

MODUL AJAR PJOK SD FASE A KELAS II

Penyusun : Puji Rahayu Jenjang : SD Kelas : II Materi : Pola Gerak Dasar Materi Pokok: Pola Gerak Lokomotor Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (4 Kali Pertemuan). <i>(Guru dapat memetakan dan menentukan jumlah pertemuan disesuaikan dengan lingkungan belajar masing-masing).</i> Jumlah Peserta Didik: 28 Moda: Luring	Kompetensi Awal: Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat) dengan benar.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase A adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, bergeser dan lompat).
Sarana Prasarana		
• Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah). • Kardus bekas, kaleng bekas susu atau gelas plastik bekas, gawang kecil dari paralon atau sejenisnya, pecahan genteng atau sejenisnya, tali atau karet, keranjang sampah, bola plastik kecil warna warni atau sejenisnya, bola plastik besar atau sejenisnya, bilah atau sejenisnya, kapur atau sejenisnya. • Bendera Pembatas lapangan (corong atau sejenisnya). • Peluit dan <i>stopwatch</i>.		
Target Peserta Didik		
- o Peserta didik regular/tipikal. - o Peserta didik dengan hambatan belajar. - o Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI). - o Peserta didik meregulasi diri belajar. - o Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda). <i>(Guru dapat memilih target peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing dan modul ini dibuat untuk peserta didik reguler).</i>		
Jumlah Peserta Didik		
o Maksimal 28 peserta didik.		
Ketersediaan Materi		

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

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

Materi, Media, dan Bahan Pembelajaran

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor melalui:

- 1) Aktivitas pembelajaran 1
 - a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak berjalan dalam pola gerak dasar lokomotor.
 - b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak berjalan dalam pola gerak dasar lokomotor secara perorangan atau berkelompok:
 - (1) Aktivitas pembelajaran berjalan di atas garis lurus.
 - (2) Aktivitas pembelajaran berjalan berbelok-belok.
 - (3) Aktivitas pembelajaran berjalan melewati rintangan.
 - (4) Aktivitas pembelajaran berjalan memindahkan bola.
- 2) Aktivitas pembelajaran 2
 - a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak berlari dalam pola gerak dasar lokomotor.
 - b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak berlari dalam pola gerak dasar lokomotor secara perorangan atau berkelompok:
 - (1) Aktivitas pembelajaran berlari bolak balik memindahkan bola.
 - (2) Aktivitas pembelajaran berlari zig-zag menyusun piramida.
 - (3) Aktivitas pembelajaran berlari secara berantai menyusun piramida.
- 3) Aktivitas pembelajaran 3
 - a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak bergeser dalam pola gerak dasar lokomotor.
 - b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak bergeser dalam pola gerak dasar lokomotor secara perorangan atau berkelompok:
 - (1) Aktivitas pembelajaran bergeser dengan isyarat.
 - (2) Aktivitas pembelajaran bergeser dalam permainan melewati teman.
 - (3) Aktivitas pembelajaran bergeser dalam permainan melempar bola.
- 4) Aktivitas pembelajaran 4
 - a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak melompat dalam pola gerak dasar lokomotor.
 - b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak melompat dalam pola gerak dasar lokomotor secara perorangan atau berkelompok:
 - (1) Aktivitas pembelajaran melompati kardus.
 - (2) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari dan lompat sejauh-jauhnya dalam bentuk “permainan bola warna”.
 - (3) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari dan lompat setinggi-tingginya dalam bentuk “permainan menyusun menara”.
 - (4) Aktivitas pembelajaran melompati gawang.

- (5) Aktivitas pembelajaran melompati tali.
- 5) Aktivitas pembelajaran 5: konsep peraturan permainan dan modifikasinya, serta praktik bermain permainan tradisional “ gobag sodor”.

b. Materi Pembelajaran Remedial

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

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

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

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

2. Media Pembelajaran

- Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor.
- Gambar aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor.
- Video pembelajaran aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor (jika diperlukan).

3. Bahan Pembelajaran

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

Moda Pembelajaran

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

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

Pengaturan Pembelajaran	
Pengaturan Peserta didik: - o Individu. - o Berpasangan. - o Berkelompok. - o Klasikal. <i>(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).</i>	Metode: - o Diskusi - o Presentasi - o Demonstrasi - o Project - o Eksperimen - o Eksplorasi - o Permainan - o Ceramah - o Simulasi - o Penugasan - o Resiprokal <i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).</i>
Asesmen Pembelajaran	
Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: - o Asesmen individu - o Asesmen berpasangan - o Asesmen kelompok <i>(Guru dapat memilih salah satu atau beberapa assesmen pembelajaran yang sesuai).</i>	Jenis Asesmen: - o Pengetahuan (lisan, tertulis). - o Keterampilan (praktik, kinerja). - o Sikap (observasi sikap mandiri dan gotong royong). <i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai).</i>
Tujuan Pembelajaran	
Peserta didik melalui pembelajaran penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai variasi jalan, lari, bergeser, dan lompat dalam pola gerak dasar lokomotor pada permainan sederhana dan/ atau tradisional sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen gotong royong dan mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	
Pemahaman Bermakna	
Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas variasi gerak lokomotor dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya gerak berlari merupakan salah satu aktivitas yang dapat kita lakukan setiap hari untuk meningkatkan kebugaran jasmani.	
Pertanyaan Pemantik	

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai pola gerak dasar lokomotor?
2. Manfaat apa saja yang dapat diperoleh peserta didik setelah menguasai pola gerak dasar lokomotor?

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 lokomotor.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
 - 2) Kardus bekas, kaleng bekas susu atau gelas plastik bekas, gawang kecil dari paralon atau sejenisnya, pecahan genteng atau sejenisnya, tali atau karet, keranjang sampah atau sejenisnya, bola plastik kecil warna-warni atau sejenisnya, bola plastik besar atau sejenisnya, bilah bambu atau sejenisnya, kapur atau sejenisnya.
 - 3) Pembatas lapangan (corong atau sejenisnya).
 - 4) Peluit dan *stopwatch*.
 - 5) Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. **Kegiatan pengajaran**

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

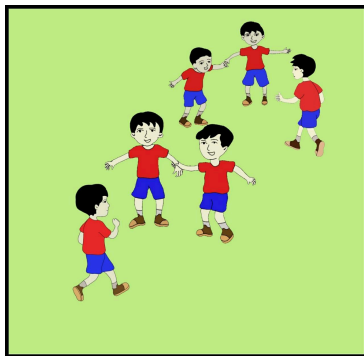
- a. **Kegiatan pendahuluan (15 Menit)**
 - 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
 - 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
 - 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
 - 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
 - 5) Guru memeriksa penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
 - 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari aktivitas pola gerak dasar lokomotor: misalnya bahwa berjalan adalah salah satu aktivitas yang dapat sering dilakukan setiap hari dan berjalan dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

- 7) Guru menyampaikan cakupan materi pengetahuan dan keterampilan yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, bergeser, dan lompat).
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan aktivitas variasi jalan, lari dan lompat dalam pola gerak dasar lokomotor.
 - a) Kompetensi pengetahuan berupa tes tertulis tentang fakta, konsep, dan prosedur dalam menganalisis variasi aktivitas keterampilan pola gerak dasar lokomotor.
 - b) Kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas keterampilan variasi jalan, lari dan lompat dalam bentuk permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
 - c) Kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri.
- 9) Pemanasan dalam bentuk permainan (*game*), agar peserta didik terkondisikan mempelajari materi ajar dengan perasaan yang menyenangkan.

Contoh permainan “menjala ikan”

Cara bermain:

- a) Buatlah lapangan dengan garis ukuran 20 x 20 meter dengan pembatas dimasing-masing sudut lapangan dengan corong atau sejenisnya.
- b) Tentukan peserta didik sebagai jala (setiap jala beranggotakan 2 peserta didik dan jumlah jala boleh lebih dari satu menyesuaikan dengan jumlah peserta didik yang ada). Kalau jumlah peserta didik 28 orang, maka kita membuat dua kelompok jala.
- c) Peserta didik yang tidak menjadi jala akan menjadi ikan.
- d) Peserta didik yang menjadi jala bergandengan tangan, peserta didik yang menjadi ikan berlari di dalam lapangan yang telah diberikan pembatas dan apabila keluar dari lapangan maka akan menjadi jala,
- e) Ikan yang tertangkap akan menjadi jala.
- f) Ikan yang terakhir selamat adalah pemenangnya.
- g) Permainan dapat diulang beberapa kali jika waktu masih memungkinkan.



- 10) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan indikator meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b.

Kegiatan Inti (75 Menit)

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

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

Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran variasi berjalan dalam pola gerak dasar lokomotor melalui:

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

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

Berjalan merupakan salah satu bentuk gerak dasar lokomotor. Berjalan adalah melangkahkan kaki secara bergantian dengan salah satu kaki tetap menyentuh tanah. Cara melakukan praktik/latihan gerak berjalan dalam pola gerak dasar lokomotor adalah:

- (1) Sikap awal berdiri tegak dengan kedua lengan lurus di samping badan.
- (2) Pandangan ke depan.
- (3) Langkahkan kaki secara bergantian dengan menumpukan tumit terlebih dahulu dan salah satu kaki tetap menyentuh tanah.
- (4) Kedua lengan mengayun seirama dengan langkah kaki (jika kaki kiri melangkah ke depan maka lengan kanan mengayun ke depan dan lengan kiri mengayun ke belakang).



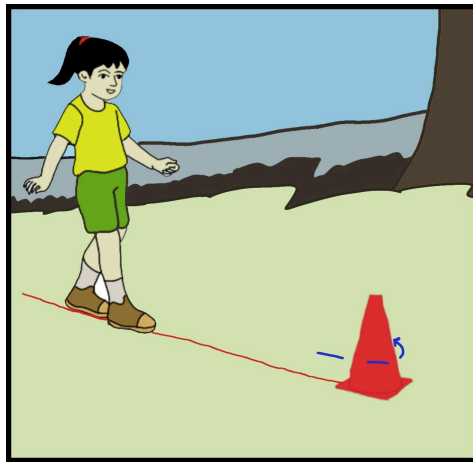
Gambar. berjalan.

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

(1) Aktivitas pembelajaran berjalan di atas garis lurus.

Cara melakukan praktik/latihan berjalan di atas garis lurus adalah:

- (a) Peserta didik dibuat menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar.
- (b) Buatlah lintasan dengan jarak ± 10 dengan kapur atau sejenisnya.
- (c) Peserta didik melakukan gerakan berjalan lurus ke depan di atas garis lurus secara bergantian.
- (d) Pembelajaran ini dapat dilakukan 2- 3 kali pengulangan.

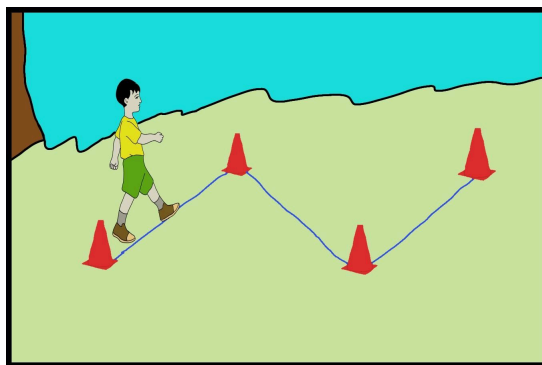


Gambar. berjalan di atas garis lurus.

(2) Aktivitas pembelajaran berjalan berkelok-kelok

Cara melakukan gerakan berjalan berkelok-kelok adalah:

- (a) Peserta didik dibuat menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membuat formasi berbanjar.
- (b) Buatlah lintasan dengan jarak ± 10 meter menggunakan corong atau sejenisnya.
- (c) Jarak masing-masing corong adalah ± 2 meter dan diletakan secara zig-zag.
- (d) Peserta didik melakukan gerakan berjalan secara berkelok-kelok mengikuti corong hingga ujung lintasan dan kembali berjalan menuju garis start secara bergantian.
- (e) Gerakan ini dilakukan 2 - 3 kali pengulangan.

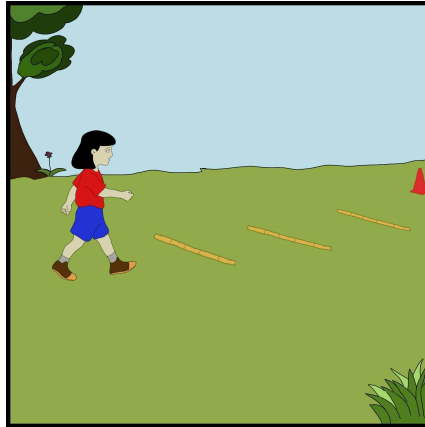


Gambar. berjalan berkelok-kelok.

(3) Aktivitas pembelajaran berjalan melewati rintangan

Cara melakukan gerakan berjalan rintangan adalah:

- (a) Peserta didik dibuat menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar.
- (b) Buatlah lintasan dengan jarak ± 10 meter menggunakan bilah atau sejenisnya.
- (c) Jarak masing-masing bilah adalah ± 2 meter.
- (d) Peserta didik melakukan gerakan berjalan melewati bilah hingga ujung lintasan dan kembali berjalan menuju garis start secara bergantian
- (e) Pembelajaran ini dapat dilakukan 2-3 kali pengulangan

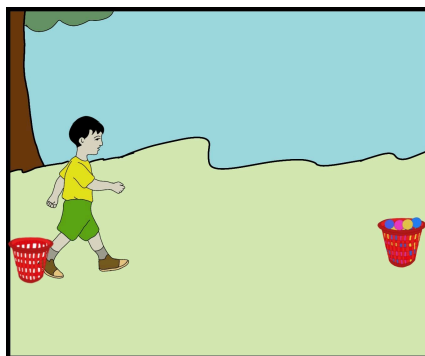


Gambar. berjalan melewati rintangan.

