

PERANGKAT PEMBELAJARAN
KURIKULUM MERDEKA
PJOK KELAS 1



GURU MATA PELAJARAN :

RAKA PRATAMA, S.Pd

SD NEGERI 03 ALAI

KOTA PADANG

PROGRAM TAHUNAN

Satuan pendidikan : SDN 03 ALAI

Mata pelajaran : PJOK

Kelas : I

Tahun Pelajaran : 2022 / 2023

No	Semester	Capaian Pembelajaran Fase A	Alokasi waktu	Ket.
1.	I	1.1 Mempraktikkan dan memahami berbagai gerak dasar lokomotor (jalan, lari dan lompat).	3 JP x 4 pertemuan = 12 JP	1 JP Projek Profil Pelajar Pancasila
		1.2 Mempraktikkan dan memahami berbagai gerak dasar non lokomotor (memutar, mengayun dan menekuk).	3 JP x 4 pertemuan = 12 JP	
		1.3 Mempraktikkan dan memahami berbagai gerak dasar manipulatif.	3 JP x 4 pertemuan = 12 JP	
		1.4 Mempraktikkan dan memahami gerak dasar lokomotor dan non lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa / dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	3 JP x 4 pertemuan = 12 JP	
		1.5 Mempraktikkan dan memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah / lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang dan mendarat) dalam aktivitas senam.	3 JP x 4 pertemuan = 12 JP	
2.	II	1.6 Mempraktikkan dan memahami berbagai pengenalan air dan menjaga keselamatan diri / orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.	3 JP x 5 pertemuan = 15 JP	1 JP Projek Profil Pelajar Pancasila
		1.7 Mengenal dan mampu mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.	3 JP x 5 pertemuan = 15 JP	
		1.8 Memahami dan mampu menunjukkan bagian – bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian.	3 JP x 5 pertemuan = 15 JP	

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Padang, Juli 2022
Guru Penjaskes

ZULHENDRI, S.Pd
NIP. 197206122000121003

RAKA PRATAMA, S.Pd

ANALISIS CAPAIAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : PJOK

Fase / Kelas : Fase A / 1

Elemen :

CAPAIAN PEMBELAJARAN	KOMPETENSI	KONTEN	TUJUAN PEMBELAJARAN KELAS 1	TUJUAN PEMBELAJARAN KELAS 2
peserta didik dapat menunjukkan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak sebagai hasil peniruan dari berbagai sumber, mengetahui konsep dan prinsip gerak yang benar, mengetahui dan mempraktikkan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan, menunjukkan perilaku awal tanggung jawab personal dan sosial, serta mengenal nilai-nilai aktivitas jasmani.	Mampu Mempraktikkan Aktivitas Pengembangan Gerak Dasar	<p>kemampuan dalam mempraktikkan jalan, lari, dan lompat aktivitas gerak dasar lokomotor</p> <p>kemampuan dalam mempraktikkan gerakan memutar, mengayun/ menekuk aktivitas gerak dasar non-lokomotor</p> <p>kemampuan dalam mempraktikkan melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif</p>	1.1. Peserta didik mampu Mempraktikkan Aktivitas Pengembangan Gerak Dasar	
	Mampu Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor aktivitas gerak berirama.	kemampuan dalam mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	1.2. Peserta didik mampu Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor aktivitas gerak berirama	
	Mampu Mempraktikkan berbagai gerak dominan dalam aktivitas senam.	kemampuan dalam mempraktikkan berbagai gerak dominan keseimbangan, guling	1.3. Peserta didik mampu	

	<p>Mampu Mempraktikkan berbagai pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.</p>	<p>depan, dan guling belakang senam lantai</p> <p>kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik</p>	<p>Mempraktikkan berbagai gerak dominan dalam aktivitas senam.</p> <p>1.4. Peserta didik mampu Mempraktikkan berbagai pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.</p>	
	<p>Mampu Memahami Aktivitas Pengembangan Gerak Dasar</p> <p>Mampu Memahami gerak dasar lokomotor</p>	<p>Dapat memahami dan mengerti gerakan jalan, lari, dan lompat aktivitas gerak dasar lokomotor</p> <p>dapat memahami dan mengerti gerakan memutar, mengayun/ menekuk gerak dasar non-lokomotor</p> <p>dapat memahami dan mengerti gerakan melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif</p> <p>dapat memahami dan mengerti gerak dasar</p>	<p>1.1. Peserta didik mampu Memahami Aktivitas Pengembangan Gerak Dasar</p> <p>1.2. Peserta didik mampu memaha</p>	

	<p>dan non-lokomotor aktivitas gerak berirama.</p> <p>Mampu Memahami berbagai gerak dominan dalam aktivitas senam.</p> <p>Mampu Memahami berbagai pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.</p>	<p>lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama</p> <p>apat memahami dan mengerti berbagai gerak dominan keseimbangan, guling depan, dan guling belakang senam lantai</p> <p>memahami dan mengerti gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik</p>	<p>mi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor dalam aktifitas gerak berirama</p> <p>1.3. Peserta didik mampu Memahami berbagai gerak dominan dalam aktivitas senam</p> <p>1.4. Peserta didik mampu Memahami berbagai pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air</p>	
	<p>Mampu mengetahui gerak dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani untuk kesehatan</p>	<p>mengenal dan mampu mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan diantaranya: sikap tubuh dalam keadaan diam, sikap tubuh dalam keadaan bergerak, sikap tubuh dalam posisi berdiri, dan sikap tubuh dalam posisi berjalan dengan</p>	<p>1.1. Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.</p>	

	<p>mampu memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</p>	<p>benar.</p> <p>memahami dan mampu menunjukkan bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</p>	<p>1.2. Peserta didik mampu memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</p>	
	<p>mampu menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menyimak arahan dan umpan balik yang diberikan guru serta mulai dapat menghormati orang lain.</p>	<p>Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi. Mengembangkan refleksi diri Regulasi emosi Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri Mengembangkan disiplin diri Percaya diri, resilien, dan adaptif</p>	<p>peserta didik mampu menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menyimak arahan dan umpan balik yang diberikan guru serta mulai dapat menghormati orang</p>	

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Padang, Juli 2022
Guru Penjaskes

ZULHENDRI, S.Pd
NIP. 197206122000121003

RAKA PRATAMA, S.Pd

ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN

Nama : RAKA PRATAMA, S.Pd

Satuan Pendidikan : SDN 03 ALAI

Kelas : I

Tahun Ajaran : 2022 / 2023

MUATAN	DOMAIN / ELEMEN	CP FASE A	CP BERDASARKAN KELAS	TUJUAN PEMBELAJARAN	ALOKASI WAKTU	PROFIL PELAJAR PANCASILA	MATERI AJAR
PJOK	KETERAMPILAN DAN PENGETAHUAN GERAK	1. Pada akhir fase A, peserta didik dapat mempraktikkan dan memahami berbagai gerak dasar lokomotor (jalan, lari dan lompat).	1. Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis jalan, lari dan lompat aktivitas gerak dasar lokomotor dengan benar	1. Peserta didik dapat : 1.1 Mempraktikkan dan menganalisis gerak dasar lokomotor berjalan dengan benar 1.2 Mempraktikkan dan menganalisis gerak dasar lokomotor berlari dengan benar 1.3 Mempraktikkan dan menganalisis gerak dasar lokomotor melompat dengan benar 1.4 Mempraktikkan dan menganalisis gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat dalam bentuk permainan tradisional.	3 JP x 4 pertemuan = 12 JP 1 JP Project Profil Pelajar Pancasila	1. Mandiri 2. Gotong royong 3. Bernalar kritis 4. Kreatif	Gerak dasar lokomotor
		2. Pada akhir fase A, peserta didik dapat mempraktikkan dan memahami	2. Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan	2. Peserta didik dapat : 2.1 mempraktikkan dan menganalisis gerak dasar non lokomotor memutar dengan benar.	3 JP x 4 pertemuan = 12 JP	1. Mandiri 2. Gotong royong 3. Bernalar kritis	Gerak dasar non lokomotor

		berbagai gerak dasar non lokomotor (memutar, mengayun dan menekuk.	dalam mempraktikkan dan menganalisis memutar, mengayun dan menekuk aktivitas gerak dasar non lokomotor dengan benar.	2.2 Mempraktikkan dan menganalisis gerak dasar non lokomotor mengayun dengan benar. 2.3 mempraktikkan dan menganalisis gerak dasar non lokomotor menekuk dengan benar. 2.4 Mempraktikkan dan menganalisis gerak dasar non lokomotor dalam bentuk permainan tradisional.	1 JP Project Profil Pelajar Pancasila	4. Kreatif	
	3. Pada akhir fase A, peserta didik dapat mempraktikkan dan memahami berbagai gerak dasar manipulatif	3. Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif dengan benar.	3. Peserta didik dapat : 3.1 Mempraktikkan dan menganalisis gerak dasar manipulatif melempar bola dengan benar. 3.2 Mempraktikkan dan menganalisis gerak dasar manipulatif menangkap bola dengan benar. 3.3 Mempraktikkan dan menganalisis gerak dasar manipulatif dalam bentuk permainan tradisional dengan benar.	3 JP x 4 pertemuan = 12 JP 1 JP Project Profil Pelajar Pancasila	1. Mandiri 2. Gotong royong 3. Bernalar kritis 4. Kreatif		Gerak dasar manipulatif
	4. Pada akhir fase A, peserta didik dapat mempraktikkan dan memahami gerak dasar lokomotor dan non lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa / dengan musik dalam aktivitas gerak	4. Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis gerak dasar lokomotor dan non lokomotor sesuai dengan	4. Peserta didik dapat : 4.1 Mempraktikkan dan menganalisis gerak dasar lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa / dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan benar. 4.2 Mempraktikkan dan menganalisis gerak dasar non lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa / dengan musik dalam aktivitas	3 JP x 4 pertemuan = 16 JP 1 JP Project Profil Pelajar Pancasila	1. Mandiri 2. Gotong royong 3. Bernalar kritis 4. Kreatif		Gerak berirama

		berirama.	irama (ketukan) tanpa / dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	gerak berirama dengan benar.			
		5. Pada akhir fase A, peserta didik dapat mempraktikkan dan memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah / lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang dan mendarat) dalam aktivitas senam.	5. Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah / lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang dan mendarat) dalam aktivitas senam dengan benar.	5. Peserta didik dapat : 5.1 Mempraktikkan dan menganalisis gerak bertumpu dalam aktivitas senam dengan benar. 5.2 Mempraktikkan dan menganalisis gerak bergantung dalam aktivitas senam dengan benar. 5.3 Mempraktikkan dan menganalisis gerak keseimbangan dalam aktivitas senam dengan benar. 5.4 Mempraktikkan dan menganalisis gerak berpindah / lokomotor dalam aktivitas senam dengan benar. 5.5 Mempraktikkan dan menganalisis gerak tolakan dalam aktivitas senam dengan benar. 5.6 Mempraktikkan dan menganalisis gerak putaran dalam aktivitas senam dengan benar. 5.7 Mempraktikkan dan menganalisis gerak ayunan dalam aktivitas senam dengan benar. 5.8 Mempraktikkan dan menganalisis gerak melayang dalam aktivitas senam	3 JP x 4 pertemuan = 12 JP 1 JP Project Profil Pelajar Pancasila	1. Mandiri 2. Gotong royong 3. Bernalar kritis 4. Kreatif	Aktivitas senam

				dengan benar. 5.9 Mempraktikkan dan menganalisis gerak mendarat dalam aktivitas senam dengan benar.			
		6. Pada akhir fase A, peserta didik dapat mempraktikkan dan memahami berbagai pengenalan air dan menjaga keselamatan diri / orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.	6. Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis berbagai pengenalan air dan menjaga keselamatan diri / orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air dengan benar.	6. Peserta didik dapat : 6.1 Mempraktikkan dan menganalisis pengenalan air di kolam renang. 6.1.1 Duduk di pinggir kolam renang 6.1.2 Berjalan di air 6.1.3 Loncat di air 6.1.4 Mengelilingi kolam renang 6.1.5 Latihan pernapasan dengan benar. 6.2 Menerapkan dan menganalisis cara menjaga keselamatan diri / orang lain di air dengan benar. 6.3 Mempraktikkan dan menganalisis permainan dan olahraga air dengan benar.	3 JP x 5 pertemuan = 15 JP 1 JP Project Profil Pelajar Pancasila	1. Mandiri 2. Gotong royong 3. Bernalar kritis 4. Kreatif	Pengenalan air dan menjaga keselamatan diri / orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.
	PEMANFAATAN GERAK	7. Pada akhir fase A, peserta didik mengenal dan mampu mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan	7. Pada akhir fase ini, peserta didik mengenal dan mampu mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan diantaranya : a. Sikap tubuh dalam keadaan diam b. Sikap tubuh dalam posisi	7. Peserta didik dapat : 7.1 Menganalisis dan mampu mempraktikkan sikap tubuh dalam keadaan diam aktivitas kebugaran jasmani dengan benar. 7.2 Menganalisis dan mampu mempraktikkan sikap tubuh dalam posisi berdiri aktivitas kebugaran jasmani dengan benar. 7.3 Menganalisis dan mampu mempraktikkan sikap tubuh dalam posisi berjalan aktivitas kebugaran jasmani dengan benar.	3 JP x 5 pertemuan = 15 JP 1 JP Project Profil Pelajar Pancasila	1. Mandiri 2. Gotong royong 3. Bernalar kritis 4. Kreatif	Aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.

			berdiri c. Sikap tubuh dalam posisi berjalan dengan benar.	7.4 Menerapkan gerakan sikap tubuh dalam keadaan diam, posisi berdiri dan posisi berjalan dalam bentuk permainan tradisional / sederhana dengan benar.			
		8. Pada akhir fase A, peserta didik memahami dan mampu menunjukkan bagian – bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian.	8. Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menganalisis dan mampu menunjukkan bagian – bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan benar.	8. Peserta didik dapat : 8.1 Menganalisis dan menunjukkan bagian – bagian tubuh yang boleh disentuh orang lain sesuai pola perilaku hidup sehat dengan benar. 8.2 Menganalisis dan menunjukkan bagian – bagian tubuh yang tidak boleh disentuh orang lain sesuai pola perilaku idup sehat dengan benar. 8.3 Menganalisis dan meerapkan cara menjaga kebersihan sesuai pola perilaku hidup sehat dengan benar. 8.4 Menganalisis dan menerapkan cara menjaga kebersihan pakaian sesuai pola perilaku hidup sehat dengan benar.	3 JP x 5 pertemuan = 15 JP 1 JP Project Profil Pelajar Pancasila	1. Mandiri 2. Gotong – royong 3. Bernalar kritis 4. Kreatif	Pola perilaku hidup sehat.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Padang, Juli 2022
Guru Penjaskes

ZULHENDRI, S.Pd
NIP. 197206122000121003

RAKA PRATAMA, S.Pd

MODUL AJAR PJOK SD FASE A KELAS I

Penyusun : Raka Pratama, S.Pd Jenjang : SD N 03 Alai Kelas I Materi : Pola Gerak Dasar Lokomotor / 1.1 Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 Kali pertemuan). <i>*Guru dapat memetakan sesuai kondisi sekolah masing-masing. Jumlah PD : 28</i> Moda : Tatap Muka	Kompetensi Awal: Peserta	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada fase C adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/atau tradisional
Sarana Prasarana		
<ul style="list-style-type: none"> o Lapangan segala jenisnya (halaman sekolah). o Tali, tali karet, alat skipping o Kardus bekas, Ban bekas motor, Kun o Pecahan genteng/ potongan kayu o Bendera <i>start</i> o Peluit dan <i>stopwatch</i>. 		
Target Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> o Peserta didik regular/tipikal. o Peserta didik dengan hambatan belajar. o Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI). o Peserta didik meregulasi diri belajar. o Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda). o <i>*guru dapat memilih target peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing dan modul ini dibuat untuk peserta didik reguler.</i> 		
Jumlah Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> o Maksimal 28 peserta didik. 		
Ketersediaan Materi		
<ul style="list-style-type: none"> o Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK. o Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK. <p><i>*Jika memilih YA maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.</i></p>		
Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan		

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler Gerak Dasar Lokomotor.

Mempraktikkan gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/ atau tradisional melalui:

- 1) Aktivitas pembelajaran 1 :
 - a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak berjalan pada permainan menirukan makhluk hidup berjalan.
 - b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak berjalan secara perorangan atau berkelompok:
 - (1) Aktivitas pembelajaran berjalan dengan menirukan tentara berjalan.
 - (2) Aktivitas pembelajaran menirukan binatang berjalan secara berkelompok.
 - (3) Aktivitas pembelajaran berjalan melalui permainan sederhana yang dimodifikasi.
- 2) Aktivitas pembelajaran 2 :
 - a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/Latihan pola gerak berlari.
 - b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak berlari secara perorangan atau berkelompok:
 - (1) Aktivitas pembelajaran berlari lurus dengan jarak 10 meter menuju garis finis dan Kembali ke garis start.
 - (2) Aktivitas pembelajaran berlari menyamping kanan 5 kali, menyamping kekiri 5 kali,
 - (3) Aktivitas berlari kedepan angkat paha 10 hitungan dan berlari mundur 10 hitungan secara berpasangan.
 - (4) Aktivitas pembelajaran berlari melalui permainan sederhana yang dimodifikasi.
- 3) Aktivitas pembelajaran 3 :
 - a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dasar melompat dengan dan tanpa rintangan.
 - b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak melompat secara perorangan atau berkelompok:
 - (1) Aktivitas pembelajaran melompat kedalam ban motor bekas yang diatur berjajar 5 buah dengan jarak masing-masing ban 30 cm.
 - (2) Aktivitas pembelajaran melompat tali yang dipegang bergantian dan diatur ketinggian sesuai kemampuan, secara berpasangan.
 - (3) Aktivitas pembelajaran melompat, dengan permainan lompat tali yang sederhana.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas pola gerak dasar

lokomotor.

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 pola gerak dasar lokomotor, 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 jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
- b. Gambar aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
- c. Video pembelajaran aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (jika diperlukan).

3. Bahan Pembelajaran

- 1) Buku ajar
- 2) Link youtube (jika diperlukan)
- 3) Lembar Kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- o Daring.
- o Luring.
- o Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).

** Guru dapat memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan*

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- o Individu.
- o Berpasangan.
- o Berkelompok
- o Klasikal

**guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik tiap kelasnya serta formasi yang diinginkan..*

Metode:

- o Diskusi
- o Presentasi
- o Demonstrasi
- o Resiprokal
- o Eksperimen
- o Permainan
- o Ceramah
- o Simulasi
- o Resiprokal
- o Inquiri

**guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang*

	<i>diinginkan.</i>
Asesmen Pembelajaran	

<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Asesmen individu o Asesmen berpasangan o Asesmen kelompok <p><i>*guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang diinginkan.</i></p>	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Pengetahuan (Tertulis, lisan) o Keterampilan (praktik, kinerja) o Sikap (Profil Pelajar Pancasila mandiri dan gotong royong) o Portopolio o <i>*guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.</i>
<p>Tujuan Pembelajaran</p>	
<p>Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai variasi jalan, lari dan lompat dalam pola gerak dasar lokomotor 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, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
<p>Pemahaman Bermakna</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang dimaksud dengan gerak pola dasar lokomotor? 2. Jelaskan bentuk-bentuk pola gerak dasar lokomotor! 3. Jelaskan langkah-langkah melakukan pola gerak dasar lokomotor! 4. Praktikkan aktivitas pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana! 5. Pada kondisi apa saja variasi gerak lokomotor bisa anda dapatkan dalam kehidupan sehari-hari? 	
<p>Pertanyaan Pemantik</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai pola gerak dasar lokomotor? 2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pola gerak dasar lokomotor? 3. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, apa yang akan guru lakukan? 	
<p>Prosedur Kegiatan Pembelajaran</p>	

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 gerak dasar lokomotor (Gerakan berpindah tempat).
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan berbagai jenis (halaman sekolah).
 - 2) Gambar aktivitas gerak dasar lokomotor
 - 3) Kardus bekas, ban motor bekas, kun.
 - 4) Tali karet, tali skipping.
 - 5) Bendera *start*

- 6) Peluit dan *stopwatch*.
- 7) Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan 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 atau UKS.
- 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 aktivitas gerak dasar lokomotor adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas gerak berjalan, berlari dan melompat.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan aktivitas gerak lokomotor.
 - a) Kompetensi pengetahuan berupa tes tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur pola gerak dasar lokomotor.
 - b) Kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas keterampilan pola gerak dasar lokomotor, dalam bentuk permainan 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) Dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk permainan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama permainannya "Naker" (naik kendaraan),

secara berkelompok peserta didik menirukan jalan kereta api sambil bernyanyi lagu dengan judul "naik kereta api".

Cara bermain:

- a) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 28 orang, maka satu kelompok terdiri dari 14 peserta didik.
- b) Setiap kelompok membuat lingkaran kecil kemudian menghadap kearah lingkaran.
- c) Setelah mendengar aba-aba guru berjalan searah jarum jam sambil bernyanyi

lagu naik kereta api, guru akan menyebutkan aba-aba "Berdua", maka peserta didik akan mencari teman untuk berkelompok dua orang, akan dilanjutkan lagi bernyanyi sambil berjalan berputar guru akan menyebutkan aba-aba "Berempat" maka peserta didik akan berkelompok masing-masing empat orang.

- d) Permainan diulang sampai beberapa kali agar suasana menjadi ceria dan menyenangkan.



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 berjalan pada pola gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat dalam bentuk permainan sederhana.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas pola gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat pada permainan.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas pola gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat dalam permainan sederhana. Secara rinci tugas ajar aktivitas pola gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat dalam permainan sederhana adalah sebagai berikut:

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat dalam bentuk permainan sederhana melalui:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik aktivitas pembelajaran gerak dasar lokomotor (Gerakan berpindah

tempat) berjalan.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak berjalan kedepan dan ke belakang menirukan tentara dalam permainan sederhana dipelajari melalui melihat vidio, gambar, membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik pola gerak dasar lokomotor berjalan :

- (1) Posisi badan berdiri tegak,
- (2) Pandangan lurus kedepan,
- (3) Kedua kaki rapat lurus,
- (4) Kedua lengan lurus di samping badan jari mengepal.
- (5) Setelah mendengar aba-aba "yak" hitungan satu (1) langkahkan kaki kiri
- (6) Hitungan dua (2) langkahkan kaki kanan, berjalanlah seperti biasa dengan lengan diayun di samping badan,
- (7) Lakukan berulang sampai batas yang sudah ditentukan.



Berjalan ke depan



Berjalan ke belakang

- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar lokomotor berjalan secara perorangan atau berkelompok.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur pola gerak dasar lokomotor berjalan secara perorangan atau berkelompok dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

- (1)Aktivitas pembelajaran berjalan dengan menirukan tentara berjalan.

Cara melakukan praktik/latihan berjalan menirukan tentara berjalan adalah:

- (a) Berjalan kedepan sampai batas yang sudah ditentukan dimulai dengan melangkahkan kaki kanan terlebih dahulu.

- (b) Lakukan Gerakan dengan berbagai variasi Langkah ke belakang, ke samping kanan dan ke samping kiri.



- (2)Aktivitas pembelajaran menirukan binatang berjalan secara berkelompok.

- (a) Berjalan secara berkelompok, menirukan binatang ular berjalan, masing- masing kelompok terdiri 7 peserta didik, berpegang pada kaus teman didepannya kemudian

- berjalan 10 m kedepan sampai tanda yang ditentukan berbelok berjalan menuju tempat start.
- (b) Lakukan gerakan binatang sambil berbelok belok melalui rintangan berjalan maju, mundur menyamping dan berulang dalam bentuk permainan atau dilombakan.
- (3)Aktivitas pembelajaran berjalan melalui permainan sederhana yang

dimodifikasi.

- (a) Buatlah 4 kelompok, terdiri kelompok A, B, C dan D.
- (b) Pergunakan lapangan bulutangkis untuk bermain gobak sodor.
- (c) Mula-mula kelompok A menjadi regu penyerang, kemudian kelompok B sebagai regu penjaga.
- (d) Masing-masing regu hanya boleh melakukan pola gerak dasar berjalan.
- (e) Dengan berjalan, regu penyerang berusaha menerobos pertahanan regu penjaga, agar bisa menerobos penjagaan agar bisa selamat sampai ke garis akhir batas bebas.
- (f) Selama pembelajaran ini kelompok C dan D mengamati dan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.
- (g) Coba diskusikan dengan temanmu, cara berjalan yang paling baik dalam bermain gobak sodor.



Aktivitas 2

Gambar Permainan Gobak sodor

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor berjalan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 pola gerak dasar lokomotor berlari.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi pola gerak dasar lokomotor berlari antara lain sebagai berikut:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar berlari. Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur berlari dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan pola gerak dasar berlari adalah:

- (1) Sikap awal posisi badan berdiri tegak, pandangan lurus kedepan, kedua kaki rapat lurus, kedua lengan lurus di samping badan jari mengepal.

- (2) Setelah mendengar aba-aba "yak" hitungan satu (1) ayunkan kaki kiri agak lebih tinggi ke depan dilanjutkan hitungan dua (2) ayunkan kaki kanan ke depan, badan sedikit condong ke depan,
- (3) Gerakan kaki dipercepat dari gerak berjalan, lengan ditekuk diayun di samping badan, lakukan berulang sampai batas yang sudah ditentukan.
- (4) Berlari kedepan dimulai dari belakang garis star menuju garis finish, kembali ke

garis star berlari dengan cara yang sama.
(5) Pandangan kedepan.

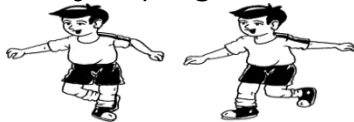


Gambar berlari

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar berlari secara perorangan atau berkelompok.

(1) Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berlari. Cara melakukannya:

- (a) Aktivitas pembelajaran berlari lurus dengan jarak 10 meter menuju garis finis dan Kembali ke garis start.
- (b) Aktivitas pembelajaran berlari menyamping kanan 5 kali, menyamping kekiri 5 kali.



(2) Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berlari secara berpasangan/ berkelompok.

Cara melakukannya:

- (a) Melakukan aktivitas berlari kedepan angkat paha 10 hitungan secara berpasangan.
- (b) Melakukan aktivitas berlari mundur 10 hitungan secara berpasangan.
- (c) Lakukan berulang, bekerjasama agar anggota kelompok tidak sampai terpisah atau ada yang terjatuh.



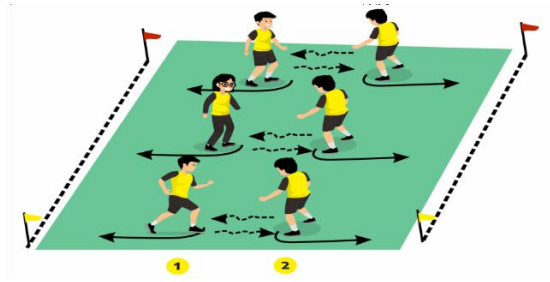
(3) Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berlari dalam bentuk permainan "Hijau- Hitam".

Cara melakukannya:

- (a) Buatlah dua kelompok, dan beri nama masing-masing kelompok adalah kelompok Hijau dan kelompok Hitam.
- (b) Antara kelompok berdiri berhadapan dengan jarak 2 meter.
- (c) Setiap anggota kelompok berhadapan sikap berlari.
- (d) Nama kelompok yang disebut lari berbalik ke belakang dan yang tidak disebut mengejar.
- (e) Cara penyebutan nama kelompok (Hi tam/jau).

- (f) Yang tidak dapat mengejar atau dapat dikejar menggendong.
- (g) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelajar Pancasila

elemen Gotong royong dan mandiri.



Aktivitas 3

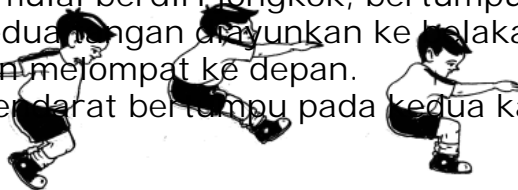
Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran gerak dasar lokomotor gerakan berlari, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran 3 gerak dasar lokomotor melompat dirangkai dengan gerak berjalan, berlari dalam bentuk perlombaan.

Bentuk-bentuk aktivitas 3 pembelajaran tahapan-tahapan gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat, antara lain sebagai berikut:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak melompat. Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur melompat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

(1) Aktivitas pembelajaran melompat. Cara melakukannya:

- Melompat dengan tolakan dua kaki
- Dimulai berdiri jongkok, bertumpu dengan kedua ujung kaki.
- Kedua tangan diayunkan ke belakang, lalu tolakan kaki dan melompat ke depan.
- Mendarat bertumpu pada kedua kaki mengeper



(2) Aktivitas pembelajaran melompat kedalam ban motor bekas yang diatur berjajar 7 buah dengan jarak masing-masing ban 30 cm.

Cara melakukannya:

- Buatlah 4 kelompok, dengan jumlah anggota yang sama.

- (b) Melompat kedalam ban motor bekas yang diatur berjajar 7 buah dengan jarak masing-masing ban 30 cm.
- (c) Pembelajaran dilakukan secara berkelompok, berulang dan bergantian melakukan aktivitas melompat.
- (d) Amati dan perhatikan cara teman kalian melakukan.
- (e) Beri masukan, diskusikan dan koreksi, agar kamu dan temanmu melakukan

dengan baik dan benar.

- (3) Aktivitas pembelajaran lomba melompat ban. Cara melakukannya:
- Buatlah kelompok dengan jumlah anggota yang sama.
 - Semua kelompok berdiri dibelakang garis start sambil membawa 1 buah ban.
 - Begitu aba-aba "Ya" diberikan, anggota kelompok terdepan melemparkan ban dengan dua tangan kedepan.
 - Kemudia melompat melewati ban.
 - Ambil ban tanpa berpindah dari tempat mendarat, kemudian lemparkan ban lagi, lakukan hal yang sama sampai ke garis finish.
 - Berlari menuju garis awal sambil membawa ban, berikan kepada anggota kelompok berikutnya.
 - Lakukan sampai semua anggota kelompok melakukan semua.
 - Beri masukan, diskusikan dan koreksi, agar temanmu bisa melakukan dengan baik dan benar.
 - Kelompok juara adalah kelompok yang bisa menyelesaikan aktivitas lebih dahulu.



- Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat yang dilakukan peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas pola gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat sesuai dengan koreksi oleh guru.
- Seluruh aktivitas pola gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok

melakukan aktivitas pola gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.

- 8) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas pola gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat 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 pola gerak lokomotor berjalan, berlari dan melompat.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pola gerak lokomotor berjalan, berlari dan melompat dalam berbagai permainan hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik mencuci tangan dan wajah dan kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen





1. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (√) pada kolom emoticon sesuai perasaan hati kalian.
- 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- 4) Hitunglah jumlah jawaban dengan emoticon yang sama.
- 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah emoticon yang terisi.


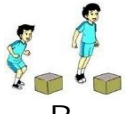


b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Perasaan kalian saat mengikuti pembelajaran PJOK hari ini.				
2.	Perasaan kalian saat melakukan gerakan secara mandiri dengan benar.				
3.	Perasaan kalian saat bekerjasama dengan kelompok.				

4.	Perasaan kalian saat kelompok kalian mengalami kekalahan dalam perlombaan yang disebabkan karena teman kalian melakukan kesalahan.				
Sangat Baik		Baik		Perlu Perbaikan	
Jika 4 pertanyaan terisi nomor 4		Jika 4 pertanyaan terisi nomor 3 dan 4		Jika 4 pertanyaan terisi nomor 1 dan 2	

*) Dibacakan oleh guru peserta memilih emoticon

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Mencocokkan gambar	<p>Cocokkanlah gambar dibawah ini dengan benar</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">  <div style="margin-left: 10px;">1. Berlari</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">  <div style="margin-left: 10px;">2. Melompati teman</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">  <div style="margin-left: 10px;">3. Jalan</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;">4. Melompati karpet</div> </div> </div> <p>Kunci: A. (3) B. (4) C. (1) D. (2)</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian terbuka	<p>Jelaskan cara melompati ban!</p> <p>(1)Gerakan menolak dengan dua kaki melayang diatas ban dan mendarat dengan dua kaki.</p> <p>(2)Gerakan mengayunkan kedua lengan kebelakang kemudian kedepan saat mendarat.</p> <p>(3)Gerakan mendarat dengan dua kaki agak ditekuk.</p> <p>Guru dapat melihat jawaban siswa apakah sudah memuat minimal dua unsur variasi dan kombinasi.</p>	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan

			sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.
--	--	--	--

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik pola gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat..

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas permainan pola gerak dasar berjalan 5 m, berlari 5 m dan melompat 5 buah ban dalam bentuk perlombaan unsur yang diasesmen adalah kesempurnaan melakukan Gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerak (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik 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	Jalan		Lari		Lompat	
			Ya (1)	Tidak (0)	Ya (1)	Tidak (0)	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 tidak goyah						
		b. Badan						
		c. Lengan dan tangan						
		d. Pandangan mata						
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir								

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Gerak jalan

- (a) Kaki kiri melangkah ke depan,
 - (b) Tangan kanan mengayun ke depan, tangan kiri rileks melenggang ke belakang
 - (c) Badan tegap
 - (d) Pandangan mata ke depan
- (2) Gerak lari
- (a) Kaki melangkah lebar dan secepat mungkin,
 - (b) Siku ditekuk dan diayunkan ke depan dan ke belakang seirama dengan langkah kaki

- (c) Badan condong ke depan
- (d) Pandangan mata ke depan
- (3) Gerak melompat
 - (a) Kaki Tolakan
 - Menolak dengan salah satu kaki terkuat
 - Kedua lengan mengayun ke belakang
 - Badan dicondongkan ke depan
 - Pandangan mata ke depan
 - (b) Melayang
 - Kedua kaki ditekuk dan segera diluruskan ke depan
 - Lengan diayunkan ke depan
 - Badan dicondongkan ke depan
 - Pandangan mata ke depan
 - (c) Mendarat
 - Mendarat dengan dua kaki bersamaan
 - Lengan diayunkan ke depan
 - Badan dicondongkan ke depan
 - Pandangan mata ke depan

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan
Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian 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
 - a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan

- dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat.

- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat.

Contoh Format Refleksi

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat peserta didik diminta untuk merasakan bagian tubuh mana saja yang digunakan untuk melakukan gerakan tersebut. Peserta didik diminta untuk memberikan tanda (√) pada kolom yang disediakan oleh guru, sesuai dengan perasaan mereka yang digambarkan dengan emoticon saat melakukan gerakan tersebut. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh kepada guru.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar berlari dalam bentuk permainan yang dimodifikasi. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran		
		Tercapai	Belum Tercapai	Perlu Pendampingan
1.	Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor berlari dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.			
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran pola gerak dasar lokomotor berlari.			

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor berlari, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor berlari. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas

kompetensi dalam melakukan aktivitas 2 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor berlari maka diminta remedial.

- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor berlari maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks, bervariasi dan kombinasi 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

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

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

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Fase/Kelas : A / I

1. Panduan umum
 - a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
 - b. Mulailah kegiatan dengan berbaris yang rapi dilanjutkan berdo'a.
 - c. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera
 - d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
2. Panduan aktivitas pembelajaran
 - a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 6 orang.
 - b. Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor secara individu atau berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
 - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Lakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat dalam permainan yang dimodifikasi!
Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini:

Lembar Kerja (work sheet)

Nama Pelaku I :
Nama Pelaku II :
Materi : *pola gerak dasar berjalan, berlari dan melompat*
Pelaku : Bermainlah pola gerak dasar lokomotor dengan peraturan

sederhana yang menekankan pada kemampuan aktivitas gerak berjalan, berlari dan melompat dengan berbagai cara dan posisi sesuai dengan situasi yang terjadi dalam permainan.

Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada temanmu, dan catat gerakan berjalan, berlari dan melompat yang dilakukan oleh pemain dalam permainan sederhana.
Setelah 10 menit, bergantilah peran.
Catat berapa gerakan betul pola gerak berjalan, berlari dan melompat dalam permainan yang muncul dan dilakukan!

Aspek harus diamati	PELAKU 1	PELAKU 2
1. Berjalan		
2. Berlari		
3. Melompat		
JUMLAH		

3. Bahan Bacaan Peserta Didik
 - a. Buku atau bahan lain berisi berbagai macam contoh bentuk gerak dasar lokomotor. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
 - b. Materi gerak spesifik jalan cepat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Bahan Bacaan Guru
 - a. Pengertian pola gerak dasar lokomotor.
 - b. Bentuk-bentuk pola gerak dasar lokomotor.
 - c. Bentuk-bentuk gerak dasar berjalan, berlari dan melompat yang dikemas dalam berbagai lomba dan permainan.

Glosarium

- Gerak lokomotor: Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan melompat
- Jalan: gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus.
- Lari adalah keadaan dimana kaki berpindah tempat ke depan dengan kecepatan maksimum dan lebih cepat dari berjalan. Pada saat berlari ada saat dimana badan dapat melayang diudara dan kaki tidak menapak ke atas tanah
- Melompat adalah: lompat atau melompat adalah melakukan gerak dengan mengangkat kaki ke depan (ke bawah, ke atas) dan dengan cepat menurunkannya lagi.

Referensi

Muhajir. 2010. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/M.Ts Kelas I* Bogor : Penerbit Yudhistira.



Memeriksa dan
Menyetujui, Kepala SD/MI SD
NEGERI 03 ALAI

Padang 1 Agustus 2022
Guru Mata Pelajaran

ZULHENDRI, S.Pd
NIP.
197206122000121003

RAKA PRATAMA. S.Pd

MODUL AJAR PJOK SD FASE A KELAS I

Penyusun : Raka Pratama, S.Pd Jenjang : SD N 03 Alai Kelas I Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (3Kali Pertemuan). <i>*Guru dapat memetakan sesuai kondisi sekolah masing-masing.</i>	Kompetensi Awal: Peserta didik dapat menirukan pola gerak dasar non-lokomotor (menekuk, meliuk, mengayun).	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase C adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran variasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk, meliuk)
Sarana Prasarana		
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah). <input type="checkbox"/> Tongkat 50 cm, simpai, bola plastik, ban motor bekas. <input type="checkbox"/> Bendera Pembatas lapangan (ban motor bekas, corong, bilah bambu atau sejenisnya). <input type="checkbox"/> Peluit dan <i>stopwatch</i>. 		
Target Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> o Peserta didik regular/tipikal. o Peserta didik dengan hambatan belajar. o Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI). o Peserta didik meregulasi diri belajar. o Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda). <p><i>*guru dapat memilih target peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing dan modul inidibuat untuk peserta didik reguler.</i></p>		
Jumlah Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> o Maksimal 28 peserta didik. 		

Ketersediaan Materi

- o Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.
- o Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK.

** guru dapat memilih sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing dan pada modul ini tidak ada pengayaan untuk peserta didik CIBI serta tidak tersedia alternatif penjelasan , metode atau aktivitas untuk peserta didik yang mengalami kesulitan memahami konsep.*

Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran gerak dasar non lokomotor

Aktivitas pembelajaran gerak dasar non-lokomotor melalui :

1) Aktivitas pembelajaran 1 :

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak non-lokomotor meliuk

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak meliuk non-lokomotor secara perorangan atau berkelompok:

(1) Aktivitas pembelajaran meliuk dengan menirukan Gerakan pohon tertiuangin.

(2) Aktivitas pembelajaran meliuk secara berpasangan.

(3) Aktivitas pembelajaran meliuk dengan menggunakan tongkat.

(4) Aktivitas meliuk melalui permainan sederhana menggunakan simpai.

2) Aktivitas pembelajaran 2 :

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak non-lokomotor menekuk.

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak non-lokomotor menekuk secara perorangan atau berkelompok.

(1) Aktivitas pembelajaran menekuk dengan menekuk kaki kedepan.

(2) Aktivitas pembelajaran menekuk kaki kebelakang.

(3) Aktivitas pembelajaran menekuk kaki silang kedepan.

(4) Aktivitas pembelajaran menekuk melalui permainan sederhana bolaberanting.

3) Aktivitas pembelajaran 3 :

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak non-lokomotor mengayun.

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak non-lokomotor mengayun secara perorangan atau berkelompok.

(1) Aktivitas pembelajaran mengayun lengan ke samping.

(2) Aktivitas pembelajaran mengayun lengan ke atas.

(3) Aktivitas pembelajaran mengayun melalui permainan sederhana yang dimodifikasi.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Untuk peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik (belum tercapai) pada penguasaan aktivitas pola gerak dasar non-lokomotor, materi pembelajaran gerak yang dimodifikasi dapat diberikan, diidentifikasi kesulitannya dimana, atau peserta didik bisa dipasangkan dengan peserta didik yang terampil, sehingga peserta didik terampil dapat membantu peserta didik yang kesulitan untuk menguasai kemampuan variasi pola gerak dasar non-lokomotor dengan lebih baik.

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 dapat diberikan kesempatan untuk melakukan pembelajaran variasi pola gerak dasar non-lokomotor yang lebih kompleks sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi peserta didik lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Guru juga dapat

meminta peserta didik atau kelompok peserta didik *sharing* kepada teman-temannya *tips* untuk belajar kemampuan aktivitas kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor agar penguasaan gerakannya lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru memperagakan aktivitas berbagai pola gerak dasar non-lokomotor.
- b. Gambar aktivitas berbagai pola gerak dasar non-lokomotor.
- c. Video pembelajaran aktivitas berbagai pola gerak dasar non-lokomotor (jika diperlukan).

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- b. Simpai, ban motor bekas, gelang emas yang terbuat dari selang, balon atau bolaplastik, botol bekas minuman ringan.
- c. Bendera Pembatas lapangan (corong, bilah bambu atau sejenisnya).
- d. Peluit dan *stopwatch*.
- e. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- o Daring
- o Luring.
- o 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:

- o Individu.
- o Berpasangan.
- o Berkelompok (4 s.d 7 orang).

**guru dapat memilih pengaturan peserta didik sesuai dengan kebutuhan.*

Metode:

- o Diskusi
- o Presentasi
- o Demonstrasi
- o Resiprokal
- o Eksperimen
- o Permainan
- o Ceramah
- o Simulasi
- o Resiprokal
- o Inquiri

**guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.*

Asesmen Pembelajaran

<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none">o Asesmen individuo Asesmen berpasangano Asesmen kelompok <p><i>*guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang diinginkan.</i></p>	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none">o Pengetahuan (Tertulis, lisan)o Keterampilan (praktik, kinerja)o Sikap (Profil Pelajar Pancasila mandiri dan gotong royong)o Portopolio
--	---

	<p><i>*guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.</i></p>
<p>Tujuan Pembelajaran</p>	
<p>Peserta didik melalui pembelajaran resiprokal dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi pola gerak dasar non-lokomotor memutar, mengayun, menekuk, meliuk dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila pada elemen gotong royong dan mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
<p>Pemahaman Bermakna</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dapat memanfaatkan pola gerak dasar non-lokomotor memutar, mengayun, menekuk, meliuk dalam kehidupan sehari-hari. 2. Peserta didik dapat mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor memutar, mengayun, menekuk, meliuk bisa ananda praktikkan dalam kehidupan sehari-hari. 	
<p>Pertanyaan Pemantik</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai variasi pola gerak dasar non-lokomotor? 2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran variasi pola gerak dasar non-lokomotor? 3. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran variasi pola gerak dasar non-lokomotor, apa yang akan guru lakukan? 	
<p>Prosedur Kegiatan Pembelajaran</p>	

1. Persiapan mengajar

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

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pola gerak dasar lokomotor.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
 - 2) Simpai, (ban motor bekas, gelang emas yang terbuat dari selang, balon atau bolaplastik), botol bekas minuman ringan.
 - 3) Pembatas lapangan (corong, bilah bambu atau sejenisnya).
 - 4) Peluit dan *stopwatch*.
 - 5) 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 pesertadidik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas atau di UKS.
 - 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
 - 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengancara 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 aktivitas pola gerak dasar non-lokomotor: misalnya bahwa memutar, menekuk, meliuk adalah salah satu aktivitas yang dapat sering dilakukan setiap hari saat membantu orangtua mengangkat benda dan mengayun berirama dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
 - 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas variasi pola gerak dasar non-lokomotor (menekuk, meliuk, dan mengayun).
 - 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas variasi pola gerak dasar non-lokomotor (menekuk, meliuk dan mengayun), baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami variasi pola gerak dasar non-lokomotor (menekuk, meliuk dan mengayun) menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi pola gerak dasar non- lokomotor (menekuk, meliuk dan mengayun) dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
 - 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan balon berantai dengan ketentuan sebagai berikut:
 - 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 7 peserta didik.
 - b) Cara bermain: Bernyanyi lagu kepala Pundak lutut kaki sambil memegang bagian tubuh yang disebutkan.
 - 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.

a. Kegiatan Inti (75 Menit)

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

- 1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi pola gerak non-lokomotor, baik melalui gambar, video pembelajaran, maupun peragaan guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik menerima lembar kerja pada masing-masing kelompok dan mencoba gerak variasi pola gerak non-lokomotor.
- 3) Peserta didik melakukan gerak spesifik menekuk, meliuk dan mengayun secara berulang-ulang dalam bentuk permainan sesuai dengan komando dan giliran yang

- diberikan oleh guru, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
- 4) Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran meliuk, menekuk dan mengayun adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Pada Aktivitas pembelajaran variasi pola gerak non-lokomotor meliuk yaitu:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak meliukkan badan dalam permainan "Aku Pohon".
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak meliuk dalam permainan aku pohon dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru
Cara melakukan praktik/latihan gerak gerak passing bawah permainan bola voli adalah:
Cara melakukan praktik/latihan gerak gerak meliuk permainan aku pohon adalah:
- (1) Peserta didik menerima lembar kerja dalam kelompoknya, mengamati kemudian berdiskusi cara menirukan gambar dalam lembar kerja, untuk bergantian melakukan aktivitas dan mengamati teman yang melakukan.
 - (2) Menirukan Gerakan pohon ditiup angin:
 - (a) Sikap awal berdiri tegak kaki dibuka,
 - (b) Kedua lengan berada di atas kepala,
 - (c) Tautkan jari-jari tangan.
 - (d) Meliuk ke kanan tahan 8 hitungan, kemudian liukkan ke kiri tahan 8 hitungan.
 - (e) Saat meliuk pertahankan posisi lengan tetap lurus.



- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak meliukkan badan dalam permainan "Aku Pohon" secara perorangan atau berkelompok.

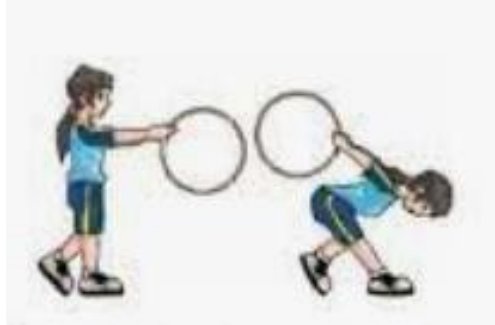
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak meliuk dalam permainan aku pohon dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

- (1) Aktivitas pembelajaran meliuk menirukan berbagai gerakan pohon tertiup angin kesamping dengan memberikan tongkat.
 - (a) Cari teman untuk berkelompok 5 orang berbaris berbanjar.
 - (b) Berdiri tegak kedua kaki dibuka, kedua tangan lurus ke atas.

- (c) Anggota kelompok paling kanan memegang tongkat. Sepanjang 1 m dengan kedua tangannya.
- (d) Meliukkan badan kesamping memberikan tongkat yang dipegang kepada anggota kelompok terdekat.
- (e) Anggota kelompok terdekat siap menerima tongkat dengan meliukkan tubuh.
- (f) Lakukan aktivitas pembelajaran ini berulang-ulang secara bergantian.
- (g) Selama pembelajaran ini coba kamu amati coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.
- (h) Coba diskusikan dengan temanmu, cara meliuk yang baik dalam menyelesaikan gerakan memberikan tongkat.
- (i) Lakukan permainan ini dalam bentuk perlombaan antar kelompok, pemenang adalah yang tercepat dan benar meliukkan badan dalam memberikan tongkat.



- (2) Aktivitas pembelajaran meliuk menirukan berbagai gerakan pohon tertiuangin kedepan dengan memberikan simpai.
 - (a) Buatlah kelompok yang jumlah anggota kelompok sama.
 - (b) Berdiri berbaris satu-satu atur jarak 1 lengan.
 - (c) Berdiri tegak kedua kaki dibuka, kaki kanan berada didepan..
 - (d) Tangan kanan membawa simpai.
 - (e) Liukkan badan ke depan luruskan tangan kebelakang.
 - (f) Berikan simpai kepada anggota kelompok belakangmu.
 - (g) Lakukan aktivitas pembelajaran ini berulang-ulang, bergantian kaki yang didepan antara kanan dan kiri.
 - (h) Selama pembelajaran ini coba kamu amati coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.
 - (i) Coba diskusikan dengan temanmu, cara meliuk yang baik dalam menyelesaikan gerakan memberikan simpai.
 - (j) Lakukan permainan ini dalam bentuk perlombaan antar kelompok, pemenang adalah yang tercepat dan benar meliukkan badan dalam memberikan simpai.



Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran meliuk, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 menekuk. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menekuk lutut dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menekuk. Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur menekuk dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.
 - (1) Aktivitas pembelajaran menekuk kedua kaki.
Cara melakukan praktik/latihan gerak menekuk adalah:
 - (a) Sikap awal berdiri tegak pandangan lurus ke depan.
 - (b) Kedua kaki rapat, kedua lengan disamping badan.
 - (c) Tekuklah kedua lutut Bersama-sama.
 - (d) Luruskan lagi kedua lututmu



- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menekuk secara perorangan atau berkelompok.
 - (1) Aktivitas pembelajaran menekuk ke belakang secara perorangan.
 - (a) Salah satu kaki diangkat ke belakang dengan posisi tangan memegang secara berlawanan.
 - (b) Apabila kaki kanan yang diangkat maka tangan kiri yang memegang dan tangan kanan diluruskan ke samping.
 - (c) Lakukan gerakan hingga 10 kali hitungan, kemudian berganti kaki kiri diangkat hitung 10 kali hitungan.
 - (d) Kembali ke sikap awal



Gambar. menekuk lutut ke belakang

- (2) Aktivitas pembelajaran menekuk kedepan secara perorangan
 - (a) Lutut kaki kanan diangkat ke depan dan dipegang dengan kedua tangan
 - (b) Bertumpu dengan kaki yang diluruskan.
 - (c) Lakukan gerakan ini 10 hitungan, kemudian berganti dengan lutut kaki kiriyang diangkat lakukan 10 hitungan.
 - (d) Kembali ke sikap awal.



Gambar. menekuk lutut ke depan

- (3) Aktivitas pembelajaran menekuk kaki silang.
 - (a) Sikap awal berdiri tegak.
 - (b) Lutut kaki kanan ditarik silang ke depan dan digenag dengan kedua tangan.
 - (c) Bertumpu dengan kaki yang diluruskan.
 - (d) Lakukan gerakan ini 10 hitungan, kemudian berganti dengan lutut kaki kirilakukan 10 hitungan.
 - (e) Kembali ke sikap awal



Gambar. menekuk lutut silang di depan

- (4) Aktivitas pembelajaran menekuk dalam permainan " pesan berantai".
 - (a) Setiap kelompok membuat barisan berbanjar dengan mengambil jarak satu lengan.
 - (b) Sikap awal berdiri kaki dibuka lebar dan ditekuk sikap kuda-kuda.
 - (c) Benda dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui kedua belah kaki.

- (d) Pemenangnya adalah kelompok yang paling cepat menyelesaikan operan benda tanpa menjatuhkan benda dan setiap anggota kelompok tetap pada tempatnya.
- (e) Permainan ini dapat diulang beberapa kali dengan menggunakan variasi posisi kaki muka belakang bergantian antara kanan dan kiri sikap kuda-kuda,

operan benda bisa dari atas, samping kanan dan samping kiri bergantian.

(f) Dilakukan lomba antar kelompok.



Gambar bermain pesan berantai

Aktivitas 3

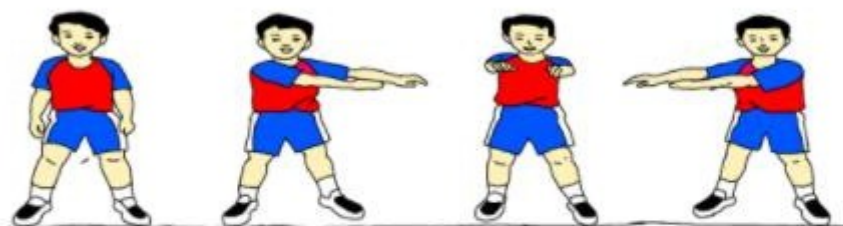
Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 aktivitas pembelajaran gerak menekuk lutut dan meliukkan badan, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 mengayun.

Bentuk aktivitas pembelajaran aktivitas mengayun dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut :

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/Latihan gerak aktivitas pembelajaran mengayun.
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur menekuk dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan mengayun adalah:

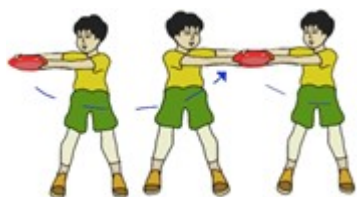
- (1) Berdiri tegak, kedua kaki rapat
- (2) Kedua lengan di samping badan.
- (3) Pandangan ke arah depan.
- (4) Hitungan 1 lengan kiri dan kanan diayunkan ke arah kanan setinggi bahu.
- (5) Saat mengayun kaki rilek
- (6) Hitungan dua lakukan ke arah sebaliknya.
- (7) Lakukan dalam hitungan 2 x 8.



b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak mengayun secara perorangan atau berkelompok.

(1) Aktivitas pembelajaran mengayun permainan menirukan menebar jaring ikan. Cara melakukannya:

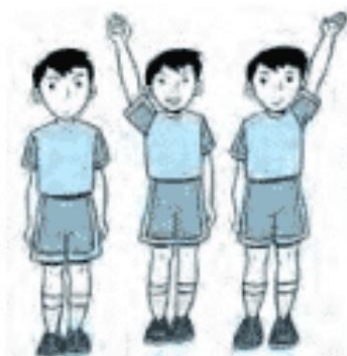
- (a) Cari temanmu 5 atau 6 orang.
- (b) Berbaris berbanjar, anggota kelompok berdiri menghadap samping kanan.
- (c) Dimulai dari anggota paling belakang.
- (d) Sikap awal kedua tangan memegang ban setinggi bahu, kedua lutut ditekuk.
- (e) Lakukan gerakan mengayun lengan ke bawah dengan kedua tangan memegang ban bekas motor menirukan menebar jaring.
- (f) Kemudian berikan ban kepada teman disampingmu secara estafet.
- (g) Permainan ini dapat diulang beberapa kali dan dapat dilombakan antar kelompok.
- (h) Pemenangnya adalah kelompok yang paling cepat menyampaikan kepada anggota paling depan.



Gambar. Aktivitas pembelajaran mengayun

(2) Aktivitas pembelajaran mengayun lengan ke atas dan ke bawah. Cara melakukannya:

- (a) Sikap awal berdiri tegak, dengan kaki kiri sedikit ditekuk.
- (b) Kedua lengan di samping badan.
- (c) Pandangan mata ke arah depan.
- (d) Hitungan 1 lengan kanan diayunkan ke atas arah belakang, lengan kiri tetap di bawah ayunkan arah belakang.
- (e) Hitungan dua lakukan Gerakan sebaliknya.



Gambar. Mengayunkan lengan

- 3) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 4) Seluruh aktivitas gerak dasar non lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha,

dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/ atau tradisional peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.

- 5) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas gerak dasar non lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/ atau tradisional dengan koreksi oleh guru.
 - 6) Seluruh aktivitas gerak dasar non lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/ atau tradisional peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
 - 7) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak dasar non lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/ atau tradisional sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
 - 8) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak dasar non lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/ atau tradisional secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
- b. 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 gerak dasar non lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/ atau tradisional.
 - 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas gerak dasar non lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/ atau tradisional, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian 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 Penilaian Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (√) pada kolom emoticon sesuai perasaan hati kalian.
- 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- 4) Hitunglah jumlah jawaban dengan emoticon yang sama.

5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah emoticon yang terisi.

b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Bagaimanakah pembelajaran PJOK pada hari ini.				
2.	Bagaimanakah perasaan kalian saat melakukan gerakan secara mandiri dengan benar.				
3.	Bagaimanakah perasaan kalian saat bekerjasama dengan kelompok.				
4.	Bagaimanakah perasaan kalian saat kelompok kalian mengalami kekalahan dalam perlombaan yang disebabkan karena teman kalian melakukan kesalahan.				
Sangat Baik		Baik		Perlu Perbaikan	
Jika 4 pertanyaan terisi nomor 4		Jika 4 pertanyaan terisi nomor 3 dan 4		Jika 4 pertanyaan terisi nomor 1 dan 2	

*) Dibacakan oleh guru dan peserta memilih emoticon

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda	<p>1. Gambar di bawah ini menunjukkan anak sedang melakukan gerakan</p>  <p>a. mengayun lengan b. memutar lengan c. menekuk lutut d. meliukkan badan</p> <p>Kunci: A.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

	esai	1. Jelaskan cara melakukan gerakan memutar lengan! Jawaban a. sikap awal berdiri tegak b. kedua lengan direntangkan c. pandangan lurus ke depan d. putar ujung lengan searah jarum jam atau sebaliknya	
--	------	---	--

		e. kembali kesikap semula.	
--	--	----------------------------	--

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas memutar lengan

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas memutar lengan. Unsur-unsur yang diasesmen adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan variasi gerak spesifik 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

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

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

- (a) kedua kaki dibuka selebar bahu.
- (b) badan tegak.
- (c) kedua tangan direntangkan.

- (d) pandangan mata ke arah depan.
- (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan.
 - (a) kedua kaki dibuka selebar bahu.
 - (b) badan tegak.
 - (c) putar lengan ke arah depan.

- (d) pandangan mata ke arah sasaran.
- (3) Sikap akhir melakukan gerakan.
 - (a) kedua kaki dibuka selebar bahu
 - (b) badan tegak.
 - (c) lengan disamping badan.
 - (d) pandangan mata ke arah sasaran.

b) Pengolahan

skor Skor

maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.

b. Tes kinerja gerak menekuk lutut.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas menekuk lutut. 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 gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian 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

- o Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari

komponen gerakan sikapawal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

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

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

- (a) kedua kaki dibuka selebar bahu
 - (b) badan tegak
 - (c) kedua tangan direntangkan
 - (d) pandangan mata ke arah depan.
- (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
- (a) Menumpu dengan salah satu kaki
 - (b) badan tegak
 - (c) kedua tangan memegang kaki yang ditebuk
 - (d) pandangan mata ke arah sasaran.
- (3) Sikap akhir melakukan gerakan
- (a) Menumpu dengan dua kaki
 - (b) badan tegak
 - (c) lengan di samping badan
 - (d) pandangan mata ke depan
- b) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 12
 Skor perolehan peserta didik: SP
 Skor keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.

c. Tes kinerja gerak mengayun lengan.

- 1) Butir Tes
 Lakukan aktivitas mengayun. Unsur-unsur yang diasesmen 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 gerak spesifik 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 Pensekoran

a) Penskoran

o Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

o Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

(a) kedua kaki dibuka

selebar bahu (b) badan

tegak

(c) kedua tangan direntangkan

(d) pandangan mata ke arah

depan.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

(a) kedua kaki dibuka selebar bahu

(b) badan tegak

(c) ayunkan lengan kanan ke atas, lengan kiri ke bawah belakang

(d) pandangan mata ke

arah sasaran. (3) Sikap akhir

melakukan gerakan

(a) kedua kaki dibuka selebar bahu

(b) badan tegak

(c) lengan ditarik ke samping badan

(d) pandangan mata ke depan

b) Pengolahan

skor Skor

maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/12$.

d. Tes kinerja gerak meliukkan badan.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas estafet simpai. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

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	a. Kaki		

	Gerak	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		
$\text{Perolehan/Skor maksimum} \times 100\% = \text{Skor Akhir}$				

4) Pedoman Pensekoran

a) Penskoran

- o Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- o 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
 - (a) kedua kaki dibuka selebar bahu
 - (b) badan tegak
 - (c) kedua tangan direntangkan
 - (d) pandangan mata ke arah depan.
- (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 - (a) kedua kaki dibuka selebar bahu
 - (b) badan tegak
 - (c) ayunkan lengan kanan ke atas
 - (d) pandangan mata ke arah sasaran.
- (3) Sikap akhir melakukan gerakan
 - (a) kedua kaki dibuka selebar bahu
 - (b) badan tegak
 - (c) lengan ditarik ke samping badan
 - (d) pandangan mata ke depan

b) Pengolahan

skor Skor

maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Skor keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

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

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar non-lokomotor.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar non-lokomotor.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar non-lokomotor.

Contoh Format Refleksi

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak menekuk, peserta didik diminta untuk merasakan bagian tubuh apa saja yang digunakan untuk melakukan gerakan tersebut. Peserta didik diminta untuk memberikan tanda (√) pada kolom yang disediakan oleh guru, sesuai dengan perasaan mereka yang digambarkan dengan emoticon saat melakukan gerakan tersebut. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Tercapai 	Belum Tercapai 
1.	Aktivitas pembelajaran variasi gerak menekuk.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran variasi menekuk lutut.		

**) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan, dengan bimbingan guru.*

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak menekuk lutut dan meliukkan badan yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak menekuk lutut dan meliukkan badan yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks.

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

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

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Fase/Kelas : A / I

1. Panduan umum

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

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar non-lokomotor dalam satu kelompok sesuai dengan perintah guru.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara bermain aktivitas pembelajaran pola gerak dasar non-lokomotor antara lain:
 - 1) Gerak meliuk ke kanan dan ke kiri.
 - 2) Gerak menekuk lutut ke belakang
 - 3) Gerak menekuk lutut ke depan
 - 4) Gerak menekuk lutut silang ke depan
 - 5) Gerak mengayunkan lengan ke atas
 - 6) Gerak mengayunkan lengan

Lembar Kerja (work sheet)

Nama Pelaku I :

Nama Pelaku II :

Materi : *variasi gerak menutar, menekuk, mengayun dan meliuk*

Pelaku : Bermainlah Menebar jaring yang menekankan pada kemampuan meliuk, mengayun, menekuk dengan berbagai cara dan posisi sesuai dengan situasi yang terjadi dalam permainan. Permainan dilakukan dalam waktu 5 menit.

Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pemain, dan catat gerakan meliuk, menekuk, mengayun yang dilakukan oleh pemain dalam permainan Menebar jaring. Catat berapa gerakan meliuk, menekuk, mengayun dan meliukkan badan dalam permainan yang muncul dan dilakukan!

Aspek harus diamati	PELAKU 1	PELAKU 2
1. Meliukan badan		
2. Menekuk lutut		
3. mengayun lengan		
JUMLAH		

1. Bahan Bacaan Peserta Didik
 - a. Berbagai bentuk gerak dasar non lokomotor. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Bahan Bacaan Guru
 - a. Pengertian gerak dasar non-lokomotor.
 - b. Bentuk-bentuk gerak dasar non-lokomotor.
 - c. Bentuk-bentuk permainan gerak dasar non-lokomotor dalam permainan sederhana.

Glosarium

- Gerak non-lokomotor merupakan gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar.
- Keterampilan merupakan kecakapan untuk menyelesaikan sesuatu.
- Keterampilan gerak adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
- Menekuk merupakan gerakan memperpendek jarak/sudut suatu bagian tubuh, dengan cara mendorong yang dilakukan secara statis.
- Memutar merupakan bergerak disekitar tubuh yang dilakukan dengan cara memutar beberapa bagian tubuh disekitar sumbu sedangkan pangkal tidak mengubah kondisi yang biasanya dilakukan pada kepala serta tubuh.
- Mengayun merupakan gerakan di bawah sumbu yang bisa jadi berbentuk gerakan bagian tubuh maju serta mundur atau bisa juga dari sisi ke sisi.
- Profil Pelajar Pancasila adalah tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah

Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: "Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?".

Referensi

Muhajir. 2010. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/MI. Ts Kelas I*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
 May Sumarya, Eso Suwarso. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI kelas I*. Jakarta: Penerbit PT Arya Duta.

Memeriksa dan
Menyetujui, Kepala
SD/MI SD NEGERI 03 ALAI

Padang 1 Agustus 2022
Guru Mata Pelajaran

ZULHENDRI, S.Pd
NIP.

RAKA PRATAMA. S.Pd

197206122000121003

MODUL AJAR PJOK SD FASE A KELAS I

<p>Penyusun : Raka Pratama, S.Pd Jenjang : SD N 03 Alai Kelas I Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (3 Kali Pertemuan). <i>*Guru dapat memetakan sesuai kondisi sekolah masing-masing.</i> Materi Pokok: Gerak Dasar Manipulatif / Jumlah PD: 28 Moda : TM</p>	<p>Kompetensi Awal: Peserta didik mulai dapat menunjukkan kemampuan menirukan dalam berbagai polagerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola)</p>	<p>Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase Cadalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif).</p>
---	--	---

Sarana Prasarana

- Lapangan permainan atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah).
- Bola tenis berumbai atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll)
- Papan pemukul modifikasi dari bet pingpong tenis meja.
- Tiang hinggap atau sejenisnya (kardus, ban, kursi, karet, bambu).

□ Peluit dan *stopwatch*

Target Peserta Didik (sesuaikan kondisi sekolah masing2, bisa pilih salah satu, sesuaikan kondisi siswa masing2)

- o Peserta didik regular/tipikal.
- o Peserta didik dengan hambatan belajar.
- o Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).
- o Peserta didik meregulasi diri belajar.
- o Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).

**guru dapat memilih target peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing dan modul ini dibuat untuk peserta didik reguler.*

Jumlah Peserta Didik

- o Maksimal 28 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- o Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.
- o Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK.

** Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.*

Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler Manipulatif

Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola) melalui:

1) Aktivitas pembelajaran 1 :

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak melempar permainan kasti.

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak melempar secara perorangan atau berkelompok:

(1) Aktivitas pembelajaran menirukan gerak lemparan bola melambung

(2) Aktivitas pembelajaran menirukan gerakan lemparan bola lurus, ,

(3) Aktivitas pembelajaran menirukan Gerakan lemparan bola menggelundung.

2) Aktivitas pembelajaran 2 :

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/Latihan gerak menangkap bola pada permainan kasti.

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menangkap bola secara perorangan atau berkelompok:

(1) Aktivitas pembelajaran gerak menangkap bola melambung.

(2) Aktivitas pembelajaran gerak menangkap bola datar/lurus,

(3) Aktivitas pembelajaran gerak menangkap bola bergulir di tanah.

3) Aktivitas pembelajaran 3 :

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak memukul bola

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik bermain permainan kasti yang dimodifikasi secara berkelompok

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola) permainan kasti yang dimodifikasi.

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 pembelajaran untuk pengayaan sama dengan regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, 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 pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola).permainan kasti 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 pebelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik mengamati gambar atau bisa sebagai model atau guru yang memperagakan gerak melempar, menangkap bola, memukul bola menggunakan pemukul yang dimodifikasi, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.
- b. Gambar gerak spesifik melempar, menangkap bola, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.
- c. Vidio pembelajaran gerak spesifik melempar, menangkap bola, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Lapangan permainan atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah).
- b. Kardus bekas mi instan (benda yang ada disekitar yang bisa dijadikan sasaran)
- c. Bola tenis atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll)
- d. Papan pemukul modifikasi dari bet pingpong tenis meja.
- e. Tali, karet.
- f. Tiang hinggap atau sejenisnya (bambu).
- g. Peluit dan *stopwatch*

Moda Pembelajaran

- o Daring-
- o Luring.
- o Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).

**guru dapat memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring.*

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- o Individu.
- o Berpasangan.
- o Berkelompok
- o Klasikal

**guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik tiap kelasnya serta formasi yang diinginkan..*

Metode:

- o Diskusi
- o Presentasi
- o Demonstrasi
- o Resiprokal
- o Eksperimen
- o Permainan
- o Ceramah
- o Simulasi
- o Resiprokal
- o Inquiri

**guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.*

Asesmen Pembelajaran

<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Asesmen individu o Asesmen berpasangan o Asesmen kelompok <p><i>*guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang diinginkan.</i></p>	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Pengetahuan (Tertulis, lisan) o Keterampilan (praktik, kinerja) o Sikap (Profil Pelajar Pancasila mandiri dan gotong royong) o Portopolio o <i>*guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.</i>
<p>Tujuan Pembelajaran</p>	
<p>Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai pola gerak dasar manipulatif: melempar, menangkap dan memukul bola dengan benar serta menunjukkan Profil Pelajar Pancasila sikap mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif 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.</p>	
<p>Pemahaman Bermakna</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dapat memanfaatkan pola gerak dasar manipulative: melempar, menangkap dan memukul bola dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. 2. Peserta didik dapat melaksanakan aktivitas pola gerak dasar manipulatif dalam bentuk permainan yang sederhana. 	
<p>Pertanyaan Pemantik (</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai pola gerak dasar manipulatif? 2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pola gerak dasar manipulatif: melempar, menangkap dan memukul bola? 3. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran polagerak dasar manipulatif, apa yang akan guru lakukan? 	
<p>Prosedur Kegiatan Pembelajaran</p>	

1. Persiapan mengajar

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

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan berbagai pola gerakdasar manipulatif (melempar, menangkap dan memukul bola).
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan permainan atau lapangan sejenisnya (lapangan bola

- 3) Papan pemukul modifikasi dari bet pingpong tenis meja.
- 4) Tiang hinggap atau sejenisnya (kardus, ban, kursi, karet, bambu).
- 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 atau UKS.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan berbagai pola gerak dasar manipulatif (melempar, menangkap dan memukul bola): misalnya bahwa bermain melempar tangkap menggunakan bola adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi berbagai cabang olahraga, juga dapat dipergunakan pada situasi tertentu saat bertemu dengan binatang yang mengganggu.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: berbagai pola gerak dasar manipulatif (melempar, menangkap dan memukul bola), dalam bentuk permainan yang sederhana.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi berbagai pola gerak dasar manipulatif (melempar, menangkap dan memukul bola), kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami dan mengerti berbagai pola gerak dasar manipulatif (gerakan melempar dan menangkap bola)

dengan benar menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan berbagai pola gerak dasar manipulatif diantaranya: melempar dan menangkap bola dalam bentuk permainan dan peraturan yang sederhana dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

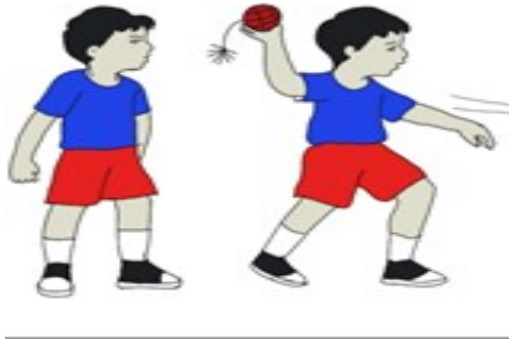
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama permainannya lempar tangkap bola beranting.

- a) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 28 orang, maka satu kelompok terdiri dari 7 peserta didik.
 - b) Cara bermain: (1) Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui samping kiri/kanan, (2) Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui atas kepala, (3) 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.
 - c) Berdasarkan pengamatan guru pada saat melakukan aktivitas *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 7 orang). Maka jika terdapat 28 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 7 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) (gunakan model2 yang berbeda-beda)
- Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:
- 1) Peserta didik melihat tayangan video pembelajaran aktivitas pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola) pada permainan kasti.
 - 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berupa gambar contoh aktivitas berbagai keterampilan melempar bola. Peserta didik membagi diri ke dalam empat (4) kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok), masing-masing kelompok akan menirukan berbagai gerak melempar bola melambung, melempar bola lurus, menggelindingkan bola dan memukul bola. Dikemas dalam bentuk permainan.
 - 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar

pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas berbagai pola gerak dasar manipulatif melempar bola dengan benar. Secara rinci tugas ajar aktivitas mempraktikkan berbagai pola gerak dasar manipulatif melempar bola dengan benar adalah sebagai berikut:

Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola) pada permainan kasti. melalui:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar manipulatif melempar bola pada permainan kasti.
- (1) Berdiri tegak, posisi kaki muka belakang
 - (2) Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan,
 - (3) Badan condong ke belakang, kemudian ayunkan lengan dari bawah ke atas.
 - (4) Lempar dengan tangan terkuat.
 - (5) Bola dilempar diikuti gerakan lanjutan dengan melangkahakan kaki belakang kedepan/
 - (6) Pandangan mata mengikuti arah bola.



Gambar melempar bola

- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar manipulatif melempar pada permainan kasti secara perorangan atau berkelompok. Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur pola gerak dasar manipulatif melempar pada permainan kasti secara perorangan atau berkelompok dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

- (1) Aktivitas pembelajaran melempar bola melambung dalam permainan bola berumbai.

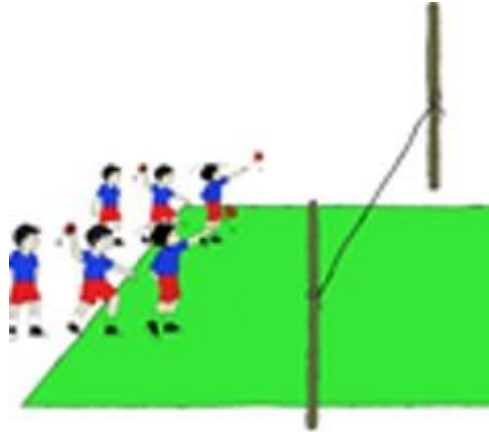
Cara melakukannya:

- (1) Gunakan lapangan bulu tangkis atau lapangan voli, pasanglah tali pada tiang dan beri gantungan gambar buah sebagai sasaran.
- (1) Masing-masing kelompok membuat barisan berbanjar kemudian berhitung, mengamati kartu tugas yang berisi gambar cara melakukan aktivitas melempar bola melambung.
- (2) Anggota kelompok nomor urut 1 menirukan gerakan dalam kartu tugas terlebih dahulu dengan melemparkan bola mengenai gambar yang digantungkan, dengan menggunakan lemparan dari atas kepala, sedangkan anak

nomor 2 mengamati.

- (3) Setelah melempar, mengambil bola dan menuju ke belakang barisan kelompoknya.
- (4) Lakukan seterusnya hingga seluruh anggota kelompok menirukan aktivitas melempar 10 kali pengulangan.
- (5) Dilakukan lomba antar kelompok, kelompok yang paling banyak mengenai

sasaran, adalah kelompok pemenang
(6) Guru mengamati dan mencatat segala aktivitas peserta didik.

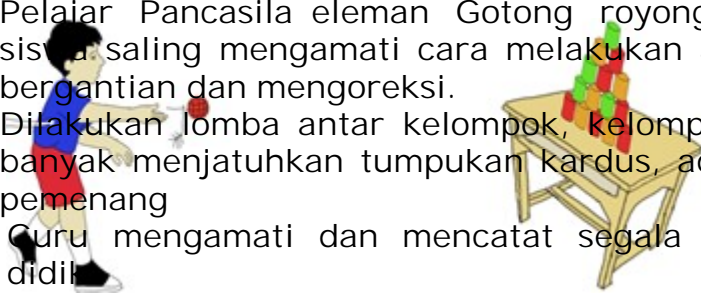


Gambar gerakan menirukan melempar

(2) Aktivitas pembelajaran mempraktikkan pola gerak dasar melempar bola lurus mengenai sasaran.

Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik mengamati kartu tugas, berdiskusi menentukan bagaimana cara menirukan gerakan sesuai gambar yang ada.
- (2) Peserta didik berbaris bergantian, berhitung dari nomer satu sampai dengan nomer terakhir barisan, melakukan melempar bola lurus mengenai sasaran tumpukan benda dengan jarak awalan dan sasaran 5 meter sesuai gambar yang dipelajari, nomer urut berikutnya pada barisan tersebut melakukan pengamatan dan mencatat pada lembar kerja, apakah nomer urut 1 menirukan pola gerak dasar sesuai gambar yang dibagikan dan mengenai sasaran.
- (3) Selanjutnya peserta didik nomer 2 melakukan aktivitas sesuai yang dilakukan nomer urut satu, dan nomer urut berikutnya berganti menjadi pengamat saat nomer urut 2 menirukan pola gerak dasar.
- (4) Lakukan seterusnya, setelah mengamati peserta didik berbaris pada barisan paling belakang.
- (5) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 10 - 12 kali lemparan.
- (6) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelajar Pancasila elemen Gotong royong dan mandiri, siswa saling mengamati cara melakukan aktivitas secara bergantian dan mengoreksi.
- (7) Dilakukan lomba antar kelompok, kelompok yang paling banyak menjatuhkan tumpukan kardus, adalah kelompok pemenang
- (8) Guru mengamati dan mencatat segala aktivitas peserta didik

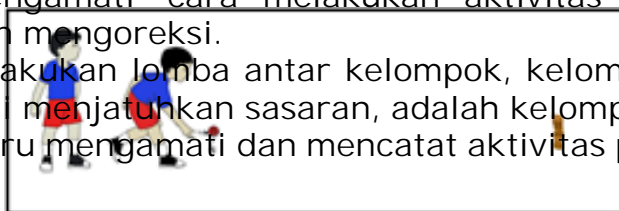


Gambar melempar benda

(3)Aktivitas pembelajaran mempraktikkan pola gerak dasar menggelundungkan bola mengenai sasaran.

Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik mengamati kartu tugas pada pos tersebut, berdiskusi menentukan bagaimana cara melakukan gerakan sesuai gambar yang ada.
- (2) Peserta didik berbaris berurutan, berhitung dari nomer satu sampai dengan nomer terakhir barisan, nomer urut 1 melakukan melempar bola ke arah bawah mengenai sasaran dengan jarak awalan dan sasaran 5 meter sesuai gambar yang dipelajari, nomer urut dua (2) pada barisan tersebut melakukan pengamatan dan mencatat pada lembar kerja, apakah nomer urut 1 menirukan pola gerak dasar sesuai gambar yang dibagikan dan mengenai sasaran.
- (3) Peserta didik nomer 2 melakukan aktivitas sesuai yang dilakukan nomer urut dua, dan nomer urut berikutnya berganti menjadi pengamat nomer urut 2 saat melakukan pola gerak dasar.
- (4) Lakukan seterusnya, setelah mengamati peserta didik berbaris pada barisan paling belakang.
- (5) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 10 – 12 lemparan.
- (6) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelajar Pancasila elemen Gotong royong dan mandiri, siswa saling mengamati cara melakukan aktivitas secara bergantian dan mengoreksi.
- (7) Dilakukan lomba antar kelompok, kelompok yang berulang kali menjatuhkan sasaran, adalah kelompok pemenang.
- (8) Guru mengamati dan mencatat aktivitas peserta didik.



Aktivitas 2

Gambar menggelundungkan bola

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran berbagai pola gerak dasar manipulatif melempar bola, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas berbagai pola gerak dasar manipulatif menangkap bola.

Bentuk-bentuk aktivitas berbagai pola gerak dasar manipulatif melempar dan menangkap bola, antara lain sebagai berikut:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar manipulatif menangkap bola.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur pola gerak dasar manipulatif menangkap bola. dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas

yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan pola gerak dasar manipulatif menangkap bola adalah:

- (1) Kedua kaki dibuka lebar, lutut agak ditekuk.
- (2) Pandangan menghadap ke arah datangnya bola
- (3) Sikap badan agak condong ke depan.
- (4) Kedua tangan mengarah ke depan, telapak tangan menghadap bola membentuk corong.
- (5) Tangkap bola dengan kedua tangan dan genggam dengan jari-jari.
- (6) Tarik ke arah dada dengan menekuk siku saat bola sudah tertangkap.

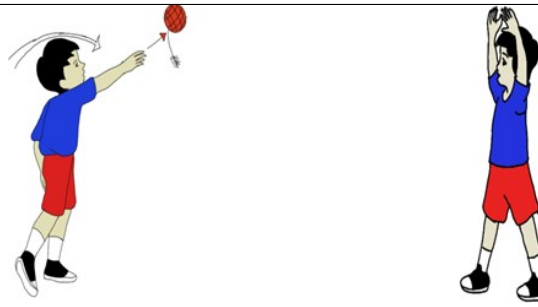


Gambar menangkap bola

- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar manipulatif menangkap bola secara perorangan atau berkelompok.

- (1) Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif menangkap bola dari atas. Cara melakukannya:
 - (a) Gunakan lapangan bulu tangkis atau lapangan voli, pasanglah tali pada tiang, peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok.
 - (b) Masing-masing kelompok mengamati kartu tugas yang berisi gambar cara melakukan aktivitas melempar dan menangkap bola melambung, kemudian kelompok dibagi dua berdiri berhadapan dengan jarak 4 meter dibatasi oleh tali, berbaris berbanjar.
 - (c) Masing-masing anggota kelompok berurutan menirukan gerakan dalam kartu tugas, peserta didik berikutnya mengamati saat teman di depannya melakukan aktivitas melempar dan menangkap bola
 - (d) Anggota kelompok yang sudah melakukan aktivitas melempar atau menangkap bola melambung, berjalan menuju ke barisan paling belakang kelompoknya.
 - (e) Lakukan seterusnya sampai masing-masing anggota kelompok melakukan aktivitas melempar dan menangkap bola sebanyak 5 kali.
 - (f) Dilakukan lomba antar kelompok, kelompok yang berulang

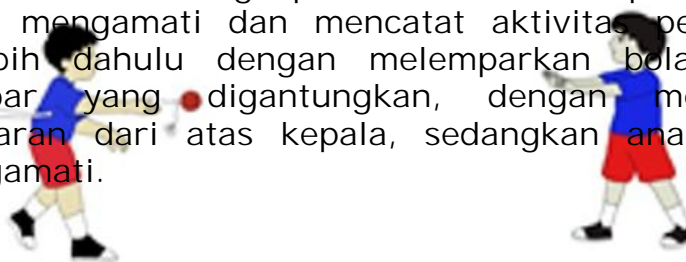
kali tidak menjatuhkan bola, adalah kelompok pemenang.
(g) Guru mengamati dan mencatat aktivitas peserta didik.



Gambar. Cara melempar menangkap bola melambung

(2) Aktivitas pembelajaran menangkap bola lurus Cara melakukannya:

- (a) Masing-masing kelompok mengamati kartu tugas yang berisi gambar cara melakukan aktivitas melempar dan menangkap bola lurus, kemudian kelompok dibagi dua berdiri berhadapan dengan jarak 4 meter dibatasi oleh tali setinggi 1 meter, berbaris berbanjar.
- (b) Masing- masing anggota kelompok berurutan menirukan gerakan dalam kartu tugas, peserta didik berikutnya mengamati saat teman di depannya melakukan aktivitas melempar dan menangkap bola lurus setinggi tali.
- (c) Anggota kelompok yang sudah melakukan aktivitas melempar atau menangkap bola lurus, berjalan menuju ke barisan paling belakang kelompoknya.
- (d) Lakukan seterusnya sampai masing-masing anggota kelompok melakukan aktivitas melempar dan menangkap bola sebanyak 5 kali.
- (e) Dilakukan lomba antar kelompok, kelompok yang berulang kali berhasil menangkap bola, adalah kelompok pemenang.
- (f) Guru mengamati dan mencatat aktivitas peserta didik terlebih dahulu dengan melemparkan bola mengenai gambar yang digantungkan, dengan menggunakan lemparan dari atas kepala, sedangkan anak nomor 2 mengamati.



