

MODUL AJAR

Unit Pembelajaran

4

Aktivitas Gerak Dominan Senam

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

A. INFORMASI UMUM MODUL

Nama Penyusun	:
Instansi/Sekolah	: SDN
Jenjang / Kelas	: SD / II
Alokasi Waktu	: 2 s.d 4 Kali Pertemuan (6 s.d 12 JP)
Tahun Pelajaran	: 20.. / 20..

B. KOMPONEN INTI

Capaian Pembelajaran Fase A

Pada akhir fase A, peserta didik dapat menunjukkan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak sebagai hasil peniruan dari berbagai sumber, memahami konsep dan prinsip gerak yang benar, memahami dan mempraktikkan aktivitas jasmani untuk pengembangan kebugaran dan pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku awal tanggung jawab personal dan sosial, serta menerima nilai-nilai aktivitas jasmani.

Fase B Berdasarkan Elemen

Elemen Keterampilan Gerak	Pada akhir fase A peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas pola gerak dasar, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase A peserta didik memahami prosedur dalam melakukan pola gerak dasar, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase A peserta didik memahami prosedur dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan. Peserta didik juga memahami prosedur dan mampu mempraktikkan pola perilaku hidup sehat berupa mengenali nama dan fungsi anggota tubuh, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan.
Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase A peserta didik menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menyimak arahan dan umpan balik yang diberikan guru, mulai dapat menghormati orang lain, serta menerima ragam keragaman yang didapat melalui aktivitas jasmani.
Tujuan Pembelajaran	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan pada senam seperti bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Proil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, diantaranya mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
Pertanyaan Pemantik	Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan pada senam seperti bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dominan pada senam seperti bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat?
Profil Pancasila	Mandiri dan Gotong royong
Kata kunci	Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Aktivitas Gerakan Bertumpu, Bergantung, Keseimbangan, Berpindah/Lokomotor, Tolakan, Putaran, Ayunan, Melayang, dan Mendarat.

Target Peserta Didik :	Jumlah Siswa :
Peserta didik Reguler	30 Peserta didik (dimodifikasi dalam pembagian jumlah anggota kelompok ketika jumlah siswa sedikit atau lebih banyak)
Assesmen :	Jenis Assesmen :
Guru menilai ketercapaian tujuan pembelajaran - Asesmen individu - Asesmen kelompok	- Presentasi - Produk - Tertulis - Unjuk Kerja - Tertulis
Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran Utama / Pengaturan peserta didik :
- Tatap muka	- Individu - Berkelompok (Lebih dari dua orang)
Ketersediaan Materi :	
• Pengayaan untuk peserta didik berprestasi tinggi: YA/TIDAK • Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK	
Metode :	
• Demonstrasi • Penugasan • Permainan • Ceramah • Simulasi • Resiprokal * guru dapat memilih salah satu metode atau menggabungkan beberapa metode yang akan digunakan.	
Sarana dan Prasarana	
• lembar kerja siswa (student worksheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak, • matras senam atau sejenisnya, • peluit dan stopwatch, • lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).	
Materi Pembelajaran	
a. Materi Pembelajaran Reguler	
Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat.	

- 1) Gerakan melompat, diantaranya gerakan melompat ke depan tolakan satu kaki, melompat ke depan tolakan satu kaki, melompat ke atas tolakan satu kaki, melompat ke belakang tolakan satu kaki, dan melompat ke belakang tolakan satu kaki.
- 2) Gerakan meloncat, diantaranya gerakan meloncat di tempat dan berputar, meloncat di tempat, ke samping, dan ke depan, meloncat dan berputar 90 derajat, dan meloncat dan berputar 180 derajat.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai saja (berdasarkan identifikasi). Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar dapat saling membantu, serta mencoba berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

Sumber Belajar :

1. Sumber Utama

- Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas II SD
- Buku PJOK lain yang relevan
- Internet

2. Sumber Alternatif

Guru juga dapat menggunakan alternatif sumber belajar yang terdapat di lingkungan sekitar dan disesuaikan dengan tema yang sedang dibahas.