(4) Aktivitas pembelajaran berjalan memindahkan bola.

Cara melakukannya:

- (a) Peserta didik dibuat menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar.
- (b) Buatlah lintasan dengan jarak ± 10 meter sesuai gambar.
- (c) Siapkan dua buah keranjang sampah plastik dengan salah satu keranjang berisi bola plastik kecil warna warni.
- (d) Letakan keranjang sampah plastik yang berisi bola di garis start dan keranjang sampah plastik kosong di ujung lintasan.
- (e) Peserta didik melakukan gerakan berjalan memindahkan bola secara bergantian.
- (f) Gerakan ini dapat dilakukan 2-3 kali pengulangan.



Gambar. berjalan memindahkan bola

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

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

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

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

Berlari adalah melangkahkan kaki secara bergantian dengan cepat dan ada saat posisi kedua kaki tidak menyentuh tanah atau melayang.

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

- (1) Sikap awal berdiri tegak kedua kaki dibuka selebar bahu.
- (2) Langkahkan kedua kaki secara cepat dengan tumpuan ujung kaki.
- (3) Badan dicondongkan ke depan.
- (4) Kedua lengan mengayun secara bergantian seirama dengan langkah kaki (jika kaki kiri melangkah ke depan maka tangan kanan mengayun ke depan dan tangan kiri mengayun ke belakang).
- (5) Saat mengayun kedua siku di tekuk.
- (6) Pandangan ke arah depan.

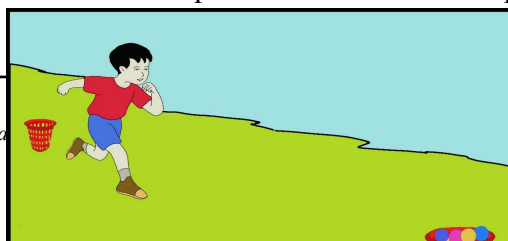


b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi gerak berlari dalam pola gerak dasar lokomotor secara perorangan dan berkelompok.

- (1) Aktivitas pembelajaran berlari bolak balik memindahkan bola.

Cara melakukannya

- (1) Buatlah lintasan dengan jarak ± 10 meter.
- (2) Siapkan dua buah keranjang sampah plastik atau sejenisnya dan bola plastik kecil warna warni atau sejenisnya.
- (3) Letakan keranjang kosong di garis start dan keranjang yang berisi bola diujung lintasan.
- (4) Peserta didik melakukan gerakan berlari bolak balik memindahkan bola secara bergantian.
- (5) Gerakan ini dapat dilakukan 2 – 3 kali pengulangan.

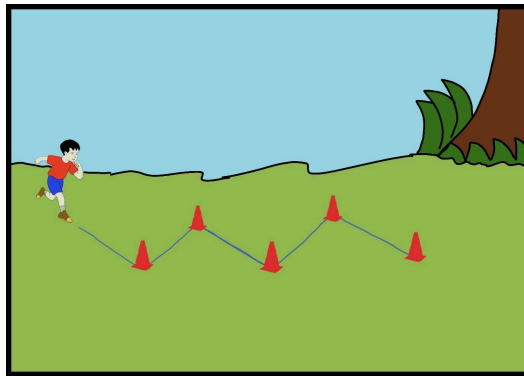


Gambar. lari bolak balik memindahkan bola

(2) Aktivitas pembelajaran berlari zig-zag menyusun piramida.

Cara melakukannya:

- (1) Setiap pesertadidik dibagi menajdi 4 kelompok dan membentuk formasi berbanjar.
- (2) Buatlah lintasan dengan jarak ± 10 meter atau menyesuaikan dengan lapangan yang ada.
- (3) Setiap jarak 2 meter berilah pembatas corong atau sejenisnya yang dipasang secara zig-zag dan diujung lintasan diberi batas berupa bilah atau sejenisnya.
- (4) Peserta didik melakukan gerakan lari zig-zag secara bergantian.
- (5) Gerakan ini dapat dilakukan 2- 3 kali pengulangan

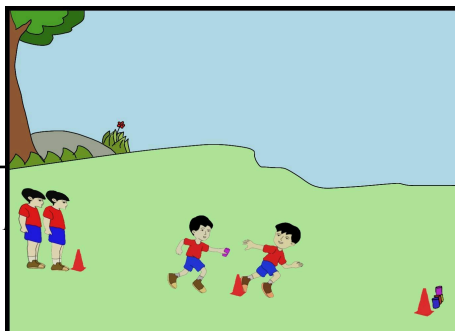


Gambar. berlari zig-zag menyusun menara.