Gambar menangkap bola lurus

(3) Aktivitas pembelajaran menangkap bola menggelinding Cara melakukannya:

- (a) Masing-masing kelompok mengamati kartu tugas yang berisi

gambar cara melakukan aktivitas menggelindingkan dan menangkap bola, kemudian kelompok dibagi dua berdiri berhadapan dengan jarak 4 meter dibatasi oleh gawang kecil lebar 30 centimeter tinggi 50 centimeter berbaris berbanjar.

- (b) Masing- masing anggota kelompok berurutan menirukan gerakan dalam kartu tugas, peserta didik berikutnya mengamati saat teman di depannya melakukan

aktivitas menggelindingkan dan menangkap bola melewati gawang kecil berukuran 1 m x 1 m.

- (c) Anggota kelompok yang sudah melakukan aktivitas menggelindingkan atau menangkap bola, berjalan menuju ke barisan paling belakang kelompoknya.
- (d) Lakukan seterusnya sampai masing-masing anggota kelompok melakukan aktivitas menggelindingkan dan menangkap bola sebanyak 5 kali.
- (e) Dilakukan lomba antar kelompok, kelompok yang berulang kali berhasil menggelindingkan dan menangkap bola dengan baik, adalah kelompok pemenang.
- (f) Guru mengamati dan mencatat aktivitas peserta didik.



Menangkap bola mendarat

Aktivitas 3

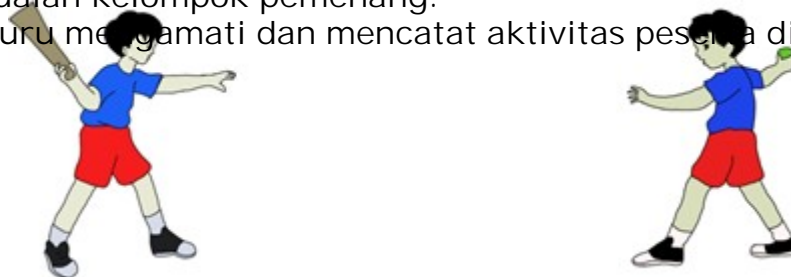
Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran berbagai pola gerak dasar manipulatif menangkap bola, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas berbagai pola gerak dasar manipulatif memukul bola.

Bentuk-bentuk aktivitas berbagai pola gerak dasar manipulatif memukul bola, antara lain sebagai berikut:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar manipulatif memukul bola.
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur pola gerak dasar manipulatif memukul bola dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.
 - (1) Aktivitas pembelajaran memukul bola dengan telapak tangan. Cara melakukannya:
 - (a) Berdiri kedua kaki dibuka, lutut agak ditekuk.
 - (b) Peganglah pemukul pada bagian yang kecil, genggam seperti menjabattangan.
 - (c) Posisi pemukul diangkat setinggi samping kanan bahu.
 - (d) Ketika bola berada didaerah pukul, sambut dan pukullah bola.

- (2) Aktivitas pembelajaran memukul bola dengan alat pemukul yang dimodifikasi. Cara melakukannya:
- (a) Perhatikan gambar yang ada dalam kartu tugas masing-masing kelompok.
 - (b) Diskusikan bagaimana cara menirukan tugas gerak yang ada dalam kartu tugas.

- (c) Lakukan secara bergiliran untuk menirukan tugas aktivitas dalam kartu tersebut.
- (d) Lemparkan bola keatas kemudian berusaha memukul bola yang dilemparkan secara individu.
- (e) Anggota kelompok yang tidak memukul mencoba menangkap bola hasil pukulan.
- (f) Lakukan sampai semua anggota kelompok melakukan 10 kali pukulan.
- (g) Dilakukan lomba antar kelompok, kelompok yang anggotanya lebih banyak berhasil memukul bola dengan baik, adalah kelompok pemenang.
- (h) Guru mengamati dan mencatat aktivitas peserta didik.



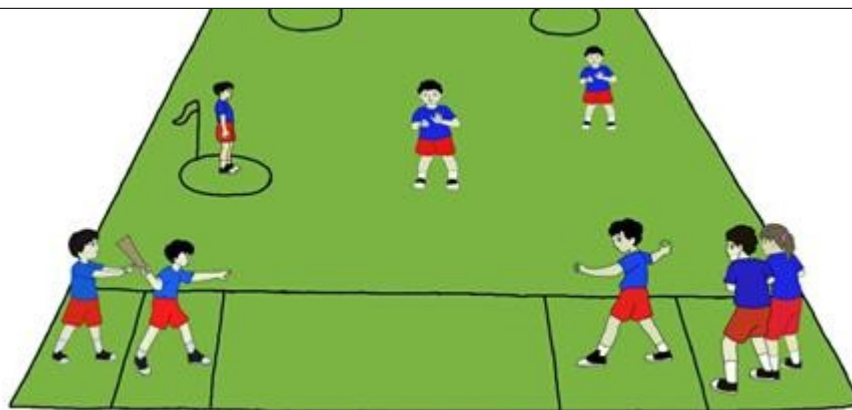
Gambar memukul bola dengan papan yang dimodifikasi

- (3) Aktivitas pembelajaran melempar, menangkap dan memukul bola dalam bentuk permainan kasti yang dimodifikasi.

Cara melakukannya:

- (a) Buatlah lapangan dengan ukuran 10 x 20 meter atau menyesuaikan dengan kondisi lapangan yang ada.
- (b) Letakan ban sebagai tempat hinggap pada jarak 5 meter dari tempat peserta didik memukul bola, dan jarak 20 meter selanjutnya sebagai tempat hinggap kedua.
- (c) Letakkan kaleng bekas kue atau kardus bekas mie instan dekat dengan tempat peserta didik melakukan pukulan.
- (d) Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok kecil, dua kelompok akan bermain terlebih dahulu dua kelompok yang lain menjadi pengamat.
- (e) Setiap pengamat akan mengamati 1 temannya yang sedang bermain kasti, untuk menghitung berapa kali temannya melempar, menangkap dan memukul bola menggunakan kartu peserta didik.
- (f) Cara bermain :
 - a. peserta didik melakukan gerakan memukul bola yang dilempar sendiri secara berurutan.
 - b. Kesempatan memukul hanya 1 kali, setelah memukul lari menuju tiang hinggap.
 - c. Cara mematikan dengan cara menangkap bola kemudian dilemparkan ke kardus atau kaleng yang berada di dekat

- tempat peserta didik memukul bola, 5 kali perkenaan pada kaleng atau kardus maka dilakukan pergantian pemain.
- d. Pergantian kelompok bermain, setelah masing-masing kelompok sudah menjadi 1 kali penjaga dan 1 kali sebagai regu pemukul.



Gambar Peserta didik bermain kasti yang dimodifikasi

- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
 - 5) Seluruh aktivitas gerak manipulative melempar, menangkap dan memukul bola peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
 - 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas gerak manipulatif melempar, menangkap, dan memukul bola dalam permainan lembol sesuai dengan koreksi oleh guru.
 - 7) Seluruh aktivitas gerak manipulatif melempar, menangkap, dan memukul bola permainan peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
 - 8) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak manipulatif melempar, menangkap, dan memukul bola dalam permainan, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
 - 9) Guru mengamati seluruh aktivitas gerak melempar, menangkap, dan memukul bola dalam permainan 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.
 - 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan menceritakan tentang aktivitas gerak melempar, menangkap, dan memukul bola dalam permainan, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
 - 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

- 6) Peserta didik mencuci tangan dan wajah, kemudian 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 mampu menirukan melempar.		
2.	Saya mampu menangkap bola.		
3.	Saya mampu memukul bola		
4.	Saya suka bekerjasama.		
5.	Saya mau membantu teman		
Sangat Baik		Baik	
Jika lebih dari 4 pernyataan terisi "Ya"		Jika lebih dari 3 pernyataan terisi "Ya"	
		Perlu Perbaikan	
		Jika lebih dari 2 pernyataan terisi "Ya"	

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
--------	--------	------------------	--------------------

melempar bola dari bawah		
melempar bola dari atas		
melempar bola dari bawah		

Tes Tulis	Menjodohkan	<p>1. Berilah tanda panah pada Gerakanyang dimaksud</p> 	Jawaban benar mendapat kankor 1 dan salah 0.
	Menjodohkan	<p>1. Jelaskan urutan cara melempar danmenangkap bola dari bawah</p> 	Mendapat kankor; Jawaban benar mendap atk

		melempar tangkap bola mendatar			an skor 1 dan salah 0 urutan dituliska n dengan benar dan sebagia n isi benar.
		melempar tangkap boladari ata s kepala			

3. Asesmen Keterampilan.

Tes kinerja aktivitas Gerak dasar manipulatif melempar, menangkap dan memukul bola dalam permainan yang dimodifikasi.

1) Butir Tes

Saat bermain lembol berapa kali peserta didik mendapat kesempatan menlempar bola, menangkap bola dan memukul bola, paling sedikit masing-masing peserta didik melakukan 3 kali aktivitas menirukan gerak dasar manipulatif melempar, menangkap dan memukul bola. Unsur-unsur yang diasesmen adalah kesempurnaan menirukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

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

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Melempar		Menangkap		Memukul	
			Ya (1)	Tidak (0)	Ya (1)	Tidak (0)	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.	Posi si dan Sika p Akhi r	a. Kaki						
		b. Badan						
		c. Lengan dan tangan						
		d. Pandangan mata						
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir								

b. Pedoman penskoran

a) Penskoran

- o Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan masing-masing kesempatan 3 kali aktivitas gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar pada pola gerak dasar manipulatif (melempar, menangkap dan memukul).
- o Skor 0 jika: Peserta didik tidak dapat melakukan aktivitas masing-masing kesempatan 3 kali aktivitas gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar pada pola gerak dasar manipulatif (melempar, menangkap dan memukul).

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

- (a) pandangan mata ke arah datangnya bola.
- (b) badan sedikit condong ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki, lutut ditekuk, dan jaga keseimbangan.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan melempar

- (a) bola didorong dari depan.
- (b) kedua lengan lurus ke depan.
- (c) badan dicondongkan ke depan.
- (d) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

- (a) badan tetap condong ke depan.
- (b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- (c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

b) Pengolahan

skor Skor

maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Skor keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Skor		Klasifikasi Skor
<i>Putera</i>	<i>Pute ri</i>	
..... > 7 kali > 5 kali	Sangat Baik
5 –6 kali	3 – 4 kali	Baik
3 – 4 kali	1 – 2 kali	Cukup
..... < 2 kali < kali	Kurang

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang

dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian 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

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar manipulatif melempar, menangkap dan memukul bola dalam permainan.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar manipulatif melempar, menangkap dan memukul.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar manipulatif melempar, menangkap dan memukul.

Contoh Format Refleksi

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berbagai pola gerak dasar manipulatif melempar bola, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta untuk memberikan tanda (√) pada kolom yang disediakan oleh guru, sesuai dengan perasaan mereka yang digambarkan dengan emoticon saat melakukan gerakan tersebut. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Tercapai 	Belum Tercapai 
1.	Aktivitas pembelajaran berbagai pola gerak dasar manipulatif melempar bola 5 kali yang dilakukan secara berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran berbagai pola gerak dasar manipulatif.		

**) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan, dengan bimbingan guru.*

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran berbagai pola gerak dasar manipulatif melempar bola yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran berbagai pola gerak dasar manipulatif melempar bola yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih

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

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak gerak dasar manipulatif melempar, menangkap dan memukul.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar manipulatif melempar, menangkap dan memukul.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran gerak dasar manipulatif melempar, menangkap dan memukul tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Fase/Kelas : A / I

1. Panduan umum

- a. Pastikan Peserta Didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.

- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran
 - a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
 - b. Lakukan aktivitas pembelajaran gerak manipulatif melempar, menangkap dan memukul dengan temanmu satu kelompok.
 - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara bermain aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar manipulatif melempar, menangkap dan memukul antara lain:

 - 1) Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif melempar bola lurus
 - 2) Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif melempar bola melambung
 - 3) Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif menggelinding bola
 - 4) Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif menangkap bola lurus dari depan
 - 5) Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif menangkap bola melambung
 - 6) Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif menangkap bola menggelinding
 - 7) Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif melempar dan menangkap bola secara individu
 - 8) Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif melempar dan menangkap bola secara berpasangan.
 - 9) Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif memukul bola.
 - 10) Aktivitas bermain melempar, menangkap dan memukul bola secara sederhana.
3. Bahan Bacaan Peserta Didik
 - a. Buku paket aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif melempar, menangkap dan memukul bola.
 - b. Materi pola gerak dasar manipulatif. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Bahan Bacaan Guru
 - a. Buku pola gerak dasar manipulatif.
 - b. Bentuk-bentuk variasi gerak dasar manipulatif.
 - c. Bentuk-bentuk permainan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

- Gerak dasar: Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar).
- Gerak manipulatif: Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya, merupakan gerak dasar untuk melakukan gerakan-gerakan secara lebih baik hal itu diperlukan untuk meningkatkan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).

- Melempar bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan
- Menangkap bola adalah salah satu usaha menangkap bola dengan dua tangan di depan dada, atau di atas tanah.
- Memukul bola adalah salah satu usaha mengarahkan bola ke lapangan dengan menggunakan alat pemukul.

Referensi

Muhajir. 2010. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/MI. Kelas I* Bogor : Penerbit Yudhistira.

Memeriksa dan
Menyetujui, Kepala SD/MI
SD NEGERI 03 ALAI

Padang 1 Agustus 2022
Guru Mata Pelajaran

ZULHENDRI, S.Pd
NIP.

RAKA PRATAMA. S.Pd

197206122000121003

MODUL AJAR PJOK SD FASE A KELAS I

<p>Penyusun : Raka Pratama, S.Pd Jenjang : SD Kelas I Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (3 Kali Pertemuan). <i>*Guru dapat memetakan sesuai kondisi sekolah masing-masing.</i> Materi: Pola Gerak Dasar Lokomotor dan Non Lokomotor sesuai dengan irama Moda : TM</p>	<p>Kompetensi Awal: Peserta didik telah mengenal dan mampu menirukan gerak irama. Mampu menggunakan irama.</p>	<p>Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase C adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran pola gerak lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas senam irama.</p>
--	--	--

Sarana Prasarana

- Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruang kelas).
- Tape recorder atau pengeras suara.
- Peluit dan *stopwatch*.
- Tongkat Panjang 50 cm.
- Tempurung kelapa.

Target Peserta Didik

- o Peserta didik regular/tipikal.
 - o ~~Peserta didik dengan hambatan belajar.~~
 - o Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).
 - o ~~Peserta didik meregulasi diri belajar.~~
 - o ~~Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).~~
- * guru dapat memilih target peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing dan modul ini dibuat untuk peserta didik reguler.*

Jumlah Peserta Didik

- o Maksimal 28 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- o Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.
 - o Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK.
- * guru dapat memilih sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing dan pada modul ini tidak ada pengayaan untuk peserta didik CIBI serta tidak tersedia alternatif penjelasan , metode atau aktivitas untuk peserta didik yang mengalami kesulitan memahami konsep.*

Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler senam irama.

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama melalui:

1) Aktivitas pembelajaran 1 :

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak berjalan/Langkah dan bergeser sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak berjalan/langkah sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan atau berkelompok:

(1)Aktivitas pembelajaran Gerak berjalan maju mundur sesuai irama dalam aktivitas senam irama dengan benar.

(2)Aktivitas pembelajaran Gerak bergeser ke kiri dan ke kanan sesuai irama dalam aktivitas senam irama dengan benar.

(3)Aktivitas pembelajaran pola gerak sesuai dengan irama(ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan atau berkelompok.

2) Aktivitas pembelajaran 2 :

a) Fakta konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar non lokomotor bergoyang dan meliuk menirukan pohon tertiup angin sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam

b) Fakta konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar bergoyang dan meliuk sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan atau berkelompok .:

(1)Aktivitas pembelajaran gerak bergoyang sesuai irama dalam aktivitas senam irama dengan benar.

(2)Aktivitas pembelajaran gerak meliuk menirukan pohon tertiup angin sesuai irama dalam aktivitas senam irama dengan benar.

(3)Aktivitas pembelajaran pola gerak bergoyang dan meliuk sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan atau berkelompok.

3) Aktivitas pembelajaran3: konsep serta praktik pola gerak mengayun dan meloncat sesuai dengan irama secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan)

tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama,.

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 dapat diberikan kesempatan untuk melakukan pembelajaran aktivitas gerak berirama yang lebih kompleks sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi peserta didik lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik *sharing* kepada teman-temannya *tips* untuk belajar kemampuan aktivitas variasi dan kombinasi aktivitas gerak berirama agar penguasaan gerakannya lebih baik (tercapai).

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas aktivitas aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama
- b. Gambar aktivitas aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama
- c. Vidio pembelajaran aktivitas aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama (jika diperlukan)

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Lapangan rumput atau halaman sekolah (ruang kelas).
- b. Tape recorder.
- c. Tongkat 50 cm.
- d. Tempurung kelapa.
- e. Peluit dan *stopwatch*.

Moda Pembelajaran

- o Daring.
- o Luring.
- o Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).

**guru dapat memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring.*

Pengaturan Pembelajaran

<p>Pengaturan Peserta didik:</p> <ul style="list-style-type: none">o Individu.o Berpasangan.o Berkelompoko Klasikal <p><i>*guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik tiap kelasnya serta formasi yang diinginkan..</i></p>	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none">o Diskusio Presentasio Demonstrasio Resiprokalo Eksperimeno Permainano Ceramaho Simulasio Resiprokalo Inquiri
--	---

	<i>*guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.</i>
Asesmen Pembelajaran	
<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Asesmen individu o Asesmen berpasangan o Asesmen kelompok <p><i>*guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang diinginkan.</i></p>	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Pengetahuan (Tertulis, lisan) o Keterampilan (praktik, kinerja) o Sikap (Profil Pelajar Pancasila mandiri dan gotong royong) o Portopolio o <i>*guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.</i>
Tujuan Pembelajaran	
<p>Peserta didik melalui pembelajaran resiprokal dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan benar 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, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
Pemahaman Bermakna	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik memahami langkah-langkah melakukan pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam aktivitas gerak berirama! 2. Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam aktivitas gerak berirama! 3. Peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam aktivitas gerak berirama bisa ananda praktikkan dalam kehidupan sehari-hari. 	
Pertanyaan Pemantik	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam aktivitas gerak berirama? 2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam aktivitas gerak berirama? 3. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam aktivitas gerak berirama, apa yang akan guru lakukan? 	
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	

1. Persiapan mengajar

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

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pola gerak dasar

lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:

- 1) Lapangan rumput atau halaman sekolah (ruang kelas).
- 2) Tape recorder.
- 3) Tongkat 50 CM
- 4) Tempurung kelapa
- 5) Peluit dan *stopwatch*.

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 atau ruang UKS.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama: misalnya bahwa berjalan maju adalah salah satu aktivitas yang sering dilakukan setiap hari saat berangkat sekolah dan aktivitas gerak berirama dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan

observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri,

- a) kompetensi pengetahuan: tes tertulis menjodohkan mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam memahami pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam aktivitas gerak berirama.
- b) Kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

- c) Kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* cara bermainnya sebagai berikut:
- Peserta didik membuat lingkaran besar .
 - Seluruh peserta didik berjalan membentuk lingkaran,
 - Bernyanyi sambil bertepuk tangan, dan berhitung satu sampai dengan delapan.
 - Guru memberikan beberapa aba-aba perintah jongkok, merangkak, melompat maka peserta akan melakukan aktivitas sesuai aba-aba guru
 - Peserta didik yang tidak segera bereaksi melakukan akan mendapat stiker yang ditempel di wajahnya.
 - Peserta didik yang mendapatkan stiker di wajahnya diakhir permainan akan mendapat tugas memimpin menirukan hewan saat berjalan.
- 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:

- Peserta didik melihat tayangan video pembelajaran, gambar, peserta didik atau guru memperagakan aktivitas variasi gerak lokomotor dan non-lokomotor pada aktivitas gerak berirama.
- Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas variasi gerak lokomotor dan non-lokomotor pada aktivitas gerak berirama.
- Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas variasi gerak lokomotor dan non-lokomotor pada aktivitas gerak berirama. Secara rinci tugas ajar aktivitas variasi gerak lokomotor dan non-lokomotor pada aktivitas gerak berirama adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

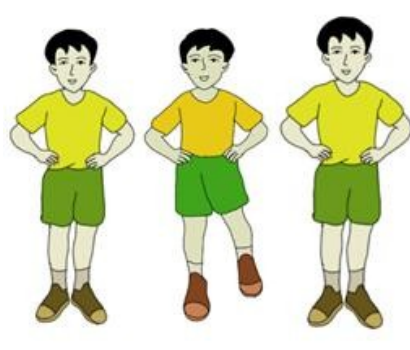
Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama melalui:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak berjalan/Langkah dan

bergeser sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerakberirama.