Persiapan Pembelajaran :

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

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan pada senam seperti melompat dan meloncat.
- 3) Menyiapkan alat dan fasilitas pembelajaran, diantaranya:
 - lembar kerja siswa (student worksheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak,
 - matras senam atau sejenisnya,
 - peluit dan stopwatch,
 - lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas)

Kegiatan pembelajaran :

Pendahuluan

- a) Peserta didik diminta untuk berbaris di lapangan sekolah, dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, serta berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada

salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan, mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, dan berdoa.

- b) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat, bila ada yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- c) Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.
- d) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi pola gerak dasar lokomotor. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodir perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda). Contoh pertanyaan asesmen awal seperti pada tabel berikut ini.
 - (1) Isikan identitas peserta didik.
 - (2) Berikan tanda centang (3) pada kolom YA atau TIDAK yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan peserta didik.
 - (3) Isilah pertanyaan berikut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Saya dapat melakukan gerakan melompat.		
2	Saya dapat melakukan gerakan meloncat.		
3	Saya dapat melakukan gerakan berguling ke depan.		
4	Saya dapat melakukan gerakan berguling ke belakang.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 4 jawaban YA		Jika menjawab 3 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
			Kurang
			Jika menjawab 1 jawaban YA

- e) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (diantaranya yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat.
- f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat dalam senam.
- g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat, 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 pola gerakan melompat dan meloncat menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat, serta permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter, seperti gotong royong dan mandiri.
- h) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan lompat tali secara berkelompok.
 - (1) Sikap permulaan dua orang teman memegang ujung tali.
 - (2) Peserta didik yang lain berbaris di samping.
 - (3) Kemudian tali diputar perlahan-lahan.
 - (4) Peserta didik satu per satu mencoba masuk ke dalam putaran tali itu.
 - (5) Cobalah dengan dua, tiga peserta didik, atau berkelompok.

- (6) Semakin lama, putaran tali dipercepat.
 (7) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini selama 10 – 15 menit.



Gambar 4.1 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran permainan lompat tali.

- i) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Proil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak, diantaranya berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan inti

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana, yaitu permainan lompat tali, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat.

Gerakan melompat adalah gerakan yang dilakukan untuk menjauhi permukaan tanah atau lantai, yang dilakukan secara horizontal, ke depan, ke samping atau ke belakang dan menggunakan otot kaki dalam melakukannya.

Gerakan meloncat adalah gerakan yang dilakukan untuk menjauhi permukaan tanah atau lantai, dilakukan secara vertikal atau ke atas yang menggunakan otot kaki dalam melakukannya.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat. Jika peserta didik menemukan kesulitan, minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat dengan saksama.



Aktivitas Pembelajaran 1 dan 2

a) Aktivitas pembelajaran 1 dan 2: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan pola gerakan melompat dan meloncat

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan meloncat di tempat dan berputar

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan,
- kedua tangan di pinggang,
- pandangan ke depan,
- meloncat ditempat dengan menolakkan kedua kaki,
- jika loncatan dengan tolakan dua kaki, angkat kedua kaki tanpa ditekuk,
- waktu meloncat tangan tetap di pinggang,
- waktu mendarat lakukan dengan dua kaki,

(h) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 30 detik.



Gambar 4.2 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meloncat di tempat dan berputar.

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan meloncat di tempat, ke samping, dan ke depan

Langkah-langkah gerakan:

- (a) peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan,
- (b) kedua tangan memegang pinggang,
- (c) pandangan ke depan,
- (d) hitungan 1 – 2 : lakukan loncat-loncat di tempat,
- hitungan 3 : lakukan loncat ke samping kiri,
- hitungan 4 : lakukan loncat ke samping kanan,
- hitungan 5 – 6 : kembali meloncat-loncat di tempat,
- hitungan 7 : lakukan lompat ke depan,
- hitungan 8 : lakukan loncat ke depan lagi,
- (e) ketika meloncat lakukan dengan kedua kaki rapat,
- (f) kaki boleh ditekuk waktu melompat,
- (g) waktu mendarat lakukan dengan dua kaki,
- (h) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 30 detik.

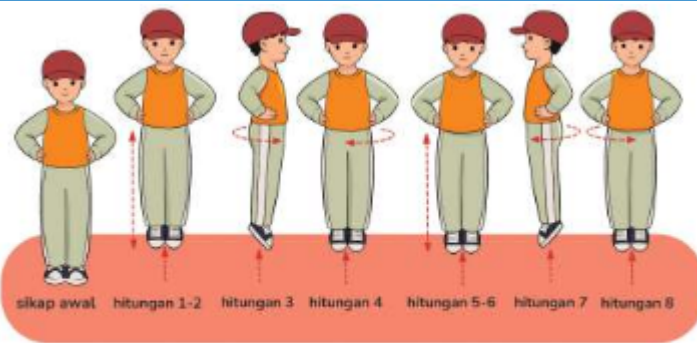


Gambar 4.3 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meloncat di tempat, ke samping, dan ke depan.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan meloncat dan berputar 90 derajat

Langkah-langkah pembelajaran:

- (a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan,
- (b) kedua tangan memegang pinggang,
- (c) pandangan ke depan,
- (d) hitungan 1 – 2 : lakukan loncat-loncat di tempat,
- hitungan 3 : meloncat menghadap ke kiri,
- hitungan 4 : meloncat menghadap ke depan (arah semula),
- hitungan 5 – 6 : lakukan loncat-loncat di tempat,
- hitungan 7 : meloncat menghadap ke kanan.
- hitungan 8 : meloncat menghadap ke depan (arah semula),
- (e) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 30 detik.

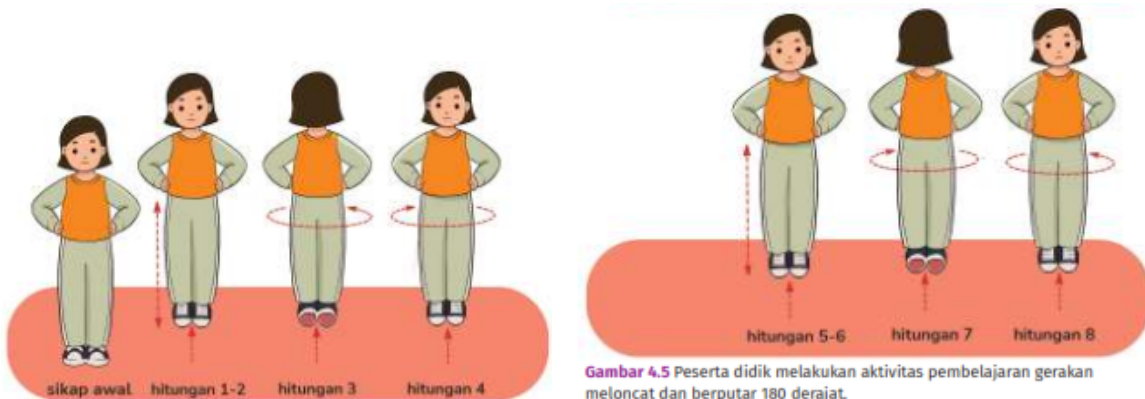


Gambar 4.4 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meloncat dan berputar 90 derajat.

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan meloncat dan berputar 180 derajat

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan,
- kedua tangan memegang pinggang,
- pandangan ke depan,
- hitungan 1 – 2 : lakukan meloncat-loncat di tempat,
- hitungan 3 : meloncat berputar 180 derajat ke kiri,
- hitungan 4 : meloncat menghadap ke depan (arah semula),
- hitungan 5 – 6 : lakukan melompat-lompat di tempat,
- hitungan 7 : meloncat berputar 180 derajat ke kanan,
- hitungan 8 : meloncat menghadap ke depan (arah semula),
- peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 30 detik.



Gambar 4.5 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meloncat dan berputar 180 derajat.

(5) Aktivitas pembelajaran gerakan meloncat ke depan tolakan dua kaki

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik berdiri jongkok dan lutut ditekuk 180 derajat,
- bertumpu pada ujung kaki,
- bila sudah siap, ayunkan lengan ke bawah, (d) bersamaan dengan itu tolak kedua kaki.
- saat meloncat ulurkan kaki ke depan,
- kemudian mendarat dengan kedua kaki,
- peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 3–4 kali.



Gambar 4.6 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meloncat ke depan tolakan dua kaki.

(6) Aktivitas pembelajaran gerakan melompat ke depan tolakan satu kaki

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan satu kaki dan berpijak dengan ujung kaki,
- paha kaki kanan diangkat rata-rata air dan badan dicondongkan ke depan,
- tangan kiri diacungkan ke depan-atas dan tangan kanan di belakang,
- kemudian bila sudah siap, tolak kaki kiri kuat-kuat,
- bersamaan dengan itu tarik tangan ke belakang,
- saat melompat ulurkan kaki ke depan,
- kemudian mendarat dengan kaki kiri,
- peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 3–4 kali.



Gambar 4.7 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melompat ke depan tolakan satu kaki.

(7) Aktivitas pembelajaran gerakan meloncat ke atas tolakan dua kaki

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik berdiri jongkok dan lutut ditekuk 180 derajat,
- bertumpu pada ujung kaki,
- kedua belah tangan berada di belakang badan,
- kemudian bila sudah siap, tolak kedua kaki ke atas,
- bersamaan dengan itu ayunkan kedua lengan ke atas,
- saat melompat ulurkan/gapailah benda yang berada di atas,
- kemudian mendarat dengan kedua kaki,
- peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 3 – 5 kali.



Gambar 4.8 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meloncat ke atas tolakan dua kaki.

(8) Aktivitas pembelajaran gerakan melompat ke atas tolakan satu kaki

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan satu kaki dan berpijak dengan ujung kaki,
- paha kaki kiri diangkat rata-rata air dan badan dicondongkan ke depan,
- tangan kanan di depan dan tangan kiri di belakang,
- kemudian bila sudah siap, tolak kaki kanan kuat-kuat.
- bersamaan dengan itu ayunkan kedua lengan ke atas,
- saat melompat ulurkan tangan ke atas,
- kemudian mendarat dengan satu kaki,
- peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 3 – 5 kali.



Gambar 4.9 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melompat ke atas tolakan satu kaki.

(9) Aktivitas pembelajaran gerakan meloncat ke belakang tolakan dua kaki

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik berdiri jongkok dan lutut ditekuk 90 derajat,
- berpijak dengan ujung kaki,
- kedua belah tangan berada di samping badan,
- kemudian bila sudah siap, tolak kedua kaki ke belakang,
- bersamaan dengan itu ayunkan kedua lengan ke atas-depan,
- kemudian mendarat dengan kedua ujung kaki,
- peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 3 – 5 kali.

Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3 s.d. 4)

b. Materi Pembelajaran Reguler

Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerakan berguling ke belakang.

- Gerakan berguling, diantaranya gerakan guling ke belakang. .

c. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai saja (berdasarkan identifikasi). Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar dapat saling membantu, serta mencoba berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

d. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi..

Persiapan Mengajar

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

- Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan pada senam seperti melompat dan meloncat.
- Menyiapkan alat dan fasilitas pembelajaran, diantaranya:
 - lembar kerja siswa (student worksheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak,
 - matras senam atau sejenisnya,
 - peluit dan stopwatch,
 - lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas)

Kegiatan pendahuluan

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 122).

Kegiatan inti

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerakan berguling ke belakang.

Berguling merupakan gerakan yang terdapat dalam senam lantai. Berguling ke belakang adalah menggelindingkan badan ke belakang. Posisi badan membulat, yaitu kaki dilipat,

lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Gerakan guling ke belakang dapat dilakukan dengan cara guling ke belakang dengan sikap jongkok.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerakan berguling ke belakang. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerakan berguling ke belakang. Jika peserta didik menemukan kesulitan, maka dipersilakan untuk meminta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerakan berguling ke belakang dengan saksama.



Aktivitas Pembelajaran 3 dan 4

b) Aktivitas pembelajaran 3 dan 4: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan pola gerakan berguling ke belakang.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerakan berguling ke belakang antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan guling ke belakang

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik berdiri tegak membelakangi matras,
- lutut ditekuk rapat,
- punggung membusur, dagu ditarik ke dada,
- kedua tangan dilipat dan telapak tangan terbuka sejajar bahu,
- bergulinglah ke belakang dengan cara menggelinding,
- kedua kaki diluruskan ke belakang,
- kembali ke sikap jongkok, kemudian berdiri tegak,
- peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sampai merasakan gerakan berguling dengan benar.

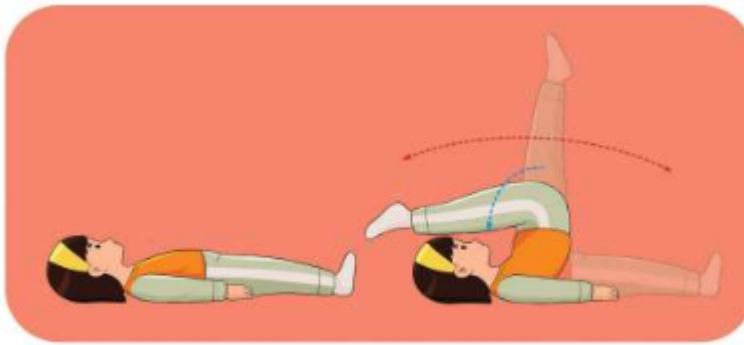


Gambar 4.12 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan guling ke belakang.

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan guling ke belakang dari sikap tidur 1

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik mengangkat kedua kaki ke belakang kepala dari sikap tidur terlentang,
- kedua lengan lurus di samping badan,
- peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sampai merasakan gerakan berguling dengan benar.



Gambar 4.13 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan guling ke belakang dari sikap tidur 1.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan guling ke belakang dari sikap tidur 2

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik angkat kedua kaki ke belakang kepala dari sikap tidur teletang,
- kemudian kedua telapak tangan menempel matras di samping telinga,
- peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sampai merasakan gerakan berguling dengan benar.



Gambar 4.14 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan guling ke belakang dari sikap tidur 2.

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan berguling ke belakang dan menolak dengan kedua tangan pada matras yang dipasang miring

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik jongkok membelakangi arah gerakan,
- kedua telapak tangan di samping telinga,
- gulingkan badan ke belakang,
- saat kedua kaki melewati kepala tolakkan kedua telapak tangan pada matras,
- peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sampai merasakan gerakan berguling dengan benar.



Gambar 4.15 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berguling ke belakang dan menolak dengan kedua tangan pada matras yang dipasang miring.

Kegiatan penutup

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru menanyakan apa manfaat dari pendinginan.
- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahankesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

- Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama Aktivitas Gerakan Bertumpu, Bergantung, Keseimbangan, Berpindah/Lokomotor, Tolakan, Putaran, Ayunan, Melayang, dan Mendarat..
- Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat kesimpulan mengenai aktivitas pembelajaran Aktivitas Gerakan Bertumpu, Bergantung, Keseimbangan, Berpindah/Lokomotor, Tolakan, Putaran, Ayunan, Melayang, dan Mendarat., hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib, dan beberapa peserta didik ditugaskan untuk mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerakan berguling ke belakang sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

- Tuliskan pokok bahasan dan pertemuan materi yang diajarkan.
- Berikan tanda centang (3) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan kondisi guru saat dalam proses pembelajaran.
- Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Keterangan / Proses Perbaikan
1	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna.			
2	Tujuan pembelajaran dapat dicapai.			
3	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik.			
4	Metode pembelajaran yang digunakan efektif.			
5	Media/bahan/alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif.			
6	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dan dengan teknik yang tepat.			
7	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik.			

Catatan:

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

- Isikan identitas peserta didik.
- Berikan tanda centang pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.

3. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Saya mengikuti pembelajaran gerakan melompat, meloncat, dan berguling ke belakang dengan sungguh-sungguh.		
2	Saya belajar gerakan melompat, meloncat, dan berguling ke belakang secara mandiri.		
3	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok		
5	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok		
6	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika menjawab 6 jawaban YA	Jika menjawab 4–5 jawaban YA	Jika menjawab 2–3 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

Lembar Releksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

- Isikan identitas teman peserta didik.
- Berikan tanda centang pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 5 jawaban YA	Jika menjawab 3–4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

Asesmen Pengetahuan

a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda

- Teknik : Tes Tulis
- Bentuk : Pilihan Ganda
- Contoh Instrumen:
Perhatikan gambar berikut ini.



Berdasarkan hasil pengamatan, gambar di atas merupakan gerakan

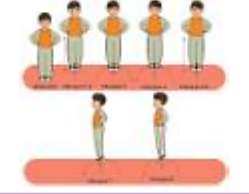
- guling ke belakang

- b. guling ke depan
- c. guling membulat
- d. guling ke samping

b. Contoh penilaian pengetahuan menjodohkan

- 1) Teknik : Tes Tulis
- 2) Bentuk : Menjodohkan
- 3) Contoh Instrumen:

Jodohkan gambar gerakan aktivitas senam berikut dengan kolom alternatif jawaban. Tulis jawaban pada kolom jawaban.

No.	Bentuk Aktivitas	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.			A. meloncat ke depan tolakan dua kaki. B. meloncat ke atas tolakan dua kaki. C. gerakan meloncat di tempat dan berputar. D. gerakan meloncat di tempat, ke samping, dan ke depan. E. gerakan guling ke belakang.
2.			
3.			
4.			
5.			

Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas pembelajaran berguling ke belakang

a) Butir tes

Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerakan guling ke belakang. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses), meliputi sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir. .

b) Petunjuk asesmen

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

(1) Isikan identitas peserta didik.

- (2) Berikan tanda centang (3) pada kolom (1) jika (Ya) dan kolom (0) jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

2) Rubrik asesmen keterampilan gerak

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

Nama : : _____ Kelas : : _____

N0	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1	Sikap Awal	Kaki		
		Badan		
		Lengan dan Tangan		
		Pandangan Mata		
2	Pelaksanaan Gerak	Kaki		
		Badan		
		Lengan dan Tangan		
		Pandangan Mata		
3	Sikap Akhir	Kaki		
		Badan		
		Lengan dan Tangan		
		Pandangan Mata		
Sangat Baik		Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.		Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

3) Pedoman penskoran

(a) Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan gerakan dengan benar.

(b) Skor 0 jika peserta didik tidak melakukan gerakan dengan benar.

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik.

No	Nama Peserta didik	Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Sikap Akhir				Skor Akhir
1		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
2														
3														
dst														

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

- 1) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan berjalan, berlari, melompat/meloncat untuk perorangan peserta didik).

Nama :				
Kelas :				
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II	
	Jumlah	Skor (Sesuai)	Jumlah	Skor (Sesuai)

	Ulangan	Norma)	Ulangan	Norma)
Melompat				
Meloncat				
Berguling				

- 2) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan berjalan, berlari, melompat/meloncat untuk seluruh peserta didik).

No	Nama Peserta didik	Percobaan I						Percobaan II						Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan			Skor (Sesuai Norma)			Jumlah Ulangan			Skor (Sesuai Norma)			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1														
2														
3														
dst														

Keterangan: (1) Melompat (2) Meloncat (3) Berguling

- 3) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan berjalan, berlari, melompat/meloncat untuk seluruh peserta didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat (K)	Gerak lokomotor dilakukan dengan benar (GB)
	<i>Diisi dengan tally</i>	<i>Diisi dengan tally</i>
	$\text{Persentase } \frac{GB}{K} \times 100\% = \dots$	

- 4) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan berjalan, berlari, melompat/meloncat dalam permainan yang dimodifikasi untuk seluruh peserta didik).

No	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = \dots\dots$
		Didapat Kesempatan yang	Gerak Locomotor Dilakukan dengan Benar	
1				
2				
3				
dst				

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut.

