MODUL AJAR PJOK SD FASE A KELAS I

Penyusun : Umi Hariyani Jenjang : SD Kelas : I Materi : Pola Gerak Dasar Lokomotor / 1.1 Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 Kali pertemuan). **Guru dapat memetakan sesuai kondisi sekolah masing-masing.* Jumlah PD : 28 Moda : Tatap Muka	**Kompetensi Awal:** Peserta didik menirukan gerak dasar lokomotor sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	**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

- Lapangan segala jenisnya (halaman sekolah).
- Tali, tali karet, alat skipping
- Kardus bekas, Ban bekas motor, Kun
- Pecahan genteng/ potongan kayu
- Bendera *start*
- Peluit dan *stopwatch*.

Target Peserta Didik

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

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 28 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berpencapaian tinggi : ~~YA~~/TIDAK.
- 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

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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 mahluk 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 Remidial

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.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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 pebelajaran 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 diinginkaan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan*

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:	**Metode:**
o Individu. o Berpasangan. o Berkelompok o Klasikal **guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik tiap kelasnya serta formasi yang diinginkan..*	o Diskusi o Presentasi o Demonstrasi o Resiprokal o Eksperimen o Permainan o Ceramah o Simulasi o Resiprokal

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

	o Inquiri **guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.*
Asesmen Pembelajaran	
Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: o Asesmen individu o Asesmen berpasangan ~~o Asesmen kelompok~~ **guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang diinginkan.*	Jenis Asesmen: o Pengetahuan (Tertulis, lisan) o Keterampilan (praktik, kinerja) o Sikap (Profil Pelajar Pancasila mandiri dan gotong royong) o Portopolio o **guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.*

Tujuan Pembelajaran

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 eleman 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. 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 ananda dapatkan dalam kehidupan sehari-hari?

Pertanyaan Pemantik

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?

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.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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 berisitirahat 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"

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(naik kendaraan), secara berkelompok peserta didik menirukan jalan kereta api sambal bernyanyi lagu dengan judul "naik kereta api".

Cara bermain:

a) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar (peserta didik putera dan puteri 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 sambal bernyanyi lagu naik kereta apai, guru akan menyebutkan aba-aba "Berdua", maka peserta didik akan mencari teman untuk berkelompok dua orang, akan dilanjutkan lagi bernyanyi sambal berjalan berputar guru akan menyebutkan aba-aba "Ber empat" 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 1

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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.

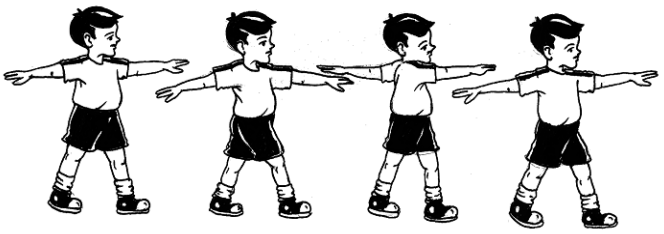
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur pola gerak dasar lokomotor berjalan secara perorangan atau berkelompok dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

(1) Aktivitas pembelajaran berjalan dengan menirukan tentara berjalan.

Cara melakukan praktik/latihan berjalan menirukan tantara berjalan adalah:

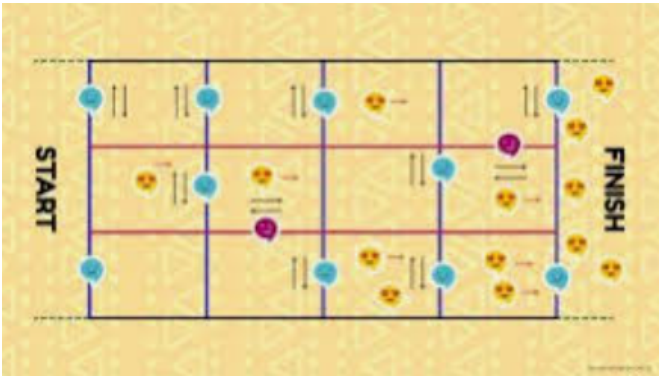
(a) Berjalan kedepan sampai batas yang sudah ditentukan dimulai dengan melangkahkan kaki kanan terlebih dahulu.
(b) Lakukan Gerakan dengan berbagai variasi Langkah ke belakang, ke samping kanan dan ke samping kiri.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi



(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 sambal 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.