(3) Aktivitas pembelajaran berlari secara berantai menyusun piramida.

Cara melakukannya:

- (1) Buatlah kelompok dengan anggota 4-7 orang kemudian berhitung.
- (2) Buatlah lintasan dengan jarak ± 10 meter.
- (3) Pada jarak 5 meter berilah pembatas corong atau sejenisnya.
- (4) Anak dengan nomor urut 1 berdiri pada jarak 5 meter, dan nomor urut 2 dan seterusnya baris berbanjar di belakang garis lintasan.
- (5) Setiap anak memegang kaleng bekas.
- (6) Anak dengan nomor urut 2 berlari memberikan kaleng pada anak nomor urut 1
- (7) Anak dengan nomor urut 1 lari menuju ujung lintasan setelah menerima kaleng bekas dan meletakkan kaleng di bawah, kemudian lari kembali menuju belakang barisan.
- (8) Lakukan seterusnya hingga seluruh kaleng tersusun menjadi piramida.



Gambar. lari berantai menyusun menara.

Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran variasi gerak berlari dalam pola gerak dasar lokomotor, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 variasi gerak bergeser (*sliding*) dalam pola gerak dasar lokomotor.

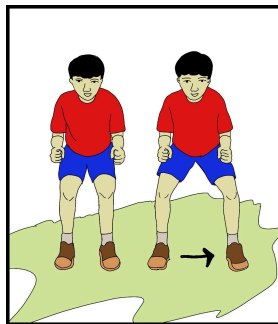
Bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak bergeser atau (*sliding*) pola gerak dasar lokomotor dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak bergeser (*sliding*) dalam pola gerak dasar lokomotor.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur bergeser (*sliding*) dalam pola gerak dasar lokomotor dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Bergeser adalah gerakan menyamping dengan salah satu kaki melangkah ke samping diikuti kaki lainnya melangkah ke sebelahnya dengan posisi rapat. Cara melakukan praktik/latihan gerak bergeser dalam pola gerak dasar lokomotor adalah:

- (1) Sikap awal kedua kaki dibuka selebar bahu dengan lutut sedikit ditekuk.
- (2) Kedua tangan di samping badan dengan siku ditekuk.
- (3) Geser kaki kiri ke kiri diikuti kaki kanan merapat ke kaki kiri atau sebaliknya.

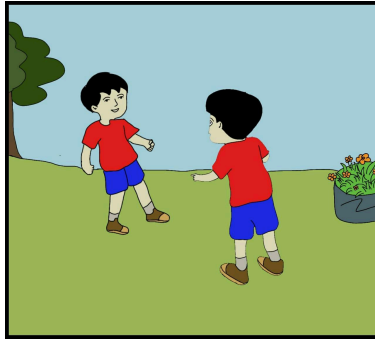


Gambar. bergeser.

- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak bergeser (*sliding*) dalam pola gerak dasar lokomotor secara berpasangan atau berkelompok.

- (1) Aktivitas pembelajaran bergeser (*sliding*) dengan isyarat.

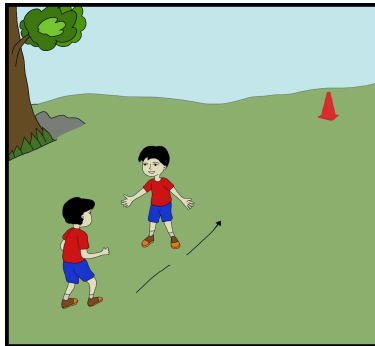
- (a) Carilah pasangan yang seimbang.
- (b) Berdiri saling berhadapan dengan salah satu anak menjadi pemberi arah dengan menggunakan jari telunjuknya.
- (c) Lakukan gerakan bergeser (*sliding*) sesuai dengan arah yang diberikan pasanganmu dengan jari telunjuknya (ke kanan dan ke kiri).
- (d) Lakukan gerakan secara bergantian setelah 5 kali perintah.



Gambar. bergeser dengan isyarat.

(2) Aktivitas pembelajaran bergeser (*sliding*) dalam permainan melewati teman.

- (a) Cari temanmu 1 orang sebagai pasangan.
- (b) Berdiri saling berhadapan.
- (c) