MODUL AJAR PJOK SD FASE B KELAS IV

Penyusun : Debby Yanorisa Jenjang Sekolah : SD Kelas : IV Materi : 1.1.3 Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (4 Kali Pertemuan) Materi Poko : Pola Gerak Dasar Manipulatif Jumlah PD : 28 orang Moda : Luring/TM	**Kompetensi Awal:** Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola).	**Profil Pelajar Pancasila:** Profil pelajar pancasila yang dikembangkan pada fase C adalah mandiri dan gotong royong yang di tunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola).

Sarana Prasarana

- Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- *Cone*/Patok, kaleng bekas susu atau gelas plastik bekas, atau sejenisnya.
- Bola besar (bola voli, bola kaki, bola tangan, bola basket) atau bola sejenisnya.
- Bola kecil (bola tenis, bola kasti) atau sejenisnya.
- Bola kecil plastik berwarna.
- Bendera kecil/bilah aman atau sejenisnya.
- 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 disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing.*

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.*

  **guru dapat memilih, disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing. Pada modul ini tidak tersedia pengayaan untuk peserta didik CIBI dan tidak tersedia alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami materi.*

Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

1. **Materi Pokok Pembelajaran**

   a. Materi Pembelajaran Reguler

   Aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola), melalui:

   1) Aktivitas Pembelajaran 1 :

      Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola besar (bola voli, basket, bola kaki) secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok :

      - Aktivitas pembelajaran melempar bola melengkung dari atas kepala dengan satu tangan (kanan dan kiri), dan menangkap bola dari arah depan dada dengan kedua tangan menggunakan bola besar secara berkelompok.
      - Aktivitas pembelajaran melempar bola dari atas kepala dengan kedua tangan, dan menangkap bola dari arah depan dada dengan kedua tangan menggunakan bola besar secara berkelompok.
      - Aktivitas pembelajaran melempar bola dari bawah dengan kedua tangan, dan menangkap bola dari arah pinggang hingga rongga dada dengan kedua tangan menggunakan bola besar secara berkelompok.
      - Aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola dalam permainan bola tangan sederhana menggunakan bola besar.

   2) Aktivitas Pembelajaran 2 :

      Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola kecil (bola kasti, bola tenis, bola plastik kecil berwarna) secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok:

      - Aktivitas pembelajaran melempar bola melambung, melempar bola mendatar dengan mengunakan satu tangan, dan menangkap bola melambung, menangkap bola mendatar dengan kedua tangan menggunakan bola kecil dilakukan secara berpasangan.
      - Aktivitas pembelajaran melempar bola melambung, melempar bola mendatar dengan mengunakan satu tangan, dan menangkap bola melambung, menangkap bola mendatar dengan kedua tangan menggunakan bola kecil dilakukan secara berpasangan.

- Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola menggunakan bola kecil di tempat secara berpasangan dengan berbagai cara lemparan dan tangkapan.
- Aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola dalam permainan bola sederhana menggunakan bola kecil. (permainan *Lemparan Pinalty*).

3) Aktivitas Pembelajaran 3 :

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok:

- Aktivitas pembelajaran menendang dan menahan bola secara berpasangan di tempat. Latihan ini dapat dilakukan maju mundur sambil berjalan, berlari, dan menyamping.
- Aktivitas pembelajaran menendang dan menghentikan bola secara berkelompok.
- Aktivitas pembelajaran menendang dan menahan bola sambil bergerak ke kanan dan kiri, yang dilakukan secara berpasangan.
- Aktivitas pembelajaran menendang dan menahan bola dalam keadaan bergerak bebas.
- Aktivitas pembelajaran menendang/mengoper dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki melalui kerjasama dalam tim/regu.

4) Aktivitas Pembelajaran 4 :

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola sederhana secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok:

- Aktivitas pembelajaran bermain sepak bola secara sederhana.
- Aktivitas pembelajaran permainan sepak bola pada empat bidang.
- Aktivitas pembelajaran bermain bola dengan modifikasi sederhana.

a. 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 variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola).

Materi 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.

b. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksssitas, menambah bola, mengubah lingkungan permainan, dan menambah jarak di dalam permainan yang sederhana.

Pada saat pembelajaran, peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola) yang lebih kompleksss. 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 variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola).
   b. Gambar aktivitas berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola).
   c. Video pembelajaran aktivitas berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola).

3. **Bahan Pembelajaran**
   - Buku Ajar
   - Link Video (jika diperlukan)
   - Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

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

**guru 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:	**Metode:**
• Individu. • Berpasangan. • Berkelompok (3 s.d 7 orang). • Klasikal. **guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan.*	• ~~Diskusi~~ • ~~Presentasi~~ • Demonstrasi • Penugasan • ~~Project~~ • ~~Eksperimen~~ • ~~Eksplorasi~~ • Permainan • Ceramah • Simulasi • Resiprokal

	**guru dapat memilih salah satu metode atau menggabungkan beberapa metode yang akan digunakan.*
Asesmen Pembelajaran	
Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: o Asesmen Individu o ~~Asesmen Berpasangan~~ o ~~Asesmen Kelompok~~ **guru dapat memilih lebih dari satu sesuai kebutuhan dan keinginan.*	Jenis Asesmen: o Pengetahuan (lisan, tertulis) o Keterampilan (praktik, kinerja) o Sikap (mandiri dan gotong royong). o Portopolio. **Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai.*
Tujuan Pembelajaran	
Peserta didik melalui pembelajaran demonstrasi dan penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami fakta, konsep, dan prosedural dari variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola), sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Yakni variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola besar, variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola kecil, variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola, variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola sederhana. Dan peserta didik dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagi, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, dengan cara individu berpasangan dan berkelompok. Serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	
Pemahaman Bermakna	
Peserta didik dapat memanfaatkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya: peserta didik dapat memanfaatkan gerak melempar dan menangkap dalam kegiatan mengambil buah jambu dari pohon, buah jambu yang dilempar oleh kakak dapat ditangkap oleh adik, ketika peserta didik melihat batu kecil/benda mengganggu lainnya dijalan, maka peserta didik dapat memanfaatkan gerakan menendang untuk menyingkirkan batu tersebut ke pinggir jalan.	
Pertanyaan Pemantik	
1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif? 2. Jika peserta didik dapat memahami dan menguasai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif, manfaat apa saja yang dapat diperoleh?	

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. **Persiapan Mengajar**

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

a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pola gerak dasar manipulatif.
c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
   - Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
   - *Cone*/Patok, kaleng bekas susu atau gelas plastik bekas, atau sejenisnya.
   - Bola besar (bola voli, bola kaki, bola tangan, bola basket) atau bola sejenisnya
   - Bola kecil (bola tenis, bola kasti) atau sejenisnya.
   - Bola kecil plastik berwarna.
   - Bendera kecil/bilah aman atau sejenisnya.
   - Peluit dan *stopwatch*.
   - Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. **Kegiatan Pengajaran**

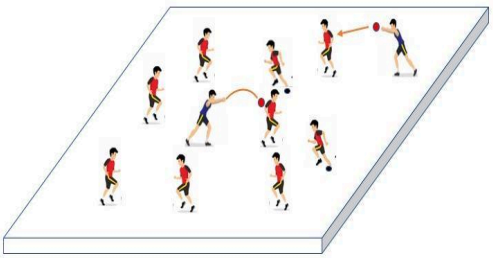
Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. **Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)**

1. Guru menyapa dan memberi salam kepada peserta didik, mengecek kehadiran, kebersihan dan kerapian peserta didik.
2. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin menyiapkan barisan di lapangan sekolah.
3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
4. 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.
5. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
6. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi).
7. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola).
8. Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola), baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola,

menendang dan menahan bola) menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola), 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 Polisi dan Maling* dengan ketentuan sebagai berikut:
   a) Permainan dapat dilakukan di lapangan permainan bola voli, bola basket, atau halaman sekolah yang cukup luas. Kalau jumlah peserta didik 28 orang, maka kita dapat membuat dua kelompok permainan, yakni kelompok peserta didik laki-laki dan kelompok peserta didik perempuan, dan juga dapat digabungan antara peserta didik laki-laki dan perempuan.
   b) Cara bermain: (1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok, di awal permainan, tentukan satu orang peserta didik yang berperan sebagai polisi, dan peserta didik lainnya berperan sebagai maling. (2) Permainan ini menggunakan alat bantu satu buah bola gabus atau bola plastik yang berukuran besar atau kecil, yang tidak membahayakan bagi peserta didik. (3) Peserta didik yang berperan menjadi polisi, bertugas untuk mengejar dan menangkap maling dengan cara melempar maling dengan bola secara langsung. Jika bola mengenai peserta didik yang berperan menjadi maling setelah bola tersebut memantul terlebih dahulu, maka lemparan tersebut tidak sah. (4) Peserta didik yang terkena lemparan bola, selanjutnya akan berperan sebagai polisi juga, dan akan berkolaborasi dengan peserta didik yang berperan sebagai polisi di awal untuk menangkap maling lainnya, dalam hal ini jumlah peran sebagai polisi akan terus bertambah seiring dengan bertambahnya peserta didik yang berperan sebagai maling tertangkap. (5) Dalam permainan ini peserta didik dapat melakukan aktivitas variasi gerak melempar dan menangkap sesuai keinginan dan kemampuannya. (6) Permainan dilakukan dengan penuh semangat dan suasana ceria. (7) Peserta didik yang terakhir tertangkap adalah pemenangnya.