Gambar Permainan Gobak sodor

Aktivitas 2

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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

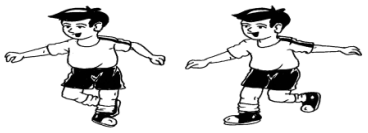
Bentuk-bentuk aktivitas aktivitas keterampilan variasi pola gerak dasar lokomotor berlari antara lain sebagai berikut:

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

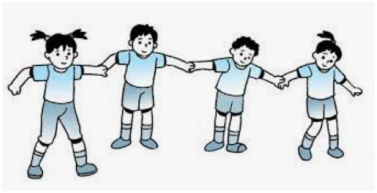
b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar berlari secara perorangan atau berkelompok.
(1) Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berlari.
Cara melakukannya:
(a) Aktivitas pembelajaran berlari lurus dengan jarak 10 meter menuju garis finis dan Kembali ke garis start.
(b) 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.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

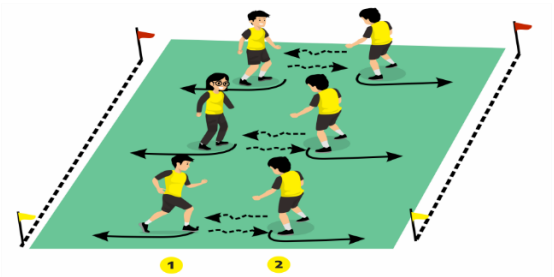
(c) Lakukan berulang, bekerjasamalah agar anggota kelompok tidak sampai terpisah atau ada yang terjatuh.



(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 eleman 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:

(a) Melompat dengan tolakan dua kaki

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(b) Dimulai berdiri jongkok, bertumpu dengan kedua ujung kaki.
(c) Kedua tangan diayunkan ke belakang, lalu tolakan kaki dan melompat ke depan.
(d) 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:
(a) 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:
(a) Buatlah kelompok dengan jumlah anggota yang sama.
(b) Semua kelompok berdiri dibelakang garis start sambal membawa 1 buah ban.
(c) Begitu aba-aba "Ya" diberikan, anggota kelompok terdepan melemparkan ban dengan dua tangan kedepan.
(d) Kemudia melompat melewati ban.
(e) Ambil ban tanpa berpindah dari tempat mendarat, kemudian lemparkan ban lagi, lakukan hal yang sama sampai ke garis finish.
(f) Berlari menuju garis awal sambal membawa ban, berikan kepada anggota kelompok berikutnya.
(g) Lakukan sampai semua anggota kelompok melakukan semua.
(h) Beri masukan, diskusikan dan koreksi, agar temanmu bisa melakukan dengan baik dan benar.
(i) Kelompok juara adalah kelompok yang bisa menyelesaikan aktivitas lebih dahulu.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi



3) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
4) 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.
5) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas pola gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat sesuai dengan koreksi oleh guru.
6) Seluruh aktivitas pola gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
7) 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.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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.

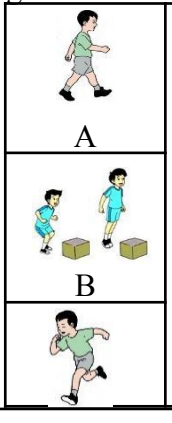
b. Rubrik Asesmen Sikap

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	Mencocokan gambar	Cocokanlah gambar dibawah ini dengan benar  A B 1. Berlari 2. Melompati teman 3. Jalan	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

		C  D 4. Melompati kardus Kunci: A. (3) B. (4) C. (1) D. (2)	
	Uraian terbuka	Jelaskan cara melompati ban! (1) Gerakan menolak dengan dua kaki melayang diatas ban dan mendarat dengan dua kaki. (2) Gerakan mengayunkan kedua lengan kebelakang kemudian kedepan saat mendarat. (3) Gerakan mendarat dengan dua kaki agak ditekuk. Guru dapat melihat jawaban siswa apakah sudah memuat minimal dua unsur variasi dan kombinasi.	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).

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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
- Padangan mata ke depan

(b) Melayang

- Kedua kaki ditekukdan 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

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

- 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. 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 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 remidial.
- 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 komplek, bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

a
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 : .....

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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 cidera
   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

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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 meloncat
- 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 .....

NIP.

....., ... 2021
Guru Mata Pelajaran

NIP.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi