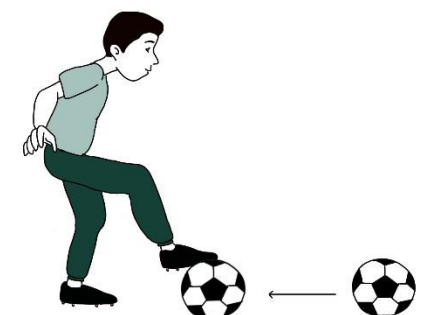


d) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menghentikan bola dengan telapak kaki.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak menghentikan bola dengan telapak kaki permainan sepak bola dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak menghentikan bola dengan telapak kaki permainan sepak bola adalah:

- (1) Badan menghadap ke arah sasaran.
- (2) Kemudian jemputlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya.
- (3) Putarlah tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang datang.
- (4) Dengan sedikit mengangkat kaki, telapak kaki mengenai bola hingga gerakan terhenti.
- (5) Badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan.
- (6) Pandangan mengarah ke bola.



Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menghentikan bola permainan sepak bola, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menggiring bola permainan sepak bola.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menggiring bola permainan sepak bola dapat dilakukan dengan beberapa cara antara lain sebagai berikut:

a) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam permainan sepak bola dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam permainan sepak bola adalah:

- (1) Gunakan kaki bagian dalam sesuai dengan arah bola.
- (2) Bola harus selalu bersentuhan dengan kaki, sementara lutut agak ditekuk.
- (3) Kaki yang lain berusaha mengimbangi gerakan menggiring.

- (4) Usahakan bola berada di antara kedua kaki agar tidak mudah direbut lawan.
- (5) Badan agak bungkuk ke depan kedua lengan mengimbangi gerak badan.
- (6) Pandangan mengarah pada bola dan ke depan.
- (7) Usahakan gerakan menggiring tidak kaku, harus lentur.



b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menggiring bola menggunakan kaki bagian luar.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak menggiring bola menggunakan kaki bagian luar permainan sepak bola dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak menggiring bola menggunakan kaki bagian luar permainan sepak bola adalah:

- (1) Gunakan kaki bagian luar atau dalam sesuai dengan arah bola.
- (2) Bola harus selalu bersentuhan dengan kaki, sementara lutut agak ditekuk.
- (3) Kaki yang lain berusaha mengimbangi gerakan menggiring.
- (4) Usahakan bola berada di antara kedua kaki agar tidak mudah direbut lawan.
- (5) Badan agak bungkuk ke depan kedua lengan mengimbangi gerak badan.
- (6) Pandangan mengarah pada bola dan ke depan.
- (7) Usahakan gerakan menggiring tidak kaku, harus lentur.



- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 5) Seluruh aktivitas pola gerak dasar menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas pola gerak dasar menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola sesuai dengan koreksi oleh guru.

- 7) Seluruh aktivitas pola gerak dasar menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 8) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas pola gerak dasar menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
- 9) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas pola gerak dasar menggiring bola permainan sepak bola secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

c. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan sepak bola.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pola gerak dasar menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula

Asesmen

1. Asesmen Sikap

Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Asesmen (Lembar Asesmen Sikap Diri)

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

b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta		

	memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi "Ya"		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini, yang merupakan pola gerak dasar permainan sepak bola. (1) Posisi badan berdiri tegak di belakang bola. (2) Pandangan selalu memperhatikan arah datangnya bola. (3) Lalu angkat kaki kanan di bawah lambungan bola.	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		<p>(4) Punggung kaki diarahkan pada bola.</p> <p>(5) Sentuhkan punggung kaki pada bola.</p> <p>Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan pola gerak dasar</p> <p>A. menghentikan bola dengan telapak kaki</p> <p>B. menghentikan bola dengan punggung kaki</p> <p>C. menghentikan bola dengan kaki bagian luar</p> <p>D. menghentikan bola dengan kaki bagian dalam</p> <p>Kunci: B. Menghentikan bola dengan punggung kaki.</p>	
Uraian tertutup		<p>1. Tulislah salah satu variasi pola gerak dasar menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola beserta tujuannya!</p> <p>Alternatif jawaban:</p> <p>(1) menendang/mengoper bola dengan kaki bagian dalam agar bola sampai kepada teman dengan tepat.</p> <p>(2) Menendang bola dengan punggung kaki agar bola sampai kepada teman yang jauh dan untuk mencetak gol.</p> <p>(3) Menendang bola dengan kaki bagian luar agar bola sampai kepada teman yang berada di belakang lawan.</p>	<p>Mendapatkan skor;</p> <p>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p> <p>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menendang/mengoper, menghentikan dan menggiring bola permainan sepak bola.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, menendang/mengoper bola, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif yang diharapkan.

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

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

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- (a) Posisi awal berdiri dengan sikap tubuh menghadap ke arah bola.
- (b) Tumpuan menggunakan kaki kiri yang berada di samping bola.
- (c) Tubuh agak sedikit dicondongkan ke belakang.

Skor 2 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar

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

- (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerak variasi

Skor 4 jika:

- (a) Kedua tangan di samping.
- (b) Kaki ditarik kebelakang kemudian diayunkan ke depan.
- (c) Perkenaan kaki tepat di tengah-tengah bola.
- (d) Pandangan mata tertuju ke bola.

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

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

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

- (3) Sikap akhir melakukan gerakan.

Skor 3 jika:

- (a) badan tetap seimbang
- (b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- (c) kaki kanan kembali ke posisi semula.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

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

- b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

- 5. Lembar pengamatan asesmen hasil menendang/mengoper bola dalam sepak bola.

Asesmen hasil gerakan menendang/mengoper bola dalam sepak bola.

- (1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk menendang/mengoper bola dengan cara:

- (a) Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan permainan sepak bola yang dimodifikasi.
- (b) Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan berapa kali gerak menendang/mengoper bola yang dilakukan oleh pasangannya selama permainan berlangsung.
- (c) Pengamatan dilakukan secara bergantian dengan pasangannya.
- (d) Jumlah tendangan yang dicatat adalah hasil dari pengamatan yang dilakukan.

(2) Konversi jumlah tendangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 17 kali > 13 kali	Sangat Baik
15 – 17 kali	10 – 13 kali	Baik
12 – 14 kali	7 – 9 kali	Cukup
..... < 12 kali < 7 kali	Kurang

5) Lembar pengamatan asesmen hasil menggiring bola permainan sepak bola.

Asesmen hasil gerakan menggiring bola permainan sepak bola.

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk menghentikan bola dengan cara:

- Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan permainan sepak bola yang dimodifikasi.
- Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan berapa kali gerak menggiring bola yang dilakukan oleh pasangannya selama permainan berlangsung.
- Pengamatan dilakukan secara bergantian dengan pasangannya.
- Jumlah gerakan menggiring bola yang dicatat adalah hasil dari pengamatan yang dilakukan.

(2) Konversi jumlah ulangan

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 15 kali > 12 kali	Sangat Baik
12 – 14 kali	9 – 11 kali	Baik
9 – 11 kali	6 – 8 kali	Cukup
..... < 9 kali < 6 kali	Kurang

Keterangan:

Tabel di atas digunakan untuk menilai gerak menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola.

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap 2 topik dan di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- Apa yang sudah dipelajari.
- Dari apa yang sudah dipelajari, hal-hal apa saja yang sudah dikuasai.
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan sepak bola.
- Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan sepak bola.
- Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan sepak bola.

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menghentikan bola permainan sepak bola, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menghentikan bola permainan sepak bola. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menendang/mengoper berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.*)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan		

	manipulatif menendang/mengoper bola.		
--	--------------------------------------	--	--

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- ! Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran menggiring bola permainan sepak bola yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- ! Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran menggiring bola permainan sepak bola yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks yaitu variasi menggiring bola permainan sepak bola dalam bentuk pengayaan.

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- f. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar permainan sepak bola?
- b. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar permainan sepak bola tersebut.
- c. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran pembelajaran variasi pola gerak dasar permainan sepak bola tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Fase/Kelas : C / V

1. Panduan umum

- a. Pastikan kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdoa.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak dasar permainan sepak bola secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Lakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola dalam permainan yang dimodifikasi!
Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini :

Lembar Kerja (*Work Sheet*)

Nama Pelaku I :

Nama Pelaku II :

Materi : Variasi menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola.

Pelaku : Bermainlah sepak bola dengan peraturan sederhana yang menekankan pada kemampuan menendang, menghentikan, dan menggiring bola dalam berbagai variasi dan kombinasi dengan berbagai cara dan posisi sesuai dengan situasi yang terjadi dalam permainan. Permainan dilakukan dalam waktu 10 menit.

Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pemain, dan catat gerakan menendang dan menghentikan bola yang dilakukan oleh pemain dalam permainan sepak bola sederhana.
Setelah 10 menit, bergantilah peran.
Catat berapa gerakan variasi dan kombinasi menendang, menghentikan dan menggiring bola yang muncul dan dilakukan!

Aspek harus diamati	PELAKU 1						PELAKU 2					
	MENENDANG		MENGHENTIKAN		MENGGIRING		MENENDANG		MENGHENTIKAN		MENGGIRING	
	kanan	kiri	kanan	kiri	kanan	kiri	kanan	kiri	kanan	kiri	kanan	kiri
1. Menggunakan kaki bagian dalam												
2. Menggunakan kaki bagian luar												
3. Menggunakan punggung kaki												
JUMLAH												

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Peraturan permainan sepak bola yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi variasi pola gerak dasar permainan sepak bola. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- a. Teknik dasar permainan sepak bola.
- b. Bentuk-bentuk variasi pola gerak dasar permainan sepak bola.
- c. Bentuk-bentuk permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Glosarium

- ¶ **Sepak bola** adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola kian-kemari. Tujuan bermain untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola.
- ¶ Menendang merupakan gerakan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepak bola yang dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.
- ¶ Menghentikan bola merupakan kemampuan pemain saat menerima bola dengan menggunakan kaki dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.
- ¶ Menggiring bola adalah kemampuan pemain dalam mengasai bola, baik dengan berjalan, berlari, berkelok maupun berputar tanpa dapat direbut oleh lawan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Mengetahui
Kepala SDN 11 Langsa

Yang Bertanda Tangan s

ANITA TRESIA,S.Pd.,M.M
NIP. 19720909 199411 2 003

MARZAINI,S.Pd
NIP.19750614 201003 1 001