10. 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 4 orang). Maka jika terdapat 28 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 4 orang.

11. Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil 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 dan penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola), baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.
2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola).
3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai target waktu yang ditentukan guru, untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola besar (bola voli, basket, bola kaki), variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola kecil (bola kasti, bola tenis, bola plastik kecil berwarna), variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola, variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola sederhana.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola) adalah sebagai berikut:



Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola besar, melalui:

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola besar.

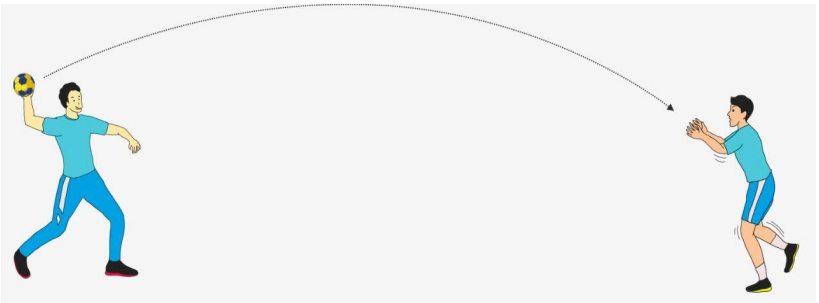
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola besar, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru.

A. **Aktivitas pembelajaran melempar bola melengkung dari atas kepala dengan satu tangan (kanan dan kiri), dan menangkap bola dari arah depan dada dengan kedua tangan menggunakan bola besar secara berkelompok.**

Cara melakukannya:

1) Peserta didik dibagi menjadi 7 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik. Pada setiap kelompok dibuat ruang gerak dengan jarak kurang lebih 5-7 meter, dengan menggunakan 2 pembatas berupa *cone/*patok atau sejenisnya di masing-masing titiknya (A dan B), 2 orang peserta didik berdiri di titik A dan 2 lainnya berdiri di titik B.
2) Peserta didik berdiri dengan posisi kaki melangkah (salah satu kaki di depan kaki lainnya, dengan dibuka selebar bahu) dengan rileks.
3) Dalam aktivitas gerak ini menggunakan bola yang berukuran besar, seperti bola voli, bola basket atau bola kaki.
4) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
5) Peserta didik yang berada di barisan depan di salah satu titik memulai aktivitas gerak terlebih dahulu.
6) Sasaran operan bola adalah setinggi dada.
7) Bola dipegang dengan tangan kanan dengan rileks (lentur) ke bawah, mulai dari jari kelingking sampai dengan ibu jari hampir seluruh telapak tangan ikut aktif memegang bola.
8) Kaki kiri lebih di depan dari kaki kanan dan berdiri dalam jarak kurang lebih selebar dan jaga keseimbangan.
9) Saat bola masih berada di bawah, tangan kiri membantu secukupnya (sekedar membantu agar bola tidak jatuh dan mengantarkannya sesaat sebelum bola meninggalkan tangan kanan).
10) Ayunkan lengan yang memegang bola dengan rileks lurus dari samping kanan agak ke belakang.
11) Setelah bola hampir sampai di atas sisi kanan kepala, lengan agak ditekuk dan digerakkan dan diayun ke depan atas, dengan pergelangan tangan dan jari dilekukkan.
12) Ketika bola ingin dilepaskan dari tangan, maka langkahkan salah satu kaki ke depan untuk dapat menambah kekuatan lemparan dan menjaga keseimbangan tubuh.
13) Setelah melakukan aktivitas gerak melempar bola ini, selanjutnya peserta didik berpindah tempat menuju posisi belakang dalam barisan.
14) Peserta didik yang menjadi sasaran operan kemudian melakukan gerakan menangkap bola dengan menggunakan kedua tangan dari arah depan dada. Bola terselip di antara kedua telapak tangan. Kedua telapak tangan melekat pada bagian samping bola sedikit ke belakang.
15) Jari-jari tercerai lentuk, kedua ibu jari terletak dekat dengan badan di belakang bola dan menghadap ke arah tengah depan.
16) Setelah melakukan aktivitas gerak menangkap bola, selanjutnya bersiap melakukan gerakan melempar bola, seperti yang dilakukan oleh peserta didik sebelumnya.

17) Guru meminta peserta didik dalam aktivitas gerak melempar ini untuk dapat melakukannya secara bergantian tangan. Dengan proses yang sama dan disesuaikan.
18) Guru meminta peserta didik untuk mengamati aktivitas gerak dari peserta didik yang menjadi teman kelompoknya, yakni yang berada di barisan depan masing-masing peserta didik.
19) Guru meminta masing-masing peserta didik/kelompok untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
20) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 15 menit, dengan di awali dan di akhiri bunyi peluit dari guru.

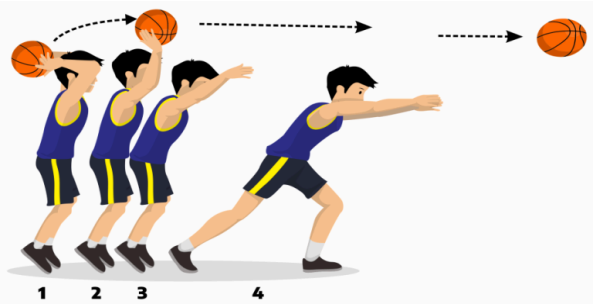


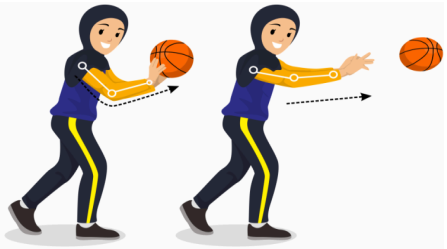
B. **Aktivitas pembelajaran melempar bola dari atas kepala dengan kedua tangan, dan menangkap bola dari arah depan dada dengan kedua tangan menggunakan bola besar secara berkelompok.**

Cara melakukannya:

1) Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 7 orang peserta didik. Pada setiap kelompok dibuat ruang gerak dengan jarak kurang lebih 5-7 meter, dengan menggunakan 2 pembatas berupa *cone/*patok atau sejenisnya di masing-masing titiknya (A dan B), 4 orang peserta didik berdiri di titik A dan 3 lainnya berdiri di titik B.
2) Peserta didik berdiri dengan posisi kaki melangkah (salah satu kaki di depan kaki lainnya, dengan jarak dibuka selebar bahu) dengan rileks.
3) Dalam aktivitas gerak ini menggunakan bola yang berukuran besar, seperti bola voli, bola basket atau bola kaki.
4) Peserta didik yang berada di barisan depan di salah satu titik memulai aktivitas gerak terlebih dahulu.
5) Sasaran operan bola adalah setinggi dada.
6) Posisi bola berada di atas kepala dengan dipegang oleh dua tangan dan cenderung agak di belakang kepala.
7) Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan arahnya agak menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan.
8) Lepasnya bola dari tangan, juga menggunakan pergerakan pergelangan tangan dan jentikan ujung jari tangan.
9) Ketika bola ingin dilepaskan dari tangan, maka langkahkan salah satu kaki ke depan untuk dapat menambah kekuatan lemparan dan menjaga keseimbangan tubuh.