- 1) Skor keterampilan proses gerak peserta didik: 80.

- 2) Skor keterampilan produk gerak (dari contoh di atas diambil salah satu sesuai dengan kategori gerak (tertutup/terbuka/diskrit/kontinum, dan lain-lain), diujikan secara terpisah atau terintegrasi dalam permainan): 90.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses gerak, dan 30% untuk skor keterampilan produk gerak).

Releksi Guru

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

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran?
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

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

2. Pengayaan

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

C. LAMPIRAN

Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup / Materi Pembelajaran :
Nama Peserta Didik :
Fase/Kelas : A/II

1. Panduan umum

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

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat, meloncat, dan berguling ke belakang secara berpasangan dengan teman satu kelompok..
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini.
Cara melakukan aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat, meloncat, dan berguling ke belakang, antara lain:
 - 1) gerakan melompat dan meloncat,
 - 2) gerakan berguling ke belakang. .

Bahan Bacaan Peserta Didik :

1. Materi pola gerak dominan aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat, meloncat, dan berguling ke belakang. Untuk mendapatkan sumber bacaan tersebut, carilah melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat, meloncat, dan berguling ke belakang dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk mendapatkan video pembelajaran tersebut, carilah melalui internet atau sumber lainnya.

Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat, meloncat, dan berguling ke belakang. Untuk mendapatkan sumber bacaan tersebut, carilah melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat, meloncat, dan berguling ke belakang. Untuk mendapatkan video pembelajaran tersebut, carilah melalui internet atau sumber lainnya.

Glosarium

berjalan biasa berjalan dengan menggunakan tumit terlebih dahulu.

berjalan cepat berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki.

berjinjit berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.

berlari bergerak melangkah, ada saat kedua kaki melayang di udara.

gerak dasar suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, meloncat, dan melempar).

kebugaran jasmani kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa terlalu merasa kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

kecepatan merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.

kekuatan kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban.

kelenturan kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan.

kombinasi melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.

komposisi tubuh presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak.

langkah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serong.

lompat merupakan kegiatan mendorong tubuh dengan tumpuan satu kaki (contoh: lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah).

loncat merupakan kegiatan mendorong tubuh dengan tumpuan dua kaki (contoh: loncat indah, loncat harimau, loncat katak).

melempar gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.

pemanasan persiapan tubuh untuk melakukan gerakan yang sesungguhnya.

pembelajaran proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

pendidikan jasmani suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, serta kecerdasan emosi.

pendinginan menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktivitas lain.

permainan sederhana permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan, permainan, atau alat.

proil pelajar pancasila tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan.

Daftar Pustaka:

Buck, Marilyn M. et al. *Instructional Strategies: for Secondary School Physical Education*. New York: McGraw Hill. 2007.

Freeman, William H. *Physical Education, Exercise and Sport Science in a Changing Society*.

Amazone: Jones & Bartlett Learning. 2007.

Kemendikbud. *Naskah Akademik Proil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud. 2020.

Kemendikbud. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.

----- . *Alur Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta:

Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.

----- . *Modul Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.

Lutan, Rusli. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi. 2005.

Mahendra, Agus dkk. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning sebagai Pengembangan Paradigma Relective Teaching dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research di Sekolah Menengah di Kota Bandung*. 2006.

Muhajir. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2019.

----- . *Belajar Gerak Dasar Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

----- . *Belajar Gerak Dasar Non Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

----- . *Belajar Gerak Dasar Manipulatif*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

----- . *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Berirama*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

----- . *Belajar dan Berlatih Aktivitas Senam Lantai*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

----- . *Belajar dan Berlatih Permainan Sepak Bola*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

----- . *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Tangan*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

----- . *Belajar dan Berlatih Permainan Kasti*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

----- . *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

----- . *Belajar dan Berlatih Aktivitas Air*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

----- . *Belajar Bahaya Merokok, Minuman Keras, dan Narkotika, Zat-Zat Aditif (NAPZA) dan Obat Berbahaya Lainnya*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

Tim Direktorat SD. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah*

Dasar. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017.