Cara melakukan praktik/latihan berjalan maju mundur sesuai irama adalah:

- (1) Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat
- (2) Kedua lengan di samping badan, pandangan lurus ke depan.
- (3) Langkahkan kaki kanan ke depan ayunkan tangan kiri kedepan satu langkah diikuti kaki kiri dan tangan kanan diayun.
- (4) Langkahkan kaki kanan ke belakang satu langkah diikuti kaki kiri



Gambar berjalan maju dan mundur

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak berjalan/langkah sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan atau berkelompok:

(1) Aktivitas pembelajaran Gerak berjalan maju dan mundur sesuai irama dalam aktivitas senam irama dengan benar.
Cara melakukan praktik/ Latihan melangkah ke depan dan ke belakang sesuai irama adalah:

- (a) Sikap awal berdiri tegak kedua tangan disamping badan
- (b) Hitungan 1 langkahkan kaki kanan kedepan sambil bertepuk tangan 1 kali.
- (c) Hitungan dua langkahkan kaki kiri kedepan rapatkan pada kaki kanan, kedua tangan kembali disamping badan/ sikap awal.

(d) Hitungan 3 langkahkan kaki kanan kebelakang sambil bertepuk tangan 1 kali.

(e) Hitungan 4 langkahkan kaki kiri kebelakang rapatkan dengan kaki kanan, kedua tangan Kembali kesamping badan/ sikap awal.

(f) Lakukan berulang sambil menyanyikan lagu Garuda Pancasila.



Gambar melangkah kedepan dan ke belakang

(2) Aktivitas pembelajaran Gerak begeser ke kiri dan ke kanan sesuai irama dalam

aktivitas senam irama dengan benar.

Cara melakukan praktik/ Latihan bergeser ke samping kanan dan ke samping kirisesuai irama adalah:

- (a) Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan berada dipinggang.
- (b) Hitungan 1 geser kaki kanan ke samping kanan,
- (c) Hitungan 2 kaki kiri bergeser dirapatkan pada kaki kanan sambil mematahkan kepala ke kanan.
- (d) Hitungan 3 kaki kiri geser kaki kiri ke samping kiri.
- (e) Hitungan 4 kaki kanan mengikuti dan dirapatkan pada kaki kiri, sambil mematahkan kepala ke kiri.



Sikap awal

Patah kanan

Sikap awal

Patah kiri

Gambar bergeser kekiri dan ke kanan

- (3) Aktivitas pembelajaran pola gerak sesuai dengan irama(ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan atau berkelompok.
Cara melakukan praktik/ Latihan berjalan ke depan, ke belakang, bergeser kekanan dan ke kiri.
 - (a) Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan memegang tempurung kelapa.
 - (b) Hitungan 1 s.d 4 melangkah kedepan dan ke belakang sambil bertepuk tangan menggunakan tempurung kelapa.
 - (c) Hitungan 5 s.d 8 bergeser ke kanan dan ke kiri sambil bertepuk tangan dengan tempurung kelapa.
 - (d) Lakukan berulang diiringi lagu Berkibartah benderaku.



Gambar bertepuk dengan batok kelapa

Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran variasi langkah kaki, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 variasi bergoyang ditempat dan meliukkan badan.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi bergoyang ditempat sesuai irama pada aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan bergoyang di tempat sesuai irama pada aktivitas gerak berirama.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur bergoyang di tempat sesuai irama aktivitas gerak berirama dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan bergoyang di tempat adalah:

- (1) Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat
- (2) Kedua tangan dipinggang, dan pandangan lurus ke depan.
- (3) Gerakkan pinggul ke kanan dan ke kiri.



Gambar bergoyang ke kanan dan ke kiri

- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan bergoyang sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam

- aktivitas gerak berirama secara perorangan atau berkelompok:
- (1) Aktivitas pembelajaran Gerak bergoyang ke depan dan ke belakang sesuai irama

adalah aktivitas senam irama dengan benar. Cara melakukannya:

- (a) Sikap awal berdiri tegak,
- (b) Posisi kaki kanan berada di depan, kedua tangan dipinggang.
- (c) Hitungan 1 goyangkan panggul kedepan.
- (d) Hitungan 2 goyangkan panggul kebelakang.
- (e) Ubah posisi kaki depan,
- (f) Lakukan gerakan yang sama dengan iringan lagu daerah.



Gambar bergoyang depan dan belakang

(2) Aktivitas pembelajaran gerak bergoyang menirukan bebek. Cara melakukannya:

- (a.) Buatlah kelompok dengan anggota 5 atau 6 orang.
- (b.) Buat formasi beregu dalam kelompok.
- (c.) Sikap awal berdiri tegak,
- (d.) Kedua tangan ditautkan dibelakang badan.
- (e.) Tirukan Gerakan bebek bergoyang dan jalan ditempat sambil bernyanyi lagu berjudul Bebek-bebekku.



Gambar bergoyang menirukan bebek

Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran bergoyang ditempat dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 4 variasi meliuk sesuai irama pada aktivitas gerak berirama.

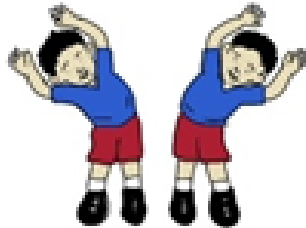
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi meliuk dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan meliuk sesuai irama pada aktivitas gerak berirama.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur meliuk sesuai irama dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan meliuk adalah

- (1) Sikap awal berdiri tegak, pandangan ke depan.
- (2) Kedua lengan lurus berada di samping badan
- (3) Angkat kedua lengan lurus ke atas
- (4) Liukkan badan ke kanan dan ke kiri.



b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan meliuk sesuai irama pada aktivitas gerak berirama secara perorangan atau berkelompok.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur meliuk sesuai irama secara perorangan atau berkelompok dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

- (1) Aktivitas pembelajaran meliukkan badan menirukan gerak pohon cemara dengan memegang tongkat, menirukan pohon tertiuip angin ke kanan dan ke kiri sesuai irama pada aktivitas gerak senam pohon cemara.

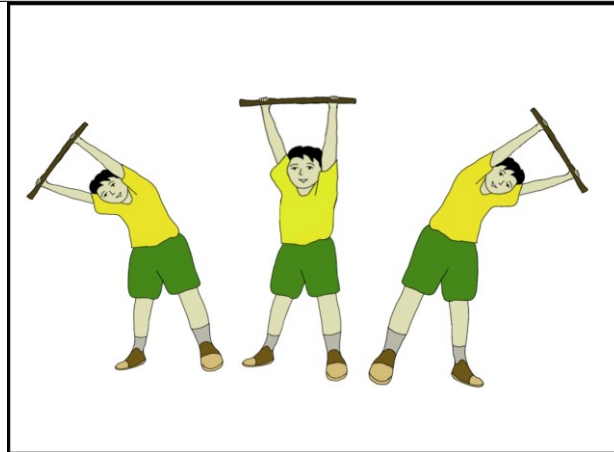
Cara melakukannya:

(a) Sikap awal berdiri tegak kedua kaki dibuka, kedua lengan lurus ke atas sambil memegang tongkat.

(b) Hitungan 1 liukkan badan ke kanan, hitungan 2 kembali sikap awal.

(c) Hitungan 3 liukkan badan ke kiri, hitungan 4 kembali ke sikap awal.

(d) Hitungan 5 sampai dengan 8 mengulang Gerakan pada hitungan 1 sampai dengan 4.



Gambar. meliuk dengan tongkat

- (2) Aktivitas pembelajaran meliukkan badan dengan mengetukkan tongkat ke samping, gerakan menirukan pohon tertiuip angin ke kanan dan ke kiri sesuai irama pada aktivitas gerak berirama.

Cara melakukannya:

- (a) Sikap awal berdiri tegak kedua kaki dibuka, kedua lengan lurus ke atas sambil memegang tongkat.
- (b) Hitungan 1 liukkan badan ke kanan kaki kiri jinjit, sambil mengetukkan ujung tongkat ke lantai/ tanah, hitungan 2 kembali sikap awal.
- (c) Hitungan 3 liukkan badan ke kiri, kaki kanan jinjit sambil mengetukkan ujung tongkat ke lantai/ tanah, hitungan 4 kembali ke sikap awal.
- (d) Hitungan 5 sampai dengan 8 mengulang Gerakan pada hitungan 1 sampai dengan 4.



Gambar meliuk mengetukkan tongkat kesamping

- (3) Aktivitas pembelajaran meliukkan badan ke depan dan ke belakang dengan memegang tongkat menirukan gerakan pohon tertiuip angin sesuai irama pada aktivitas gerak berirama.

Cara melakukannya:

- (a) Sikap awal berdiri tegak kedua kaki dibuka, kedua lengan lurus ke atas sambil memegang tongkat.
- (b) Hitungan 1 liukkan badan ke depan, hitungan 2 kembali sikap awal.
- (c) Hitungan 3 liukkan badan ke belakang, hitungan 4 kembali ke sikap awal.

(d) Hitungan 5 sampai dengan 8 mengulang gerakan pada hitungan 1 sampai dengan 4.



Sikap Awal

Meliuk ke de
depan

Meliuk ke
belakang

Gambar meliuk kedepan dan belakang

(4) Aktivitas pembelajaran meliukkan badan memegang tongkat menirukan gerakan pohon tertiuip angin ke berbagai arah sesuai irama pada aktivitas gerak berirama.

Cara melakukannya:

- (a) Sikap awal berdiri tegak kedua kaki dibuka, kedua lengan lurus ke atas sambil memegang tongkat.
- (b) Hitungan 1 sampai dengan 8 meliukkan badan ke kanan dan ke kiri sambil memegang tongkat, diulang dalam 2 x 8 hitungan.
- (c) Hitungan 2 x 8 berikutnya meliukkan ke kanan dan ke kiri sambil mengetukkan tongkat ke samping kanan atau kiri.
- (d) Hitungan 2 x 8 berikutnya, meliukkan badan ke depan dan ke belakang.
- (e) Diiringi lagu Berkibarlah benderaku.

- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 5) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola pembelajaran gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 7) Seluruh aktivitas pembelajaran gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 8) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok

melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.

- 9) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama 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 variasi pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan dengan menempelkan bintang dibawah emoticon yang telah disediakan oleh guru pada papan yang telah disediakan.
- 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 emoticon sesuai perasaan hati kalian.
- 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- 4) Hitunglah jumlah jawaban dengan emoticon yang sama.
- 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah emoticon yang terisi.

b. Rubrik Asesmen Sikap




No	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Bagaimanakah perasaan kalian saat mengikuti pembelajaran PJOK pada hari ini.				

2.	Bagaimanakah perasaan kalian saat melakukan gerakan secara mandiri dengan benar.				
3.	Bagaimanakah perasaan kalian saat bekerjasama dengan kelompok.				
4.	Bagaimanakah perasaan kalian saat kelompok kalian mengalami kekalahan dalam perlombaan yang disebabkan karena teman				

kalian melakukan kesalahan.				
Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan		
Jika 4 pertanyaan terisi nomor 4	Jika 4 pertanyaan terisi nomor 3 dan 4	Jika 4 pertanyaan terisi nomor 1 dan 2		

*) Dibacakan oleh guru, peserta memilih emoticon dengan memberi tanda (v) pada kolom yang telah disediakan..

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Mencocokkan gambar	<p>Cocokkanlah gambar dibawah ini dengan benar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>A</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>B</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>C</p> </div> </div> <p>1. Meliuk</p> <p>2. Bergoyang</p> <p>3. Berjalan kedepan dan belakang</p> <p>Kunci: A. (3) B. (1) C. (2)</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

	Uraian	1. Jelaskan cara melakukan gerakan berjalan maju mundur! Jawaban: a. sikap awal berdiri tegak, kedua tangan berada di samping badan, pandangan mata ke depan b. kaki kanan maju dua langkah diikuti kaki kiri, c. kedua tangan mengayun ke depan dan belakang seirama	Mendapat kankor; 5, jika seluruh urutan dituliskan dengan benardan isi benar. 4, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 3, jika sebagian
--	--------	---	---

		<p>dengan langkah kaki. d. kaki kanan mundur dua langkah diikuti kaki kiri sikap akhir kaki rapat kedua lengan disamping badan</p>	<p>urutan dituliskan dengan benardan hanya 3 isian yang benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan benardan hanya 2 isian yang benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan hanya 1 isian yang benar.</p>
--	--	---	--

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas variasi berjalan maju mundur

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas "senam pohon cemara". Unsur-unsur yang diasesmen adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik 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.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Saat pelaksan	a. Kaki		
		b. Badan		

	aan	c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi akhir gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Pensekoran

a) Penskoran

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

(1) Sikap awal

- (a) kedua kaki rapat
- (b) kedua tangan berada di samping badan
- (c) badan tegak
- (d) pandangan mata ke depan

(2) Gerak pelaksanaan

- (a) kaki kanan maju dua langkah diikuti kaki kiri.
- (b) kaki kanan mundur dua langkah diikuti kaki kiri
- (c) badan tegak dan kedua tangan berada dipinggang.
- (d) pandangan mata ke depan.

(3) posisi akhir

- (a) kedua kaki rapat
- (b) badan tegak
- (c) kedua lengan di samping badan
- (d) pandangan mata ke depan

b) Pengolahan

skor Skor

maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Skor keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.

b. Tes kinerja variasi bergeser ke samping kanan dan kiri

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas "senam pohon cemara". Unsur-unsur yang diasesmen adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk) sesuai irama atau ketukan.

2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik 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.	Sikap awal	e. Kaki		
		f. Badan		
		g. Lengan dan tangan		
		h. Pandangan mata		
2.	Saat	e. Kaki		

	pelaksanaan	f. Badan		
		g. Lengan dan tangan		
		h. Pandangan mata		
3.	Posisi akhir gerakan	e. Kaki		
		f. Badan		
		g. Lengan dan tangan		
		h. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

Pedoman

Pensekoran

a) Penskoran

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

(1) Sikap awal

- (a) kedua kaki rapat
- (b) kedua tangan berada di samping badan
- (c) badan tegak
- (d) pandangan mata ke depan

(2) Gerak pelaksanaan

- (a) kaki kanan bergeser ke samping kanan satu langkah diikuti kaki kiri.
- (b) kaki kiri bergeser ke samping kiri satu langkah diikuti kaki kanan
- (c) badan tegak dan kedua tangan berada dipinggang.
- (d) pandangan mata ke depan.

(3) posisi akhir

- (a) kedua kaki rapat
- (b) badan tegak
- (c) kedua lengan di samping badan
- (d) pandangan mata ke depan

b) Pengolahan

skor Skor

maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Skor keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.

c. Tes kinerja variasi bergoyang ditempat

- 1) Butir Tes
Lakukan aktivitas "senam pohon cemara". Unsur-unsur yang diasesmen 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 gerak spesifik yang diharapkan.
- 3) Rubrik asesmen Keterampilan Gerak
Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama : _____ Kelas: _____

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

4) Pedoman Pensekoran

a) Penskoran

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

(1) Sikap awal

- (a) kedua kaki rapat
- (b) kedua tangan berada di samping badan
- (c) badan tegak
- (d) pandangan mata ke depan

(2) Gerak pelaksanaan

- (a) kedua kaki rapat.
- (b) pinggang diputar dua kali, badan condong ke depan dan kedua tangan berada dipinggang.

- (c) pandangan mata ke depan.
- (3) posisi akhir
 - (a) kedua kaki rapat
 - (b) badan tegak
 - (c) kedua lengan di samping badan
 - (d) pandangan mata ke depan
- b) Pengolahan skor Skor maksimum: 12
Skor perolehan peserta didik: SP
Skor keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.

d. Tes kinerja variasi meliukkan badan

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas "senam pohon cemara". Unsur-unsur yang asesmen adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukangerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk asesmen

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

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

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

4) Pedoman Penskoran

a) Penskoran

o Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

o Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awal

- (a) kedua kaki rapat
 - (b) kedua tangan berada di samping badan
 - (c) badan tegak
 - (d) pandangan mata ke depan
- (2) Gerak pelaksanaan
- (a) kaki dibuka selebar bahu.
 - (b) badan diliukkan ke kanan dan ke kiri
 - (c) kedua tangan diluruskan ke atas
 - (d) pandangan mata ke depan.

- (3) posisi akhir
 - (a) kedua kaki rapat
 - (b) badan tegak
 - (c) kedua lengan di samping badan
 - (d) pandangan mata ke depan
- b) Pengolahan skor Skor maksimum: 12
Skor perolehan peserta didik: SP
Skor keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan
Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian 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
 - a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai irama dalam aktivitas gerak berirama.
 - b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

Contoh Format Refleksi

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak berjalan maju mundur, bergeser ke samping kanan dan kiri, peserta didik diminta untuk merasakan bagian tubuh mana saja yang digunakan untuk melakukan gerakan tersebut. Peserta didik diminta untuk memberikan tanda (√) pada kolom yang disediakan oleh guru, sesuai dengan perasaan mereka yang digambarkan dengan emoticon saat melakukan gerakan tersebut. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Tercapai 	Belum Tercapai 
1.	Aktivitas pembelajaran gerak mengayun kaki dan ayunan lengan		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran gerak berjalan, berlari dan melompat sejauh-jauhnya.		

**) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan, dengan bimbingan guru.*

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi bergeser ke samping kanan dan kiri sesuai irama pada aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi bergeser ke samping kanan dan kiri sesuai irama pada aktivitas

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

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-

lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama?

- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama?

- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama?

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Fase/Kelas : A / I

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'a.
 - 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 pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dalam satu kelompok sesuai dengan perintah guru.
 - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama antara lain:
 - 1) Gerak berjalan maju mundur.
 - 2) Gerak bergeser ke samping kanan dan kiri.
 - 3) Gerak bergoyang ditempat
 - 4) Gerak meliukkan badan
3. Bahan Bacaan Peserta Didik
 - a. Berbagai bentuk pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Bahan Bacaan Guru

- a. Pengertian aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- b. Bentuk-bentuk aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

Glosarium

- Aktivitas gerak berirama: Bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
- Senam irama: Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.

Referensi

Muhajir. 2010. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/MI. Ts Kelas I* Bogor : Penerbit Yudhistira.

Memeriksa dan
Menyetujui, Kepala SD/MI SD
NEGERI 03 ALAI

Padang 1 Agustus 2022
Guru Mata Pelajaran

ZULHENDRI, S.Pd
NIP.
197206122000121003

RAKA PRATAMA. S.Pd

**MODUL AJAR PJOK SD FASE A
KELAS I**

<p>Penyusun : Raka Pratama, S.Pd Jenjang : SD N 03 Alai Kelas I Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 Kali pertemuan) <i>*Guru dapat memetakansesuai kondisi sekolah masing-masing.</i> Materi : Pola gerak dominan aktivitas senam Moda: TM</p>	<p>Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menirukan pola gerak dominan berpindah/ lokomotor 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 pembelajaran ak keseimbangan, gdepan, senam.</p>
--	---	---

Sarana Prasarana

- o Lapangan olahraga/ halaman sekolah/ aula (ruangan kelas).
- o Tiang Pull Up
- o Tongkat
- o Ban dalam motor
- o Ban motor
- o Matras senam atau sejenisnya.
- o Peluit dan *stopwatch*.

Target Peserta Didik

- o Peserta didik regular/tipikal.
- o ~~Peserta didik dengan hambatan belajar.~~
- o Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).
- o ~~Peserta didik meregulasi diri belajar.~~
- o ~~Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).~~

**guru dapat memilih target peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing dan modul inidibuat untuk peserta didik regular.*

Jumlah Peserta Didik

- o Maksimal 28 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- o Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.
- o Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK.

** guru dapat memilih sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing dan pada modul ini tidak ada pengayaan untuk peserta didik CIBI serta tidak tersedia alternatif penjelasan , metode atau aktivitas untuk peserta didik yang mengalami kesulitan memahami konsep.*

Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler berbagai pola gerak dominan pada aktivitas senam lantai Aktivitas pembelajaran berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) pada senam lantai melalui:

1) Aktivitas pembelajaran 1:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak bertumpu dalam aktivitas senam

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak bertumpu secara perorangan atau berkelompok:

(1) Aktivitas pembelajaran bertumpu dengan tangan.

(2) Aktivitas pembelajaran menirukan singa laut.

(3) Aktivitas pembelajaran menirukan kambing berjalan.

2) Aktivitas pembelajaran 2:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak bergantung dalam aktivitas senam

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak bergantung secara perorangan atau berkelompok:

(1) Aktivitas pembelajaran bergantung pada palang kaki lurus.

(2) Aktivitas pembelajaran bergantung pada palang kaki ditekuk.

(3) Aktivitas pembelajaran bergantung menirukan kera berayun.

3) Aktivitas pembelajaran 3:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak keseimbangan dalam aktivitas senam

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak keseimbangan secara perorangan atau berkelompok:

(1) Aktivitas pembelajaran menirukan Gerakan binatang berguling kekanan dan ke kiri.