10) Setelah melakukan aktivitas gerak melempar bola ini, selanjutnya peserta didik berpindah tempat dengan cara berlari maju menuju posisi belakang dalam barisan teman sesama kelompok yang berada di seberangnya.
11) Peserta didik yang menjadi sasaran operan kemudian melakukan gerakan menangkap bola dengan menggunakan kedua tangan dari arah depan dada. Bola terselip di antara kedua telapak tangan. Kedua telapak tangan melekat pada bagian samping bola sedikit ke belakang.
12) Jari-jari tercerai lentuk, kedua ibu jari terletak dekat dengan badan di belakang bola dan menghadap ke arah tengah depan.
13) Setelah melakukan aktivitas gerak menangkap bola, selanjutnya bersiap melakukan gerakan melempar bola, seperti yang dilakukan oleh peserta didik sebelumnya.
14) Guru meminta peserta didik untuk mengamati aktivitas gerak dari peserta didik yang menjadi teman kelompoknya, yakni yang berada di barisan depan masing-masing peserta didik.
15) Guru meminta masing-masing peserta didik/kelompok untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
16) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 15 menit, dengan di awali dan di akhiri bunyi peluit dari guru.





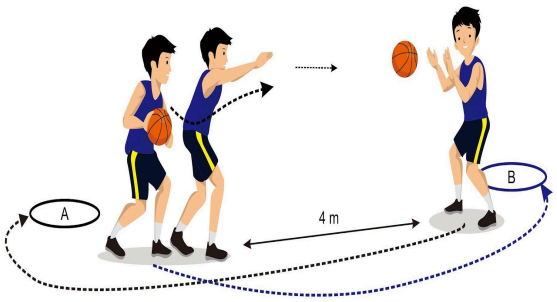
Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran ini guru memberikan instruksi kepada peserta didik untuk dapat beristirahat, duduk dan minum kurang lebih 3-5 menit.

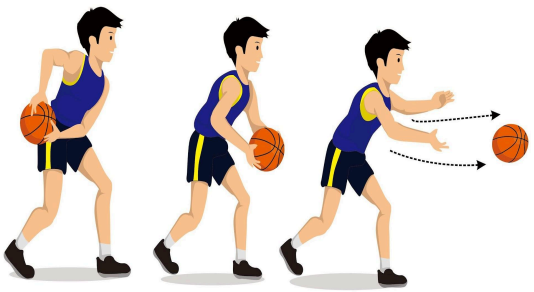
C. **Aktivitas pembelajaran melempar bola dari bawah dengan kedua tangan, dan menangkap bola dari arah pinggang hingga rongga dada dengan kedua tangan menggunakan bola besar secara berkelompok.**

Cara melakukannya:

1) Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 7 orang peserta didik. Pada setiap kelompok dibuat ruang gerak dengan jarak kurang lebih 5 meter, dengan menggunakan 2 pembatas berupa *cone*/patok atau sejenisnyjarak a di masing-masing titiknya (A dan B), 4 orang peserta didik berdiri di titik A dan 3 lainnya berdiri di titik B.
2) Peserta didik berdiri dengan posisi kaki melangkah (salah satu kaki di depan kaki lainnya, dengan dibuka selebar bahu) dengan rileks.

3) Dalam aktivitas gerak ini menggunakan bola yang berukuran besar, seperti bola voli, bola basket atau bola kaki.
4) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
5) Peserta didik yang berada di barisan depan di salah satu titik memulai aktivitas gerak terlebih dahulu.
6) Cara memegang bola dengan telapak tangan memenuhi bagian kedua samping bola, jari tercerai lentuk, ibu jari menghadap ke bawah agak ke dalam.
7) Bola ditarik sedikit ke samping pinggang kiri bila kaki kanan ada di depan dan di samping pinggang kanan bila kaki kiri di depan.
8) Kaki yang berlawanan dengan letak bola diletakkan di depan. Operan dilakukan dengan ayunan kedua lengan bawah. Bola terlepas setinggi antara pinggang dan sekat rongga dada.
9) Setelah melakukan aktivitas gerak melempar bola ini, selanjutnya peserta didik berpindah tempat dengan cara berlari maju menuju posisi belakang dalam barisan teman sesama kelompok yang berada di seberangnya.
10) Peserta didik yang menjadi sasaran operan kemudian melakukan gerakan menangkap bola dengan menggunakan kedua tangan dari arah pinggang hingga rongga dada. Bola terselip di antara kedua telapak tangan. Kedua telapak tangan melekat pada bagian samping bola sedikit ke belakang.
11) Jari-jari tercerai lentuk, kedua ibu jari terletak dekat dengan badan di belakang bola dan menghadap ke arah tengah depan.
12) Setelah melakukan aktivitas gerak menangkap bola, selanjutnya bersiap melakukan gerakan melempar bola, seperti yang dilakukan oleh peserta didik sebelumnya.
13) Guru meminta peserta didik untuk mengamati aktivitas gerak dari peserta didik yang menjadi teman kelompoknya, yakni yang berada di barisan depan masing-masing peserta didik.
14) Guru meminta masing-masing peserta didik/kelompok untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
15) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 15 menit, dengan di awali dan di akhiri bunyi peluit dari guru.





D. **Aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola dalam permainan bola tangan sederhana menggunakan bola besar.**

Cara melakukannya:

1) Permainan ini dapat dimainkan di lapangan permainan bola basket, bola voli, badminton, atau halaman sekolah yang cukup luas. Beri batas pada masing-masing sudut lapangan permainan dengan menggunakan *cone*/patok.
2) Permainan ini dilakukan dengan cara beregu, yang terdiri atas 2 regu/tim, dengan anggota tim masing-masingnya sama banyak, kurang lebih 6-7 orang peserta didik.
3) Agar aktivitas gerak peserta didik lebih maksimal, maka akan dibentuk 2 kelompok permainan. Bisa dengan kelompok permainan yang anggotanya laki-laki saja, dan kelompok permainan yang anggotanya perempuan saja, atau kelompok yang anggotanya digabung antara laki-laki dan perempuan.
4) Dalam aktivitas gerak ini menggunakan bola yang berukuran besar, seperti bola voli, bola basket atau bola kaki.
5) Permainan ini menggunakan 2 gawang kecil untuk masing-masing tim, gawang ini juga dapat digantikan dengan menggunakan *cone/*patok, kaleng susu atau sejenisnya sebagai pembatas gawang, dengan kurang lebih 2 meter.
6) Di depan gawang dapat diberi titik hukuman dengan menggunakan kapur tulis, berjarak kurang lebih 3 meter dari gawang. Titik hukuman ini akan digunakan ketika pemain dari tim bertahan melakukan pelanggaran di daerah pinalty (daerah lapangan di depan gawang), tim lawan akan mendapatkan *reward* lemparan pinalty/hukuman yang hanya akan berhadapan dengan kiper saja. Dan jika yang melakukan pelanggaran adalah tim penyerang, maka akan terjadi akan terjadi lemparan bebas bagi tim bertahan. Pelanggaran dapat berupa permainan yang menjurus kasar, seperti mendorong, menungkai pemain dari tim lawan, atau pemain yang bukan kiper menggunakan kaki dalam permainan.
7) Jika pelanggaran terjadi di luar daerah pinalty/hukuman, maka akan terjadi lemparan bebas bagi tim yang dirugikan.
8) Setiap gawang dijaga oleh seorang kiper yang dapat menggunakan tangan dan kaki ketika menghadang bola serangan dari tim lawan ketika berada di daerah depan gawang, namun ketika ingin mengoper bola kepada anggota timnya hanya menggunakan tangan. Pemain selain kiper juga diperbolehkan untuk membantu kiper menghadang bola serangan dari tim lawan, namun hanya dibolehkan maksimal 2 orang pemain saja.
9) Permainan ini, menggunakan 2 gerak dominan yaitu gerak melempar dan menangkap bola, dalam upaya untuk mengoper bola dan menyerang ke gawang tim lawan. Dalam permainan ini, peserta didik dapat menggunakan variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola sesuai dengan kemampuan dan kebutuhannya, tanpa terikat prosedur dari masing-masing gerak tersebut.
10) Jika bola keluar melalui dari garis belakang yang disebabkan oleh pemain tim bertahan, maka akan terjadi lemparan sudut. Dan apabila bola keluar melalui garis belakang karena pemain tim penyerang, maka bola kembali pada kiper untuk melakukan lemparan/mengoper bola ke anggota timnya.

11) Pemenang dari permainan ini adalah tim yang bisa mencetak gol terbanyak. Dan untuk sebagai wasit dalam permainan ini adalah peserta didik atau guru, atau dapat juga dilakukan tanpa wasit. Jadi peserta didik diminta untuk
12) bekerja sama dengan baik.
13) Jika gawang yang digunakan adalah berupa *cone*/patok yang rendah, maka gol yang dianggap sah dalam permainan ini adalah bola serangan dengan ketinggian dari lantai hingga kepala dari peserta didik pada umunya.
14) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 25 menit, dengan di awali dan di akhiri bunyi peluit dari guru.



Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola besar, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 yaitu variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola kecil.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola kecil, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola kecil.

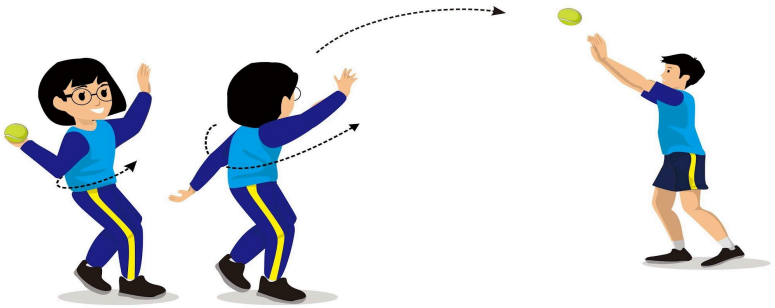
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola kecil, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

A. **Aktivitas pembelajaran melempar bola melambung, melempar bola mendatar dengan mengunakan satu tangan, dan menangkap bola melambung, menangkap**

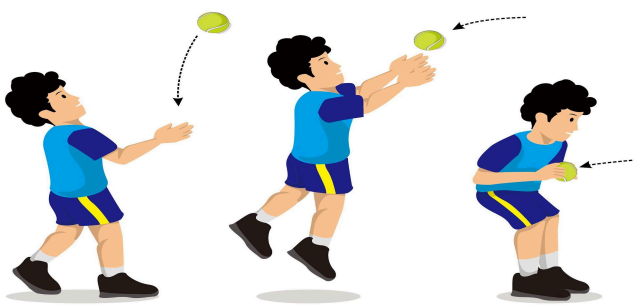
bola mendatar dengan kedua tangan menggunakan bola kecil dilakukan secara berpasangan.

Cara melakukannya:

1) Peserta didik dibagi menjadi berpasangan, sangat dianjurkan berdasarkan persamaan *gender*. Pada setiap kelompok dibuat ruang gerak dengan jarak kurang lebih 6-7 meter, dengan menggunakan 2 pembatas berupa *cone*/patok atau sejenisnya di masing-masing titiknya (A dan B).
2) Dalam aktivitas gerak ini menggunakan bola yang berukuran kecil, seperti bola kasti, atau bola tenis.
3) Peserta didik berdiri dengan rileks.
4) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
5) Guru meminta peserta didik untuk dapat melakukan aktivitas gerak melempar bola melambung, aktivitas gerak melempar bola mendatar, dan aktivitas gerak menangkap bola melambung, aktivitas menangkap bola mendatar secara bergantian.
6) Guru meminta peserta didik dalam aktivitas gerak melempar bola melambung dan melempar bola mendatar ini untuk dapat melakukannya secara bergantian tangan. Dengan proses yang sama dan disesuaikan.
7) Melempar bola melambung ; arahkan bola dengan lemparan dari belakang bawah ke depan atas, pandangan ditujukan pada arah sasaran lempar, sikap badan sedikit ke belakang, ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh.



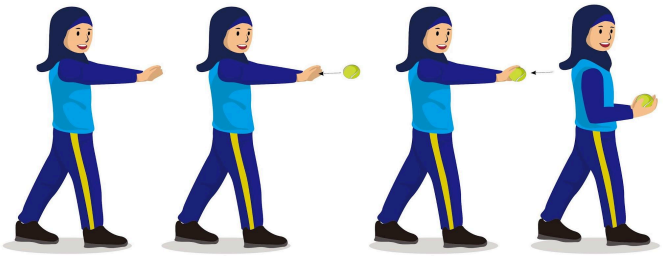
8) Menangkap bola melambung ; perhatikan arah lambungan bola, lari menuju bola dan berhenti di bawah lambungan bola, arahkan kedua tangan pada bola, telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas, pandangan ke arah bola datang, tangkap bola dengan kedua tangan.



9) Melempar bola mendatar ; bola dipegang dengan tangan kanan, menghadap ke arah sasaran lempar, pandangan tertuju pada sasaran lempar, kedua kaki dibuka silang depan, lutut agak ditekuk, rentangkan tangan lempar ke belakang dengan bola diarahkan ke sasaran, lengan kiri lurus ke depan sejajar dengan bahu, sikap badan sedikit ke belakang, dengan melangkahkan kaki satu langkah, lemparkan bola lurus ke arah depan.



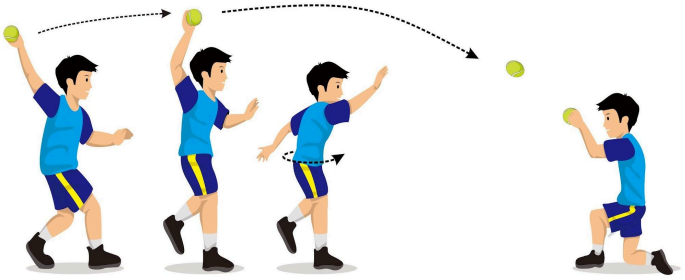
10) Menangkap bola mendatar ; menghadap ke arah bola datang, kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk, sikap badan agak condong ke depan, pandangan ke arah bola, kedua tangan lurus ke depan, telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk, tangkap bola dengan kedua tangan, lalu genggam dengan jari, setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku.



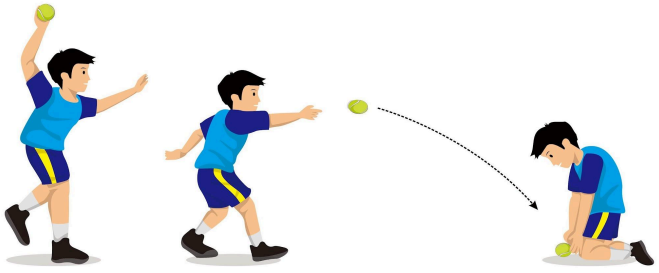
11) Guru meminta peserta didik untuk mengamati aktivitas gerak dari peserta didik yang menjadi pasangannya.
12) Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
13) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 15 menit, dengan di awali dan di akhiri bunyi peluit dari guru.

B. **Aktivitas pembelajaran melempar bola merendah, melempar bola menggelundung dengan satu tangan, dan menangkap bola merendah dan menangkap bola menggelundung dengan kedua tangan menggunakan bola kecil dilakukan secara berpasangan.**
Cara melakukannya:

1) Peserta didik dibagi menjadi berpasangan, sangat dianjurkan berdasarkan persamaan *gender*. Pada setiap kelompok dibuat ruang gerak dengan jarak kurang lebih 6-7 meter, dengan menggunakan 2 pembatas berupa *cone*/patok atau sejenisnya di masing-masing titiknya (A dan B).
2) Dalam aktivitas gerak ini menggunakan bola yang berukuran kecil, seperti bola kasti, atau bola tenis.
3) Peserta didik berdiri dengan rileks.
4) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
5) Guru meminta peserta didik untuk dapat melakukan aktivitas gerak melempar bola melambung, aktivitas gerak melempar bola mendatar, dan aktivitas gerak menangkap bola melambung, aktivitas menangkap bola mendatar secara bergantian.
6) Guru meminta peserta didik dalam aktivitas gerak melempar bola melambung dan melempar bola mendatar ini untuk dapat melakukannya secara bergantian tangan. Dengan proses yang sama dan disesuaikan.
7) Melempar bola merendah ; melangkahkan satu kaki ke depan, bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima, pandangan selalu tertuju pada bola.

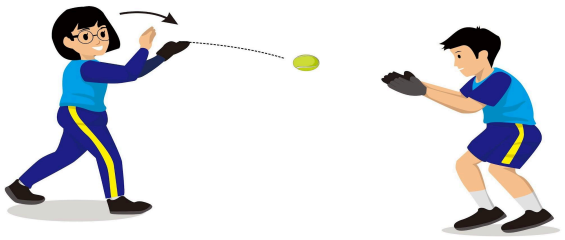


8) Melempar bola menggelundung ; melangkahkan satu kaki ke depan, bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima, tangan yang melempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut, pandangan selalu tertuju pada bola.



9) Peserta didik dalam melakukan aktivitas menangkap bola merendah dan menangkap bola menggelundung dapat dilakukan dengan proses gerak yang hampir sama dengan aktivitas menangkap bola mendatar, hanya menyesuaikan arah jatuhnya bola. (lebih ke bawah) menghadap ke arah bola datang, kedua kaki dibuka/agak rapat dan lutut ditekuk, sikap badan agak condong ke depan, pandangan ke arah bola, kedua tangan lurus ke depan, telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk,

tangkap bola dengan kedua tangan, lalu genggam dengan jari, setelah bola tertangkap, kemudian bawa ke arah dengan menekuk siku.



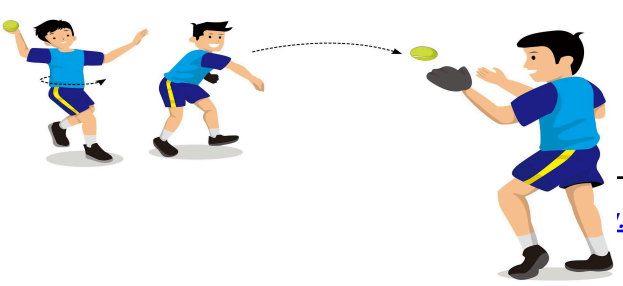
10) Guru meminta peserta didik untuk mengamati aktivitas gerak dari peserta didik yang menjadi pasangannya.
11) Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
12) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 15 menit, dengan di awali dan di akhiri bunyi peluit dari guru.

Setelah aktivitas kegiatan ini selesai, guru menginstruksikan peserta didik untuk dapat beristirahat, duduk dan minum kurang lebih sekitar 5 menit.

C. **Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola menggunakan bola kecil di tempat secara berpasangan dengan berbagai cara lemparan dan tangkapan.**

Cara melakukannya:

1) Peserta didik dibagi menjadi berpasangan, sangat dianjurkan berdasarkan persamaan *gender*. Pada setiap kelompok dibuat ruang gerak dengan jarak kurang lebih 5-7 meter, dengan menggunakan 2 pembatas berupa *cone*/patok atau sejenisnya di masing-masing titiknya (A dan B).
2) Dalam aktivitas gerak ini menggunakan bola yang berukuran kecil, seperti bola kasti, atau bola tenis.
3) Peserta didik berdiri dengan rileks.
4) Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah.
5) Menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola guling tanah, dilakukan ditempat dilanjutkan dengan gerak maju mundur jalan atau lari *jogging* secara berpasangan.
6) Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola, sikap badan sedikit condong ke depan.
7) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke depan.



8) Guru meminta peserta didik dalam aktivitas gerak melempar bola melambung dan melempar bola mendatar ini untuk dapat melakukannya secara bergantian tangan. Dengan proses yang sama dan disesuaikan.
9) Guru meminta peserta didik untuk mengamati aktivitas gerak dari peserta didik yang menjadi pasangannya.
10) Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
11) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 15 menit, dengan di awali dan di akhiri bunyi peluit dari guru.

D. **Aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola dalam permainan bola sederhana menggunakan bola kecil. (permainan *Lemparan Pinalty*).**

Cara melakukannya :

1) Peserta didik dibagi secara berpasangan, satu orang akan berposisi sebagai pelempar dan satu orang lagi akan berposisi sebagai penangkap.
2) Permainan ini menggunakan gawang kecil, yang dapat menggunakan *cone/*patok sebagai tiang pembatasnya, dengan jarak tiang kurang lebih 2 meter.
3) Jarak dari gawang ke titik lempar adalah kurang lebih 2-3 meter.
4) Permainan ini menggunakan bola plastik kecil berwarna-warni, masing-masing pasangan akan menggunakan 3 bola.
5) Pelempar akan berusaha melempar bola dengan tujuan mencetak gol, dalam arti bola tidak dapat ditangkap atau dihadang oleh penangkap bola yang berada diposisi depan gawang
6) Penangkap akan berusaha menangkap bola atau menghadang bola lemparan, hingga tidak terjadi gol.
7) Setelah 3 kali lemparan, peserta didik berganti posisi.
8) Lemparan yang diperbolehkan adalah lemparan mendatar, lemparan merendah, lemparan menyamping, dan lemparan menggelundung.
9) Guru meminta peserta didik untuk mengamati aktivitas gerak dari peserta didik yang menjadi pasangannya.
10) Guru meminta masing-masing peserta didik/kelompok untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
11) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 25 menit, dengan di awali dan di akhiri bunyi peluit dari guru.



Aktivitas 3

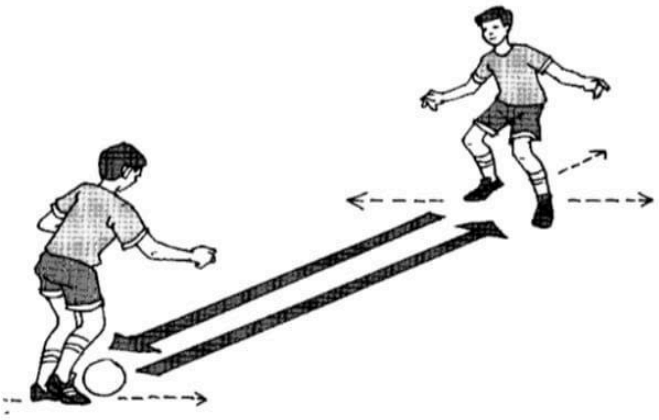
Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola kecil, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 yaitu variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola.
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

A. **Aktivitas pembelajaran menendang dan menahan bola secara berpasangan di tempat. Latihan ini dapat dilakukan maju mundur sambil berjalan, berlari, dan menyamping.**
   Cara melakukannya:
   (1) Peserta didik dibagi secara berpasangan.
   (2) Masing-masing pasangan diberi jarak kurang lebih 4 meter, yang mana dari satu posisi ke posisi lainnya ditandai dengan patok/*cone* atau sejenisnya.
   (3) Dalam aktivitas gerak ini menggunakan bola kaki, atau bola sejenisnya.
   (4) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
   (5) Lakukan gerakan secara fleksibel, peserta didik dapat bergerak berjalan dan berlari ke samping kanan dan kiri, mundur atau maju untuk menghentikan dan mengoper bola ke teman.
   (6) Peserta didik dapat melakukan variasi gerakan menendang bola dengan arah mendatar, melalui tendangan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, atau punggung kaki, sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan dari masing-masing peserta didik.

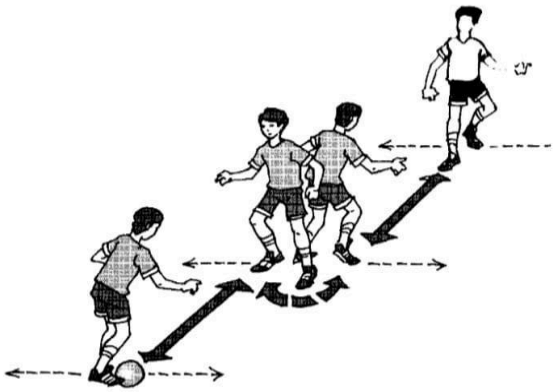
(7) Peserta didik dapat melakukan variasi gerakan menahan bola dengan berbagai cara, melalui menahan bola dengan telapak kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar atau punggung kaki, sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan dari masing-masing peserta didik.
(8) Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerakan dari teman yang menjadi pasangannya.
(9) Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran menendang/mengoper bola sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
(10) Lakukan aktivitas pembelajaran ini lebih kurang 10 menit, dengan suasana ceria dan penuh semangat.



B. **Aktivitas pembelajaran menendang dan menghentikan bola secara berkelompok.**
Cara melakukannya:

1) Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok, yang terdiri dari 3 orang peserta didik.
2) Dalam aktivitas gerak ini menggunakan bola kaki, atau bola sejenisnya.
3) Dari satu posisi ke posisi lainnya ditandai dengan patok/*cone,* dengan jarak kurang lebih 5-6 meter. Kemudian satu teman di tempatkan di tengah-tengah, dua teman lainnya melakukan operan bola sambil bergerak dengan menyamping ke kanan dan kiri.
4) Teman yang berada di posisi tengah berusaha untuk menghentikan atau menghadang laju bola, dan jika teman yang berada di tengah-tengah tersebut dapat menghentikan bola, maka selanjutnya akan bergantian posisi dengan teman yang melakukan kesalahan (yang melakukan operan terakhir).
5) Peserta didik dapat melakukan variasi gerakan menendang bola dengan arah mendatar, melalui tendangan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, atau punggung kaki, sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan dari masing-masing peserta didik.
6) Peserta didik dapat melakukan variasi gerakan menahan bola dengan berbagai cara, melalui menahan bola dengan telapak kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar atau punggung kaki, sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan dari masing-masing peserta didik.

7) Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerakan dari teman kelompoknya.
8) Guru meminta masing-masing peserta didik/kelompok untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran menendang/mengoper bola sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
9) Lakukan aktivitas pembelajaran ini lebih kurang 10 menit, dengan suasana ceria dan penuh semangat.



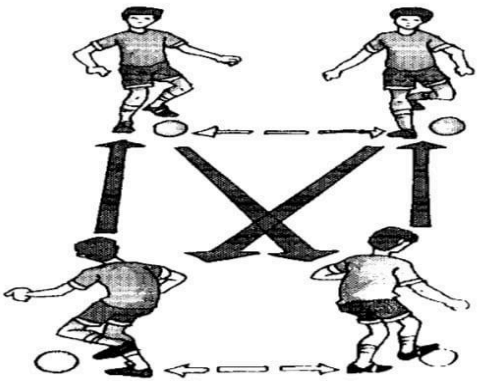
Setelah aktivitas kegiatan ini selesai, guru menginstruksikan peserta didik untuk dapat beristirahat, duduk dan minum kurang lebih sekitar 3-5 menit.

C. **Aktivitas pembelajaran menendang dan menahan bola sambil bergerak ke kanan dan kiri, yang dilakukan secara berpasangan.**

Cara melakukannya:

1) Peserta didik dibagi secara berpasangan
2) Masing-masing pasangan diberi jarak kurang lebih 3 meter, yang mana dari satu posisi ke posisi lainnya ditandai dengan patok/*cone.*
3) Dalam aktivitas gerak ini menggunakan bola kaki, atau bola sejenisnya.
4) Peserta didik dapat melakukan aktivitas menendang dan menahan bola secara fleksibel yakni sambil bergerak ke kanan dan kiri.
5) Peserta didik dapat melakukan variasi gerakan menendang bola dengan arah mendatar, melalui tendangan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, atau punggung kaki, sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan dari masing-masing peserta didik.
6) Peserta didik dapat melakukan variasi gerakan menahan bola dengan berbagai cara, melalui menahan bola dengan telapak kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar atau punggung kaki, sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan dari masing-masing peserta didik.
7) Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerakan dari teman yang menjadi pasangannya.

8) Guru meminta masing-masing peserta didik/kelompok untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran menendang/mengoper bola sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
9) Lakukan aktivitas pembelajaran ini lebih kurang 15 menit, dengan suasana ceria dan penuh semangat.



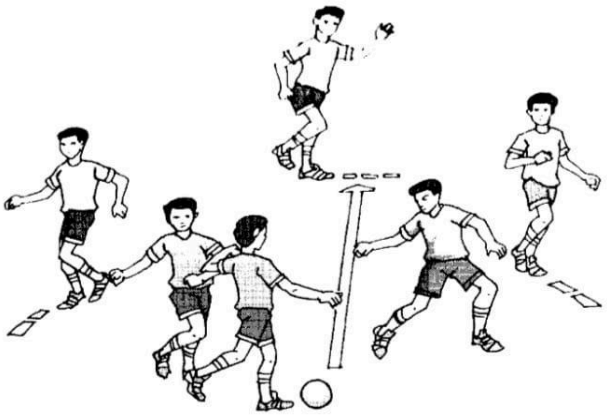
D. **Aktivitas pembelajaran menendang dan menahan bola dalam keadaan bergerak bebas.**

Cara melakukannya:

(1) Dalam aktivitas gerak ini menggunakan bola kaki, atau bola sejenisnya.
(2) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
(3) Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok, yang terdiri dari 5-7 orang peserta didik, yang mengambil posisi membentuk lingkaran yang cukup besar.
(4) Kemudian satu teman di tempatkan di tengah-tengah, dan teman lainnya melakukan operan bola sambil bergerak bebas seperti maju, mundur ke kanan atau kiri.
(5) Teman yang berada di posisi tengah berusaha untuk menghentikan bola atau menghadang laju bola, dan jika teman yang berada di tengah-tengah tersebut dapat menghentikan bola, maka selanjutnya akan bergantian posisi dengan teman yang melakukan kesalahan (yang melakukan operan terakhir).
(6) Peserta didik dapat melakukan variasi gerakan menendang bola dengan arah mendatar, melalui tendangan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, atau punggung kaki, sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan dari masing-masing peserta didik.
(7) Peserta didik dapat melakukan variasi gerakan menahan bola dengan berbagai cara, melalui menahan bola dengan telapak kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar atau punggung kaki, sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan dari masing-masing peserta didik.
(8) Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerakan dari teman kelompoknya.

(9) Guru meminta masing-masing peserta didik/kelompok untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran menendang/mengoper bola sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.

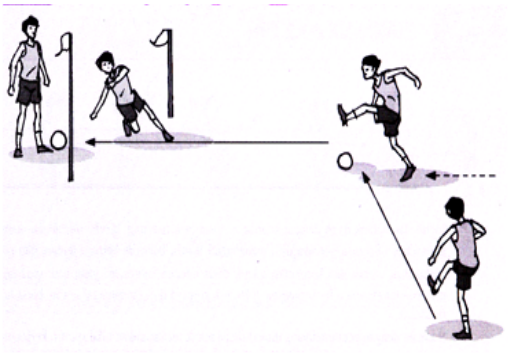
(10) Lakukan aktivitas pembelajaran ini lebih kurang 20 menit, dengan suasana ceria dan penuh semangat.



E. **Aktivitas pembelajaran menendang/mengoper dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki melalui kerjasama dalam tim/regu.**

Cara melakukannya :

1. Pembelajaran dilakukan 3 orang setiap kelompoknya.
2. Peserta didik pertama sebagai pengumpan, peserta didik kedua menendang ke gawang, dan pemain ketiga sebagai penjaga gawang.
3. Pembelajaran diawali dengan mengumpan dan menendang bola ke arah sasaran (gawang).
4. Saat mengumpan gunakan kaki kanan dan kiri dan dengan perkenaan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki.
5. Pembelajaran ini dilakukan bergantian sebagai pengumpan, menendang ke gawang, dan penjaga gawang.
6. Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerakan dari teman kelompoknya.
7. Guru meminta masing-masing peserta didik/kelompok untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran menendang/mengoper bola sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
8. Lakukan aktivitas pembelajaran ini lebih kurang 15 menit, dengan suasana ceria dan penuh semangat.



Aktivitas 4

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 3 pembelajaran variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 4 yaitu variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola sederhana.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola sederhana, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola sederhana.

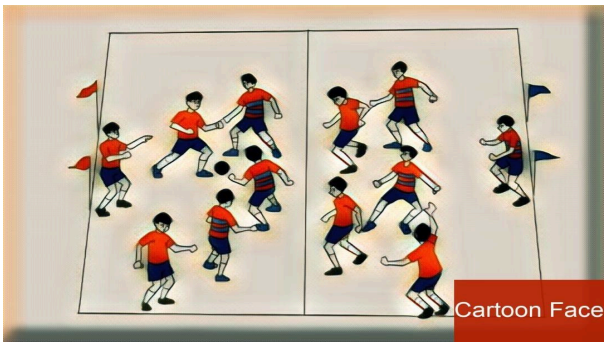
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola sederhana, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

A. **Aktivitas pembelajaran bermain sepak bola secara sederhana.**

Cara melakukannya:

- Jumlah pemain 14 orang (untuk dua tim) masing-masing 7 pemain untuk satu tim.
- Pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
- Lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bolavoli yang memiliki garis tengah.
- Tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
- Setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
- Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.
- Bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.

- Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
- Waktu permainan adalah selama 25 menit.

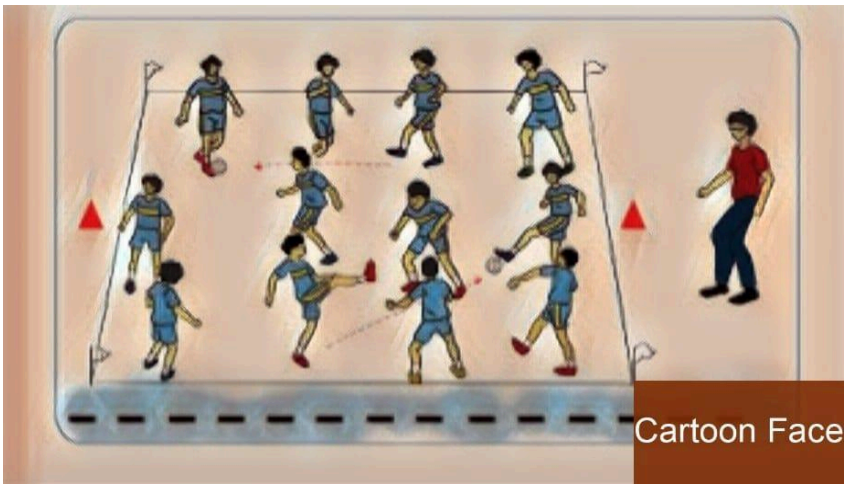


Setelah aktivitas kegiatan ini selesai, guru menginstruksikan peserta didik untuk dapat beristirahat, duduk dan minum kurang lebih sekitar 3-5 menit.

B. **Aktivitas pembelajaran permainan sepak bola pada empat bidang.**

Cara melakukannya:

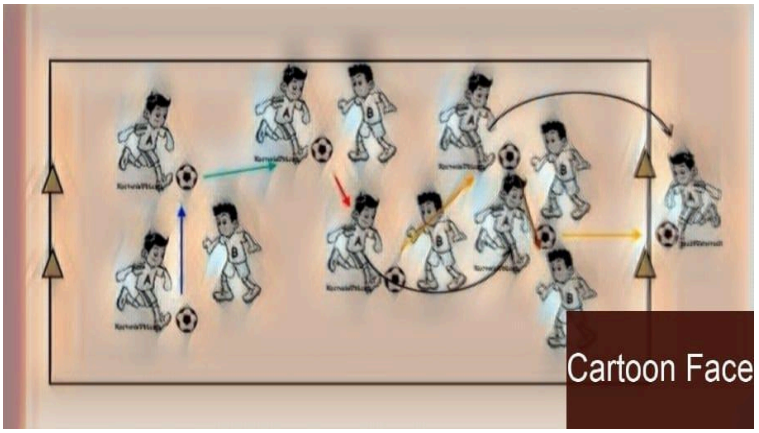
- Tempatkan 3 pemain pada setiap bidang yang sudah ditentukan.
- Setiap tim berusaha menendang/mengumpan bola pada teman satu tim dan lawan tim berusaha menghadangnya.
- Setiap tim diberi satu bola (membawa bola).
- Setiap tim tidak boleh keluar dari bidangnya masing-masing.
- Tim akan mendapatkan satu poin jika umpan bolanya lolos ke rekannya di bidang yang lain.
- Tim dianggap menang bila memperoleh poin terbanyak.
- Permainan ini dilakukan 20 menit.



Setelah aktivitas kegiatan ini selesai, guru menginstruksikan peserta didik untuk dapat beristirahat, duduk dan minum kurang lebih sekitar 3-5 menit.

C. **Aktivitas pembelajaran bermain bola dengan modifikasi sederhana.**
Cara melakukannya:

- Setiap tim beranggotakan 5 orang pemain.
- Sebelum mencetak gol, semua pemain harus sudah mendapat giliran untuk mengoper bola.
- Jika ada satu diantaranya belum mendapat giliran *passing* kemudian mencetak gol, maka gol dianggap tidak sah.
- Cara mencetak gol harus menggunakan *passing* tidak boleh langsung shooting.
- Tim yang mencetak gol lebih banyak itulah tim yang menang.
- Permainan ini dilakukan selama 20 menit.



4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu berpasangan maupun kelompok.

5) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola), peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.

6) Peserta didik secara individu dan kelompok melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola) sesuai dengan koreksi oleh guru.

7) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola) peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.

8) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola) sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.

9) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan

menahan bola) secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

c. **Kegiatan Penutup (15 menit)**

1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerak 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 mengikuti aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola).
4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola), 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**

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 "Ya" jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan "Tidak" jika belum sesuai.
3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4) Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang nyata sesuai dengan kemampuan dan minat belajar yang say dilakukan.		
2.	Saya memantau kemajuan belajar yang saya capai serta memperkirakan tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola perasaan dan sikap dalam pelaksanaan belajar.		

4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritik kemampuan diri sendiri dalam bekerja secara mandiri untuk mencapai tujuan.		
6.	Saya berupaya secara maksimal dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan/semangat baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara baik.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangan, dan dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyesuaikan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya peduli terhadap lingkungan sosial.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada lingkungan sosial.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"

2. **Asesmen Pengetahuan**

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan Ganda	1. Aktivitas gerak yang dilakukan oleh anggota badan dengan memindahkan suatu objek, disebut dengan pola gerak .... A. Lokomotor. B. Manipulatif. C. Non-lokomotor. D. Non-manipulatif. Kunci: B	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		2. Yang termasuk contoh pola gerak manipulatif adalah .... A. Menendang bola dan berlari. B. Melempar bola dan melompat. C. Menangkap bola dan menahan bola. D. Berjalan dan menyentuh bola. Kunci: C 3. Melempar bola melambung, melempar bola mendatar, dan melempar bola merendah merupakan .... A. Variasi gerak melempar bola. B. Kombinasi gerak melempar bola. C. Koordinasi gerak melempar bola. D. Verifikasi gerak melempar bola. Kunci : A 4. Yang bukan termasuk contoh dari variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola adalah .... A. Menendang bola dengan kaki bagian dalam, menahan bola dengan kaki bagian dalam, menendang bola dengan kaki bagian luar, dan menahan bola dengan telapak kaki. B. Menendang bola dengan punggung kaki, menahan bola dengan punggung kaki, melempar bola melengkung, dan menangkap bola mendatar dari depan dada. C. Menendang bola dengan kaki bagian luar, menahan bola dengan kaki bagian luar,	

		menendang bola dengan kaki bagian dalam, dan menahan bola dengan kaki bagian dalam. D. Menendang bola dengan punggung kaki, menahan bola dengan telapak kaki, menendang bola dengan bagian luar, menahan bola dengan kaki bagian luar. Kunci: B 5. Manfaat yang paling dominan dari melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola bagi tubuh kita adalah .... A. Melatih kekuatan otot perut B. Melatih kekuatan otot tungkai. C. Melatih kekuatan otot lengan. D. Melatih keluatan otot punggung. Kunci: C	

3. **Penilaian Keterampilan**

a. **Tes Kinerja Aktivitas Variasi dan Kombinasi Gerak Melempar dan Menangkap Bola Dengan Menggunakan Bola Besar.**

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas "melempar bola melengkung dari atas kepala dengan satu tangan (kanan dan kiri), dan menangkap bola dari arah depan dada dengan kedua tangan menggunakan bola besar secara berkelompok". Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerak (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerak (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak 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		
		e. Koordinasi gerakan		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kedua kaki ikut memberikan kekuatan mendorong.		
		b. Badan dicondongkan ke depan.		
		c. Kedua lengan diayun lurus ke depan		
		d. Pandangan mata tertuju pada sasaran.		
		e. Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
		e. Koordinasi gerakan		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

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

(1) Sikap Awalan Melakukan Gerakan

- Kedua kaki berdiri rileks dengan posisi melangkah.
- Badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- Lengan ditekuk ke belakang atas kepala.
- Pandangan mata ke arah datangnya bola.
- Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

(2) Sikap Pelaksanaan Melakukan Gerakan

- Kedua kaki ikut memberikan kekuatan mendorong.
- Badan dicondongkan ke depan.
- Kedua lengan diayun lurus ke depan.
- Pandangan mata tertuju pada sasaran.
- Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

(3) Sikap Akhir Melakukan Gerakan

- Posisi kaki belakang melangkah ke depan.
- Badan tetap condong ke depan.
- Setelah mengayun lepas lurus di depan atas kepala, dibantu dengan bantuan lecutan pergelangan tangan.
- Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 15

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/S. Maksimum x 100

5) Lembar pengamatan penilaian hasil variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola besar secara berkelompok.

Penilaian hasil gerakan melempar bola melengkung dari atas kepala dengan satu tangan (kanan dan kiri), dan menangkap bola dari arah depan dada dengan kedua tangan menggunakan bola besar secara berkelompok.

a) Tahap pelaksanaan pengukuran.

Penilaian hasil/produk variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola besar, dengan cara:

- Peserta didik melakukan melempar bola melengkung dari atas kepala dengan satu tangan (kanan dan kiri), dan menangkap bola dari arah depan dada dengan kedua tangan menggunakan bola besar secara berkelompok.
- Masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik.
- Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan jumlah melempar bola melengkung dari atas kepala dan menangkap bola dari arah depan dada dengan kedua tangan.
- Pengamatan dilakukan secara bergantian dalam kelompoknya.
- Jumlah melempar bola melengkung dari atas kepala dan menangkap bola dari arah depan dada dengan kedua tangan yang dicatat adalah hasil dari penilaian yang dilakukan. (selama 5 menit)

b) Konversi Nilai Produk

Perolehan Nilai	Klasifikasi Nilai
…… > 16 kali	Sangat Baik
13 – 16 kali	Baik
8 – 12 kali	Cukup
..... < 8 kali	Kurang

b. **Tes Kinerja Aktivitas Variasi dan Kombinasi Gerak Menendang dan Menahan Bola.**

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas "menendang dan menahan bola secara berpasangan di tempat, dapat dilakukan maju mundur sambil berjalan, berlari, dan menyamping". Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerak (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerak (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak 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		
		e. Koordinasi gerakan		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki untuk menendang diayunkan ke belakang sebelum melakukan gerakan menendang.		
		b. Badan dicondongkan ke depan.		
		c. Kedua lengan ikut mengayun .		
		d. Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik		
		e. Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
		e. Koordinasi gerakan		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran
a) Penskoran
- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

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

- Kedua kaki berdiri rileks di samping bola.
- Badan berdiri tegak di belakang bola.
- Lengan rileks.
- Pandangan ke arah bola.
- Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

(2) Sikap Pelaksanaan Melakukan Gerakan

- Kaki untuk menendang diayunkan ke belakang sebelum melakukan gerakan menendang.
- Badan dicondongkan ke depan.
- Kedua lengan ikut mengayun .
- Pandangan mata bola.
- Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

(3) Sikap Akhir Melakukan Gerakan

- Posisi kaki tendang pindah ke depan.
- Badan tetap condong ke depan.
- Lengan rileks.
- Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 15

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/S. Maksimum x 100

5) Lembar pengamatan penilaian hasil variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola.

Penilaian hasil gerakan menendang dan menahan bola secara berpasangan di tempat, dapat dilakukan maju mundur sambil berjalan, berlari, dan menyamping.

a) Tahap pelaksanaan pengukuran.

Penilaian hasil/produk variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola, dengan cara:

- Peserta didik melakukan menendang dan menahan bola secara berpasangan di tempat, dapat dilakukan maju mundur sambil berjalan, berlari, dan menyamping.
- Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan jumlah menendang dan menahan bola secara berpasangan di tempat, dapat dilakukan maju mundur sambil berjalan, berlari, dan menyamping.
- Jumlah menendang dan menahan bola secara berpasangan di tempat, dapat dilakukan maju mundur sambil berjalan, berlari, dan menyamping yang dicatat adalah hasil dari penilaian yang dilakukan. (selama 5 menit)

b) Konversi Nilai Produk

Perolehan Nilai	Klasifikasi Nilai
…… > 20 kali	Sangat Baik
16 – 20 kali	Baik
10 – 15 kali	Cukup
..... < 10 kali	Kurang

Pengayaan dan Remidial

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. Remidial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

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

a. Apa yang sudah dipelajari.
b. Dari apa yang sudah dipelajari, apa yang sudah dikuasai.
c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola).
d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola).
e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola).

Contoh Format Refleksi:

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola, peserta didik diminta untuk merasakan bagian tubuh mana saja yang digunakan untuk melakukan gerak tersebut, atau otot apa saja yang terasa berkontraksi. Peserta didik diminta untuk memberikan tanda (√) pada kolom yang disediakan oleh guru. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola yang dilakukan secara individu atau berkelompok.*)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola.*)		

*) *Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.*

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola yang ditentukan oleh guru, maka akan diberikan remidial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih komplekss, 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 remidial atau pengayaan. Remidial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola)?

c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola)?
d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola)?

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....
Lingkup/materi pembelajaran : .....
Nama Peserta didik : .....
Fase/Kelas : B / IV

1. **Panduan Umum**
   a. Pastikan kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
   b. Ikuti gerak pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
   c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
   d. Selama kegiatan pembelajaran, perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
   e. Selama kegiatan pembelajaran didampingi oleh guru.

2. **Panduan Aktivitas Pembelajaran**
   a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
      Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola), dalam satu kelompok sesuai dengan perintah guru.
   b. Perhatikan penjelasan berikut ini:
      Lakukanlah variasi dan kombinasi pola gerak manipulatif (menendang dan menahan bola), dalam aktivitas pembelajaran bermain sepak bola secara sederhana.
      Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini !

Lembar Kerja (Work Sheet)

Nama Pelaku I : ……..

Nama Pelaku II : ……..

Materi : *Variasi dan kombinasi pola gerak manipulatif (menendang dan menahan bola).*

Pelaku **:** Lakukanlah permainan sepak bola secara sederhana.
Aktivitas dilakukan dalam waktu 20 menit.

Pengamat **:** Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pemain/temanmu, dan catat aktivitas permainan sepak bola secara sederhana yang telah dilakukan temanmu.

Setelah 20 menit, dan bergantilah peran.
Catat berapa gerakan variasi dan kombinasi pola gerak manipulatif (menendang dan menahan bola), dalam aktivitas permainan sepak bola secara sederhana yang telah dilakukan temanmu!

Aspek Yang Harus Diamati	Pelaku 1	Pelaku 2
1. Menendang bola dengan kaki bagian dalam.		
2. Menendang bola dengan kaki bagian luar.		
3. Menendang bola dengan punggung kaki.		
4. Menahan bola dengan kaki bagian dalam.		
5. Menahan bola dengan telapak kaki.		
6. Menahan bola dengan kaki bagian luar.		
JUMLAH		

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

a. Gerak dasar dalam pendidikan jasmani. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
b. Berbagai permainan sederhana yang berkaitan dengan gerak dasar manipulatif.

4. Bahan Bacaan Guru

a. Pengertian gerak dasar manipulatif.
b. Bentuk-bentuk gerak dasar manipulatif.
c. Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif.
d. Manfaat dari melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif bagi tubuh.
e. Bentuk-bentuk permainan gerak dasar manipulatif dalam permainan sederhana.

Glosarium

- Gerak manipulatif: gerakan yang dilakukan oleh anggota tubuh dengan menggunakan suatu objek, seperti melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola.
- Melempar bola adalah gerakan memindahkan bola dengan menggunakan satu atau dua tangan ke suatu sasaran, dengan cara diayun.
- Menangkap bola adalah gerakan menghentikan sebuah laju bola dengan mengambilnya dengan kedua tangan atau satu tangan.
- Menendang bola adalah gerakan memindahkan bola dengan menggunakan kaki dari satu titik ke titik lainnya yang menjadi sasaran.
- Menahan bola adalah gerakan menghentikan sebuah laju bola dengan menggunakan anggota badan, seperti kaki, paha, dada atau kepala.
- Variasi gerak adalah satu jenis gerak dilakukan dengan berbagai cara.
- Kombinasi gerak adalah beberapa jenis gerakan dijadikan satu kesatuan/rangkaian gerak.
- 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 dasar?”
- 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.
- Gerak dasar: Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang komplekss, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar).

Referensi

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

Muhajir. 2019. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/MI Kelas IV*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Tim Penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani,* Olahraga *dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTKPenjas& BK.

Tim Direktorat SD. 2017. *Panduan Penilaian untuk Sekolah Dasar (SD)*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui, Kepala SD	....., ... 2021 Guru Mata Pelajaran
..... NIP.	..... NIP.