(2) Aktivitas pembelajaran menirukan Gerakan binatang berguling kedepan.

4) Aktivitas pembelajaran 4:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak berpindah tempat/lokomotor dalam aktivitas senam

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak berpindah tempat/lokomotor secara perorangan atau berkelompok:

(1) Aktivitas pembelajaran melompat dalam permainan "Ding Dong".

(2) Aktivitas pembelajaran menirukan orang melompat melewati parit memakai rintangan ban.

(3) Aktivitas pembelajaran melompat dan meloncat melewati ban bekas dan kardus. dibuat berupa sirkuit pendek.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan

yang belum baik dalam penguasaan aktivitas berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam.

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. Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan aktivitas berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam 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 berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam.
- b. Gambar aktivitas berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam.
- c. Video pembelajaran aktivitas berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam (Jika diperlukan)

3. Bahan Pembelajaran

- 1) Buku ajar
- 2) Link youtube (jika diperlukan)
- 3) Lembar Kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- o Daring.
- o Luring.
- o Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).

**guru dapat memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda daring.*

Pengaturan Pembelajaran

<p>Pengaturan Peserta didik:</p> <ul style="list-style-type: none">o Individu.o Berpasangan.o Berkelompoko Klasikal <p><i>*guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik tiap kelasnya serta formasi yang diinginkan..</i></p>	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none">o Diskusio Presentasio Demonstrasio Resiprokalo Eksperimeno Permainano Ceramaho Simulasio Resiprokalo Inquiri <p><i>*guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan. bebrapa metode yang</i></p>
--	--

	<i>diinginkan.</i>
Asesmen Pembelajaran	
<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Asesmen individu o Asesmen berpasangan o Asesmen kelompok <p><i>*guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang diinginkan.</i></p>	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Pengetahuan (Tertulis, lisan) o Keterampilan (praktik, kinerja) o Sikap (Profil Pelajar Pancasila mandiri dan gotong royong) o Portopolio <p><i>*guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.</i></p>
Tujuan Pembelajaran	
<p>Peserta didik melalui pembelajaran resiprokal dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam 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, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
Pemahaman Bermakna	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dapat memanfaatkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam! 2. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam! 3. Peserta didik dapat mengaplikasikan aktivitas berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam bisa ananda praktikkan dalam kehidupan sehari-hari? 	
Pertanyaan Pemantik	

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas gerak dominan padasenam?
2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran aktivitas gerak dominansenam.
3. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaranaktivitas gerak dominan senam, apa yang akan guru lakukan.

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 berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan olahraga, halaman sekolah atau aula (ruangan kelas).
 - 2) Matras senam lantai atau sejenisnya.
 - 3) Palang, dahan yang kuat, tali yang kuat.
 - 4) Tongkat, ban bekas motor, kardus.
 - 5) Peluit dan *stopwatch*.
 - 6) Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah, memimpin berdoa sesuai agama masing-masing dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik, memastikan bahwa semua dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas atau UKS.
- 3) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 4) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 5) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas senam lantai: misalnya: bahwa aktivitas senam adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga senam.
- 6) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerak dominan pada senam meliputi bertumpu, bergantung, keseimbangan dan berpindah atau lokomotor.
- 7) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan aktivitas berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor) dalam aktivitas senam.
 - a) kompetensi pengetahuan berupa tes tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam menganalisis berbagai pola gerak

dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor) dalam aktivitas senam.

b) kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas keterampilan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor) dalam aktivitas senam.

c) kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) berupa observasi dan catatan jurnal

berupa pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis.

- 8) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*, yang menyenangkan. Nama Permainannya adalah estafet kardus atau "esdus".

Cara bermain :

- a) Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah anggota samajumlahnya.
- b) Pergunakan kardus bekas mie sebagai alat bermain.
- c) Setiap kelompok duduk berbaris kebelakang kaki diluruskan kedepan hampir menyentuh teman di depannya.
- d) Kardus diberikan secara beranting, dimulai dari anggota kelompok paling depan, melewati atas kepala menggunakan kedua tangannya, dijaga jangan sampai kardus jatuh, diberikan sampai kepada anggota kelompok terakhir.
- e) Apabila kardus terjatuh maka kelompok tersebut harus mengulang dari awal dengan lebih bersungguh-sungguh.
- f) Kegiatan bisa diulang dengan berbagai variasi cara memberikan kardus, bisa dari samping kanan badan ataupun kiri.



Gambar bermain estafet dengan kardus

- 9) 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 Komando, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik menyimak informasi dan materi tentang gerak

dominan (bertumpu menggunakan kaki, menggunakan lengan, bergantung, keseimbangan dan gerak berpindah) baik melalui kartu tugas, video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.

- 2) Peserta didik mencoba materi tentang gerak dominan (bertumpu menggunakan kaki, menggunakan lengan, bergantung, keseimbangan dan gerak berpindah) baik melalui

kartu tugas, video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.

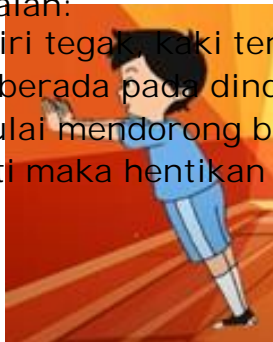
- 3) Peserta didik melakukan gerak materi gerak dominan (bertumpu menggunakan kaki, menggunakan lengan, bergantung, keseimbangan dan gerak berpindah) baik melalui kartu tugas, video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik, secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
- 4) Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran gerak materi tentang gerak dominan pada senam (bertumpu menggunakan kaki, menggunakan lengan, bergantung, keseimbangan dan gerak berpindah) adalah sebagai berikut:

Aktivitas pembelajaran variasi berjalan dalam pola gerak dasar lokomotor melalui:

- a) Fakta konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak berjalan. Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak berjalan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak berjalan dalam pola gerak dasar lokomotor adalah:

- (1) Sikap awal berdiri tegas. Kaki terkuat berada di depan.
- (2) Telapak tangan berada pada dinding atau benda untuk bertumpu.
- (3) Saat aba-aba mulai mendorong benda dengan sekuat tenaga.
- (4) Aba-aba berhenti maka hentikan dorongan.



- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak berjalan secara perorangan atau berkelompok.

- (1) Aktivitas pembelajaran bertumpu dengan tangan.

Cara melakukan praktik/latihan bertumpu menirukan hewan kera adalah:

- (a) Buatlah kelompok dengan anggota 4 sampai 6 orang.

- (b) Siapkan dua buah meja kelas, aturlah jarak dua meja

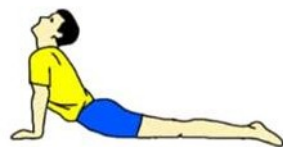
selebar badan pesertadidik.

- (c) Berdiri diantara dua buah meja, telapak tangan berada disamping badan lurus diletakkan diatas meja.
- (d) Angkat badan perlahan tahan 3 hitungan.



GAMBAR ANAK BERTUMPU PADA MEJA

- (2) Aktivitas pembelajaran menirukan singa laut.
Cara melakukan gerakan menirukan singa laut adalah:
- (a) Sikap awal tengkurap,
 - (b) Kedua tangan disamping dada siku membentuk sudut,
 - (c) Aaba-aba yak luruskan kedua lengan kepala menengadahkan pelan pelan.
 - (d) Tahan dalam 10 hitungan.



Gambar menirukan Gerakan singa laut

- (3) Aktivitas pembelajaran menirukan gerak binatang
Cara melakukan gerakan bertumpu kaki dan tangan adalah:
- (a) Sikap awal merangkak menirukan posisi katak.
 - (b) Kedua kaki dibuka selebar bahu, bungkukkan badan semampunya, letakkan kedua tangan lurus selebar bahu.
 - (c) Dengan bertumpu pada tangan, tolakkan kedua kaki untuk maju kedepan mendekati kedua tangan.
 - (d) Lakukan 10 kali tolakan.



Gambar menirukan Gerakan katak meloncat

(4) Aktivitas pembelajaran : Gerak dominan bertumpu dengan tangan dan kaki,

Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik dibagi dalam beberapa kelompok dengan jumlah anggota yang sama.
- (2) Sikap awal merangkak dengan bertumpu pada dua tangan dan dua kaki.
- (3) Luruskan kedua kaki ke belakang.
- (4) Merangkak menerobos 3 buah gawang rintangan, jangan sampai menyentuh rintangan.
- (5) Pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok, masing-masing anggota kelompok saling mengamati cara temannya melakukan aktivitas, lakukan koreksi jika dalam melakukan tidak sesuai gambar dan bimbingan guru, hitung berapa anggota kelompok yang menyentuh rintangan.
- (6) Kelompok yang menang yang anggotanya paling sedikit menyentuh rintangan.



Gambar menirukan gerak kambing berjalan

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak bertumpu dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 gerak bergantung dalam aktivitas gerak dominan senam.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak bergantung dalam aktivitas gerak dominan senam dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak bergantung dalam aktivitas senam.

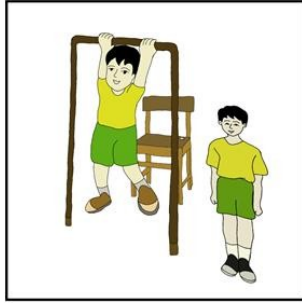
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak bergantung

dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas

yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak bergantung adalah:

- (1) Kedua tangan memegang palang dengan kuat.
- (2) Tangan dan kaki lurus.
- (3) Badan menggantung ke bawah dengan kedua kaki lurus.



Gambar bergantung

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak bergantung secara berpasangan atau berkelompok.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak bergantung secara berpasangan atau berkelompok dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru

(1) Aktivitas pembelajaran menirukan kera bergantung pada dahan pohon. Cara melakukannya:

(a.) Cari temanmu 5 atau 6 orang.

(b.) Siapkan kursi atau bangku dibawah palang atau dahan yang kuat. (c.) Sikap awal berdiri tegak diatas kursi di bawah palang atau dahan. (d.) Kedua tangan memegang palang atau dahan dengan kuat.

(e.) Aba-aba yak maka kursi diambil teman sekelompok, tahan

hingga 5 hitungan.



Gambar. Bergantung pada palang

(2) Aktivitas pembelajaran bergantung pada palang kaki ditekuk. Cara melakukannya:

(a.) Cari temanmu 5 atau 6 orang dalam

kelompok. (b.) Siapkan kursi atau

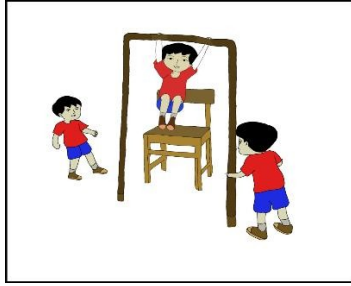
sejenisnya dibawah palang (c.) Sikap

awal berdiri tegak di atas kursi.

(d.) Kedua tangan memegang palang.

(e.) Apabila sudah berpegangan pada palang kemudian kaki

ditekuk, kursidiambil oleh teman kelompok
(f.) Tahan sampai 5 hitungan.



Gambar. bergantung pada palang kaki ditekuk

(3) Aktivitas pembelajaran bergantung menirukan binatang kera menggunakan bandalam motor.

Cara melakukannya:

- (1) Cari temanmu 4 atau 6 orang
- (2) Ikatkan ban dalam motor bekas pada palang.
- (3) Setiap kelompok membuat formasi berbanjar.
- (4) Berpeganglah pada ban dalam motor dengan kedua tanganmu dengan kuat.
- (5) Tekuk kaki lakukan gerakan bergantung dan berayun.
- (6) lakukan 4 kali ayunan.



Gambar berayun menggunakan ban dalam motor

Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran bergantung dalam gerak dominan aktivitas senam, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 gerak keseimbangan dalam aktivitas

senam lantai.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak keseimbangan.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keseimbangan sikap berdiri satu kaki ditekuk dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak keseimbangan sikap berdiri satu kaki ditekuk menirukan burung bangau dalam aktivitas senam adalah:

- (a.) Sikap awal berdiri tegak, kedua lengan direntangkan.
- (b.) Angkat salah satu kaki ditekuk.
- (c.) Tahan sampai 5 hitungan.
- (d.) Ganti dengan kaki satunya yang diluruskan.



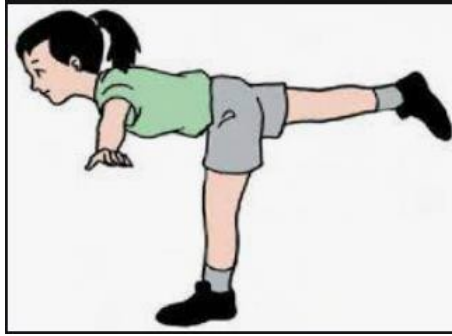
- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak keseimbangan sikap kapal terbang secara perorangan, atau berkelompok.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keseimbangan secara perorangan, atau berkelompok dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

- (1) Aktivitas pembelajaran menirukan gerakan pesawat terbang dengan bantuanteman.

Cara melakukannya:

- (a.) Cari temanmu 3 orang.
- (b.) Setiap kelompok menirukan gerakan kapal terbang
- (c.) Sikap awal berdiri tegak, kedua lengan di samping badan.
- (d.) Rentangkan kedua lengan ke samping sejajar dengan bahu.
- (e.) Angkat kaki kanan lurus ke belakang hingga lurus dengan badan, pandangankedepan, tahan 5 hitungan.
- (f.) Lakukan bergantian kaki kanan dan kaki kiri.
- (g.) Bekerjasama saling mengkoreksi untuk melakukan yang terbaik.



- (2) Aktivitas pembelajaran jongkok berdiri secara berkelompok. Cara melakukannya:
- (a) Cari teman untuk berpasangan.
 - (b) Lakukan Gerakan berdiri tegak saling berhadapan.
 - (c) Salah satu menjulurkan kaki kanannya, teman pasangan memegang kakitemannya.
 - (d) Pada aba-aba ya dari guru, segera berjongkok.
 - (e) Lakukan bergantian dan saling mengoreksi serta Kerjasama.
 - (f) Pergunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian untuk melakukan gerakan.



Gambar jongkok berpasangan

- (3) Aktivitas pembelajaran sikap lilin mengayuh sepeda. Cara melakukannya:
- (a) Sikap awal tidurlah terlentang di atas matras, kedua kaki lurus kedua tangandisamping badan.
 - (b) Kaki rapat, ditekuk kemudian angkat pinggul ke atas kedua tangan menopangpinggul.
 - (c) Ayunkan kaki seperti mengayuh sepeda, hitung sampai 5 kali kayuhan.



Gambar sikap lilin mengayuh sepeda

Aktivitas 4

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 3 pembelajaran gerak keseimbangan dalam aktivitas senam, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 4 gerak berpindah tempat/ lokomotor.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak berpindah tempat dalam aktivitas senam, antara lain sebagai berikut:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak berpindah tempat/ lokomotor dalam aktivitas senam.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak berpindah tempat/lokomotor meloncat dan berputar sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak berpindah tempat/ lokomotor meloncat dan berputar dalam aktivitas senam adalah:

- (1) Sikap awal berdiri tegak kaki dibuka lebar, kedua lutut ditekuk kedua lengan disamping badan.
- (2) Letakkan kedua tangan di depan lutut.
- (3) Tempelkan dagu pada dada.
- (4) Letakkan tengkuk pada matras.
- (5) Tolakkan kaki, dan bergulinglah ke depan.
- (6) Setelah berguling usahakan kesikap jongkok.



b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak berpindah tempat/ lokomotor meloncat dan berputar dalam aktivitas senam secara perorangan atau berkelompok.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak serta praktik/latihan gerak berpindah tempat/ lokomotor meloncat dan berputar dalam aktivitas senam secara

perorangan atau berkelompok sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

- (1) Aktivitas pembelajaran meloncat dengan tumpuan dua tangan memakai ban bekas motor.

Cara melakukannya:

(a.) Jongkok dengan kedua tangan menumpu pada ban motor bekas. (b.) Berat badan bertumpu pada kedua tangan.

(c.) Dengan bertumpu tangan, melakukan loncatan sebanyak 5 kali. (d.) Pada saat meloncat usahakan kedua lutut diluruskan.



Gambar meloncat dengan tumpuan ban

- (2) Aktivitas pembelajaran berpindah tempat/ lokomotor berguling ke depan. Cara melakukannya:

(a) Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka lebar dan kedua lengan diangkat lurus. Letakkan kedua tangan di lantai kira-kira satu langkah dari kaki.

(b) Kemudian letakkan tengkuk diantara kedua tangan sambil mengambil sikap guling depan.

(c) Kedua tangan dan kaki boleh ditekuk.

(d) Ketika posisi untuk guling depan telah tercapai, segeralah peserta didik menggulingkan badan ke depan.

(e) Segera mengambil sikap jongkok.

(f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelajar Pancasila elemen Gotong royong dan mandiri.



- 5) Peserta didik menerima umpan balik secara langsung dari guru secara klasikal, tentang berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam.
- 6) Seluruh gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang,

mendarat) dalam aktivitas senam, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.

- 7) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 8) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan,

putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam 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 aktivitas senam.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan dengan menempelkan bintang dibawah emoticon yang telah disediakan oleh guru pada papan yang telah disediakan.
- 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 emoticon sesuai perasaan hati kalian.
- 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- 4) Hitunglah jumlah jawaban dengan emoticon yang sama.
- 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah emoticon yang terisi.










b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Bagaimanakah perasaan kalian saat mengikuti pembelajaran PJOK pada hari ini.				
2.	Bagaimanakah perasaan kalian saat melakukan gerakan aktivitas senam secara				

	mandiri.				
3.	Bagaimanakah perasaan kalian saat mengamati teman yang sedang melakukan gerakan aktivitas senam.				
	Jumlah skor				
	Jumlah nilai: $\frac{\text{jumlah skor}}{\text{skor maksimal}} \times 100$				
	Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan		
	Jika jumlah nilai ≥ 75 - ≤ 94		Jika jumlah nilai < 75		

*) Dibacakan oleh guru, peserta memilih emoticon.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian									
Tes Tulis	Menjodohkan	Jodohkanlah pernyataan berikut ini dengan gambar <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td style="padding: 5px;">Bergantung</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Keseimbangan</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">bertumpu</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td></td> </tr> </table>	Bergantung	<input type="checkbox"/>		Keseimbangan	<input type="checkbox"/>		bertumpu	<input type="checkbox"/>		Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
Bergantung	<input type="checkbox"/>											
Keseimbangan	<input type="checkbox"/>											
bertumpu	<input type="checkbox"/>											
	Uraian tertutup	1. ceritakan cara melakukan gerak dominan guling ke depan Kunci: 1) Berdiri tegak, letakkan kedua tangan 1 langkah kedepan, kedua kaki dibuka lebar. 2) Letakkan tengkuk di matras diantara dua tangan, pundak menempel matras. 3) Kaki dan tangan boleh ditekuk, 4) lanjutkan berguling ke depan.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.									

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak senam lantai.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak bertumpu, bergantung dan gerak keseimbangan berguling. Unsur-unsur yang diasesmen 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 gerak yang diharapkan.

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

Contoh lembar Asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satulembar Asesmen).

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Bertumpu		Bergantung		Keseimbangan	
			Ya (1)	Tidak (0)	Ya (1)	Tidak (0)	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki						
		b. Badan						
		c. Lengan dan tangan						
		d. Pandangan mata						
2.	Sikap gerakan pelaksanaan	a. Kaki						
		b. Badan						
		c. Lengan dan tangan						
		d. Pandangan mata						
3.	Sikap akhir	a. Kaki						
		b. Badan						
		c. Lengan dan tangan						
		d. Pandangan mata						
		Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir						

- 1) Pedoman penskoran
 - a) Pedoman penskoran
 - (1) Sikap gerakan awal Skor Baik jika:
 - (a) sikap berdiri tegak.
 - (b) kedua lengan lurus.
 - (c) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.
 Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar. Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
 - (2) Sikap gerakan pelaksanaan Skor Baik jika:
 - (a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.
 - (b) dorong bahu hingga menyentuh lantai.
 - (c) dilanjutkan dengan berguling ke depan.
 - (d) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut. Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

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

- (3) Sikap posisi
badan

Skor
Baik jika:

- (a) badan condong ke depan.
- (b) posisi kedua tangan berada di depan.
- (c) berjongkok menghadap ke depan.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar. Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- b) Pengolahan

skor

Skor
maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Skor keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

1. **Pengayaan**
Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian 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 menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.
2. **Remidial**
Remidial 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**
 - a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas berbagai gerak bertumpu, bergantung dan keseimbangan.
 - b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas berbagai gerak bertumpu, bergantung dan keseimbangan.
 - c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas berbagai gerak bertumpu, bergantung dan keseimbangan.

Contoh Format Refleksi

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak bergantung dalam aktivitas senam, peserta didik diminta untuk merasakan bagian tubuh mana saja yang digunakan untuk melakukan gerakan tersebut. Peserta didik diminta untuk memberikan tanda (√) pada kolom yang disediakan oleh guru, sesuai dengan perasaan mereka yang digambarkan dengan emoticon saat melakukan gerakan tersebut. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh kepada guru.

		Pengamatan Pembelajaran
--	--	-------------------------

No	Aktivitas Pembelajaran	Tercapai 	Belum Tercapai 
1.	Aktivitas pembelajaran gerak bergantung dalam aktivitas senam secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran gerak bergantung dalam aktivitas senam.		

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak bergantung dalam aktivitas senam yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak bergantung dalam aktivitas senam yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks.

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

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lentingsenam.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Fase/Kelas : A / I

1. Panduan umum

- a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.

- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.

- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
2. Panduan aktivitas pembelajaran
 - a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
 - b. Lakukan aktivitas pembelajaran berbagai gerak bertumpu, bergantung dan keseimbangan, secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
 - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran berbagai gerak bertumpu, bergantung dan keseimbangan antara lain:

 - 1) Gerak bertumpu dengan 1 atau dua kaki.
 - 2) Gerak bergantung pada palang atau dahan atau tali yang kuat.
 - 3) Gerak keseimbangan berbagai variasi berguling.
3. Bahan Bacaan Peserta Didik

Materi aktivitas pembelajaran berbagai gerak bertumpu, bergantung dan keseimbangan berguling. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Bahan Bacaan Guru
 - a. Berbagai pengertian tentang aktivitas bertumpu, bergantung dan keseimbangan.
 - b. Berbagai bentuk metode pembelajaran.
 - c. Berbagai variasi bentuk aktivitas bertumpu, bergantung dan keseimbangan.

Glosarium

- Bertumpu adalah menolak (menekankan) telapak tangan atau kaki pada sesuatu (ketika hendak melompat, terbang dan sebagainya).
- Guling ke depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan.
- Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya.
- Seimbang adalah suatu sikap yang menuntut daya keseimbangan yang besar apakah sikap tersebut dilakukan dalam bentuk berdiri atau duduk/berjongkok.
- Sikap kapan terbang: mengangkat salah satu kaki sambil mencondongkan badan ke depan diikuti tangan lurus ke samping sebagai penyeimbang.
- Sikap lilin: merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).
- Sikap melayang: merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan dan kaki lurus ke belakang sedangkan kedua lengan terentang ke samping dan tumpuan menggunakan salah satu kaki.

Referensi

Muhajir. 2010. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/MI. Ts Kelas I Bogor* : Penerbit Yudhistira

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SD/MI SD NEGERI 03 ALAI

Padang 1 Agustus 2022
Guru Mata Pelajaran

ZULHENDRI, S.Pd
NIP.
197206122000121003

RAKA PRATAMA. S.Pd

MODUL AJAR PJOK SD FASE A KELAS I

Penyusun : Raka Pratama, S.Pd Jenjang : SD Kelas : I Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 Kali Pertemuan). <i>*Guru dapat memetakan sesuai kondisi sekolah masing-masing.</i> Materi Pokok: Kebugaran Jasmani Moda: TM	Kompetensi Awal: Peserta didik telah mengenal dan menirukan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan dengan benar.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase C adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.
Sarana Prasarana		
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruang kelas). <input type="checkbox"/> Tape recorder atau pengeras suara. <input type="checkbox"/> Peluit dan <i>stopwatch</i>. <input type="checkbox"/> Ban motor bekas 		
Target Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> o Peserta didik regular/tipikal. o Peserta didik dengan hambatan belajar. o Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI). o Peserta didik meregulasi diri belajar. o Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda). <i>*Disesuaikan kondisi sekolah, guru dapat memilih target peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing dan modul ini dibuat untuk peserta didik reguler.</i>		

Jumlah Peserta Didik

- o Maksimal 28 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- o Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.
- o Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK.

** Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.*

Materi. Media dan bahan ajar. Ajar,

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler aktivitas jasmani.

Aktivitas pembelajaran aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan dan kebugaran melalui:

- 1) Aktivitas pembelajaran 1 :
 - a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan keseimbangan dinamis untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
 - b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan keseimbangan statis untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara perorangan atau kelompok.
 - (1) Aktivitas pembelajaran berjalan jinjit.
 - (2) Aktivitas pembelajaran berjalan di atas ban motor bekas.
 - (3) Aktivitas pembelajaran keseimbangan melalui meniti jembatan geyol.
- 2) Aktivitas pembelajaran 2:
 - a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kekuatan otot lengan untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
 - b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kekuatan otot lengan untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara perorangan atau kelompok.
 - (1) Aktivitas pembelajaran berjalan menirukan kucing
 - (2) Aktivitas pembelajaran berjalan menirukan hewan kera.
- 3) Aktivitas pembelajaran 3:
 - a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kelincahan untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
 - b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kelincahan untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara perorangan atau kelompok.
 - (1) Aktivitas pembelajaran menirukan kangguru.
 - (2) Aktivitas pembelajaran menirukan katak.
 - (3) Aktivitas pembelajaran bermain trampoline.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.

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 latihan, dan mengubah bentuk latihan dalam berbagai permainan modifikasi / sederhana.

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan aktivitas jasmani 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 jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
- b. Gambar aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
- c. Video pembelajaran aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (jika diperlukan).

3. Bahan Pembelajaran

- 1) Buku ajar
- 2) Link youtube (jika diperlukan)
- 3) Lembar Kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- e Daring.
- e Luring.
- e Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).

**Disesuaikan kondisi sekolah, guru dapat memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring.*

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- o Individu.
- o Berpasangan.
- o Berkelompok
- o Klasikal

**guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik tiap kelasnya serta formasi yang diinginkan..*

Metode:

- o Diskusi
- o Presentasi
- o Demonstrasi
- o Resiprokal
- o Eksperimen
- o Permainan
- o Ceramah
- o Simulasi
- o Resiprokal
- o Inquiri

**guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.*

Asesmen Pembelajaran

<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none">o Asesmen individuo Asesmen berpasangano Asesmen kelompok <p><i>*guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang diinginkan.</i></p>	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none">o Pengetahuan (Tertulis, lisan)o Keterampilan (praktik, kinerja)o Sikap (Profil Pelajar Pancasila mandiri dan gotong royong)o Portopolio <p><i>*guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.</i></p>
--	--

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui pembelajaran resiprokal dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan 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, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

1. Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Peserta didik dapat melaksanakan aktivitas kebugaran jasmani dan Kesehatan menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan?
2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan?
3. Jika ada hal-hal yang tidak disukai peserta didik terjadi dalam mengikuti pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan, apa yang akan guru lakukan?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

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

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas kebugaranjasmani untuk kesehatan.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan rumput atau halaman sekolah (ruang kelas).
 - 2) Dinding
 - 3) Ban motor bekas
 - 4) Peluit dan *stopwatch*.

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 lapangansekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didikberdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk

beristirahat di kelas.

- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan: misalnya bahwa aktivitas kebugaran jasmani dapat meningkatkan kesehatan tubuh kita.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game reaksi hijau hitam dengan ketentuan sebagai berikut:
 - a) Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok berbaris berbanjar.
 - b) Buatlah lapangan dengan ukuran persegi panjang
 - c) Cara melakukannya: dua kelompok saling berhadapan dengan jarak 1 meter, kelompok 1 diberi nama Hijau dan kelompok 2 diberi nama Hitam, jika guru menyebutkan Hijau maka hijau akan berlari dikejar kelompok hitam, jika tertangkap maka akan menggendong teman yang menangkap, jika berbunyi peluit dari guru maka peserta didik harus Kembali berbaris seperti di awal.
 - d) 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 6 orang). Maka jika terdapat 28 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 6 orang.
- 10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan

elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

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

- 1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik mencoba aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan, yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 3) Peserta didik melakukan tugas gerak aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan secara berulang-ulang sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
- 4) Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan melalui:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan keseimbangan dinamis untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak keseimbangan dinamis dalam aktivitas jasmani dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak keseimbangan dinamis dalam aktivitas jasmani.

(1) Sikap awal berdiri tegak, kedua lengan di samping badan.

(2) Langkahkan kaki secara bergantian, kedua lengan menirukan posisi sikap kapal terbang.

(3) Pandangan ke depan.

- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan keseimbangan dinamis untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara perorangan atau kelompok.

(1) Aktivitas pembelajaran

berjalan jinjit. Cara

melakukannya:

(a) Buat kelompok dengan anggota 4 – 6 orang.

(b) Setiap kelompok baris berbanjar.

(c) Berjalan jinjit menuju garis finish.

(d) Kemudian berbalik Kembali ketempat start



Gambar Berjalan jinjit bolak balik

- (2) Aktivitas pembelajaran berjalan jinjit di atas ban motor bekas. Cara melakukannya:
 - (a) Buat kelompok dengan anggota 4 – 6 orang.
 - (b) Setiap kelompok baris berbanjar.
 - (c) Anggota paling depan berjalan jinjit berputar berkeliling diatas ban motor.
 - (d) Dilakukan dalam bentuk lomba.
 - (e) Dihitung berapa anggota yang jatuh saat melakukan.



Gambar Berjalan jinjit di atas ban motor

- (3) Aktivitas pembelajaran keseimbangan melalui meniti jembatan geyol. Cara melakukannya:
 - (a) Buat kelompok dengan anggota 4 – 6 orang, berbaris berbanjar.
 - (b) Atur 5 buah ban motor bekas berdempetan.
 - (c) Anggota paling depan berjalan meniti jembatan ban, menirukan gerakan ular melata, jangan sampai jatuh.
 - (d) Dilakukan perlombaan, Pemenang adalah anggota regu paling sedikit terjatuh dari jembatan geyol.



Gambar berjalan di atas jembatan geyol

Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran gerak keseimbangan dinamis, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 kekuatan otot lengan dalam aktivitas kebugaran jasmani.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran kekuatan otot lengan dan kaki dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kekuatan otot lengan dan kaki untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kekuatan otot lengan dan kaki dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan kekuatan otot lengan dan kaki adalah menirukan mendorong mobil mogok:

- (1.) Berdiri tegak kaki kanan di depan dengan lutut sedikit ditekuk dengan tumpuan berat badan berada di kaki kanan.
- (2.) Kaki kiri diluruskan ke belakang dengan tumpuan ujung telapak kaki
- (3.) Kedua lengan ditekuk di depan dada.
- (4.) Kedua telapak tangan siap mendorong ke depan.



Gambar mendorong melatih kekuatan otot lengan dan kaki
b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kekuatan otot lengan untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara perorangan atau kelompok.

(1) Aktivitas pembelajaran menirukan kucing meniti jembatan. Cara melakukannya:

- (a) Buat kelompok dengan anggota 4 s.d 6 orang.
- (b) Siapkan 5 buah ban diatur berbanjar.
- (c) Tirukan kucing berjalan melewati jembatan dari ban.
- (d) Tangan dan kaki masuk kedalam lingkaran ban bergantian.
- (e) Kelompok yang anggotanya selamat sampai seberang menjadi pemenang.



Gambar menirukan kucing meniti jembatan

(2) Aktivitas pembelajaran berjalan dengan tangan menirukan binatang kera. Cara melakukannya:

- (a) Buat kelompok dengan anggota 4 s.d 6 orang.
- (b) Susunlah ban berjejer 5 buah, beri tanda tempat start dan tanda finish diujungnya.
- (c) Merangkak tanpa menyentuh ban dengan tumpuan dua tangan dan dua kaki menuju garis finish.
- (d) Lakukan dalam bentuk lomba
- (e) Pemenang adalah tim yang terbanyak tidak menyentuh ban sampai garis finish



Gambar merangkak menirukan kera

Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran kekuatan otot lengan dan kaki, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 kelincahan dalam aktivitas jasmani.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran kelincahan dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kelincahan. Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur aktivitas gerak kelincahan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan kelincahan adalah:

(1.) Letakkan 5 buah ban dengan jarak masing-masing 50 cm. (2.) Peserta didik berdiri di garis start.

(3.) Berlari zig-zag tanpa menyentuh rintangan.



Gambar berlari zig-zag

- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kelincahan secara individu dan berkelompok.
- (1) Aktivitas pembelajaran lompat kangguru.
- (a) Buatlah kelompok dengan anggota 4 atau 6 orang, berbaris berbanjar.
 - (b) Buat tanda start dan finish dengan jarak 7 meter.
 - (c) Ambil 1 buah ban, lempar kedepan dekat kakimu.
 - (d) Lompatlah melewati ban.
 - (e) Ambil Kembali ban, lempar depan kakimu Kembali, dan lakukan hal yang sama seperti sebelumnya.
 - (f) Lakukan sampai tiba pada tanda finish.
 - (g) Berlarilah Kembali menuju barisan.
 - (h) Berikan ban pada teman berikutnya.



Sikap awal

pelaksanaan

(2) Aktivitas menirukan lompat katak

- (a) Buatlah kelompok dengan anggota 5 -6 orang
- (b) Buatlah lintasan dari 5 buah ban yang diatur berbanjar.
- (c) Sikap awal berdiri tegak, kaki ditekuk, kedua tangan di samping badan.
- (d) Loncatlah kedalam ban, lakukan berulang sampai 5 buah ban terlewati.
- (e) Kelompok pemenang yang menyelesaikan tugas dengan baik.



Gambar menirukan katak.

(3) Aktivitas lompat trampoline berpasangan.

- (a) Carilah teman untuk berpasangan.
- (b) Siapkan 1 buah ban motor.
- (c) Naik di atas ban sambil bergandengan tangan.
- (d) Loncat-loncatlah diatas ban sebanyak 10 kali.



Gambar bermain trampoline

- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 5) Seluruh aktivitas gerak kebugaran jasmani untuk kesehatan dalam berbagai permainan, peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas gerak kebugaran jasmani untuk kesehatan dalam berbagai permainan dengan koreksi oleh guru.
- 7) Seluruh aktivitas gerak kebugaran jasmani untuk kesehatan dalam berbagai permainan, setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 8) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak kebugaran jasmani untuk kesehatan dalam berbagai permainan sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
- 9) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam aktivitas gerak kebugaran jasmani untuk kesehatan dalam berbagai permainan secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

c. Kegiatan Penutup (15 menit).

Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.

- 1) 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.
- 2) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.
- 3) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan dengan menempelkan bintang dibawah emoticon yang telah disediakan oleh guru pada papan yang telah disediakan.
- 4) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 5) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.

- 2) Berikan tanda cek (√) pada kolom emoticon sesuai perasaan hati kalian.
- 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- 4) Hitunglah jumlah jawaban dengan emoticon yang sama.
- 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah emoticon yang terisi.

b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Bagaimanakah perasaan kalian saat mengikuti pembelajaran PJOK pada hari ini.				
2.	Bagaimanakah perasaan kalian saat melakukan gerakan secara mandiri dengan benar.				
3.	Bagaimanakah perasaan kalian saat bekerjasama dengan kelompok.				
4.	Bagaimanakah perasaan kalian saat kelompok kalian mengalami kekalahan dalam perlombaan yang disebabkan karena temankalian melakukan kesalahan.				
Sangat Baik		Baik		Perlu Perbaikan	
Jika 4 pertanyaan terisi nomor 4		Jika 4 pertanyaan terisi nomor 3 dan 4		Jika 4 pertanyaan terisi nomor 1 dan 2	





*) Dibacakan oleh guru peserta memilih emoticon

2. Asesmen Pengetahuan

1. Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
--------	--------	------------------	--------------------

A	1. Kekuatan tangan dan kaki 2. Berjalan 3. Bermain trampolin 4. Berdiri
B	
C	
D	

<p>Tes Tulis</p>	<p>Mencocok gambar</p>	<p>Cocokkanlah gambar dibawah ini dengan benar</p>     <p>Kunci:</p>	<p>Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.</p>
------------------	------------------------	--	--

		A. (2) B. (3) C. (4) D. (1)	
Esai		1. Jelaskan langkah-langkah melakukan gerakan berjalan di atas jembatan ban! Kunci: a. Sikap awal berdiri tegak di atas balok titian b. Kedua lengan direntangkan c. Pandangan lurus ke depan d. Langkahkan kaki secara bergantian	

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja keseimbangan dinamis

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas berjalan di atas jembatan ban. Unsur-unsur yang diasesmen adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Asesmen

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

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan, lengan dan tangan, pandangan mata		
2	Saat pelaksan	a. Kaki		
		b. Badan		

	aan	c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3	Posisi	a. Kaki		
.	akhir gerakan	b. Badan, lengan dan tangan, pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Pensekoran

a) Penskoran

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

(1) Sikap awal

- (a) kedua kaki rapat
- (b) kedua tangan direntangkan, badan tegak, pandangan mata ke depan

(2) Gerak pelaksanaan

- (a) Kedua kaki melangkah secara bergantian tanpa jatuh
- (b) badan tegak
- (c) kedua tangan direntangkan.
- (d) pandangan mata ke depan.

(3) posisi akhir

- (a) kedua kaki rapat
- (b) badan tegak, kedua lengan di samping badan, pandangan mata ke depan

b) Pengolahan

skor Skor

maksimum: 8

Skor perolehan peserta didik: SP

Skor keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/8

b. Tes kinerja kekuatan

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas menirukan hewan berjalan. Unsur-unsur yang diasesmen 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 gerak spesifik 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	Sikap awal	a. Kaki		

.		b. Badan, lengan dan tangan, pandangan mata		
2	Saat pelaksanaan	a. Kaki		
.		b. Badan		
.		c. Lengan dan tangan		
.		d. Pandangan mata		

3	Posisi akhir gerakan	a. Kaki		
		b. Badan, lengan dan tangan, pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Penskoran

a) Penskoran

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

(1) Posisi dan Sikap Awal

- (a) Kedua kaki rapat dan ujung kaki bertumpu pada lantai.
- (b) Kedua tangan lurus bertumpu pada lantai, posisi badan lurus dengan kepala punggung pinggul dan kaki, pandangan mata ke bawah.

(2) Pelaksanaan Gerak

- (a) Kedua kaki tetap rapat dan lurus dengan ujung kaki bertumpu pada lantai.
- (b) Kedua tangan ditekuk.
- (c) Badan tidak menyentuh lantai dan tetap lurus dengan kepala, pinggang dan kaki.
- (d) pandangan mata ke bawah.

(3) Posisi dan Sikap Akhir

- (a) Kedua kaki rapat dan ujung kaki bertumpu pada lantai.
- (b) Kedua tangan lurus bertumpu pada lantai, posisi badan lurus dengan kepala punggung pinggul dan kaki, pandangan mata ke bawah.

b) Pengolahan

skor Skor

maksimum: 8

Skor perolehan peserta didik: SP

Skor keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/8

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian 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 pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah di pelajari apa yang sudah dikuasai
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani untuk kesehatan.

Contoh Format Refleksi

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan dinamis, dalam aktivitas jasmani, peserta didik diminta untuk merasakan bagian tubuh mana saja yang digunakan untuk melakukan gerakan tersebut. Peserta didik diminta untuk memberikan tanda (√) pada kolom yang disediakan oleh guru, sesuai dengan perasaan mereka yang digambarkan dengan emoticon saat melakukan gerakan tersebut. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai 	Belum Tercapai 
1.	Aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan dinamis dalam aktivitas jasmani secara perorangan atau berkelompok *)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran gerak keseimbangan dinamis dalam aktivitas jasmani.		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan, dengan bimbingan guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas gerak kebugaran jasmani untuk kesehatan yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas gerak kebugaran jasmani untuk kesehatan yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan

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

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

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

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Fase/Kelas : A / I

1. Panduan umum
 - a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
 - b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
 - c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
 - d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
2. Panduan aktivitas pembelajaran
 - a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
 - b. Lakukan aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani untuk kesehatan dalam satu kelompok sesuai dengan perintah guru.
 - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara bermain aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani untuk kesehatan antarlain:
 - 1) Aktivitas keseimbangan
 - 2) Aktivitas kekuatan
 - 3) Aktivitas kelincahan
3. Bahan Bacaan Peserta Didik
 - a. Berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

- b. Berbagai jenis latihan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- 4. Bahan Bacaan Guru
 - a. Pengertian aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.

- b. Bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.

Glosarium

- Pemanfaatan gerak adalah hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (total *fitnes*) yang memungkinkan seseorang mampu menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar
- Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya.
- Keseimbangan statis adalah keseimbangan tubuh dalam posisi tidak bergerak
- Keseimbangan dinamis adalah keseimbangan tubuh dalam posisi bergerak.
- Kekuatan adalah kemampuan otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal.

Referensi

Muhajir. 2010. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/MI. Ts Kelas I* Bogor : Penerbit Yudhistira.

<https://www.kompas.com/sports/read/2021/04/22/18200028/kelenturan--pengertian-manfaat- dan-latihan>.

<https://rumus.co.id/kebugaran-jasmani/>

Memeriksa dan
Menyetujui, Kepala SD/MI SD
NEGERI 03 ALAI

Padang 1 Agustus 2022
Guru Mata Pelajaran

ZULHENDRI, S.Pd
NIP.
197206122000121003

RAKA PRATAMA. S.Pd

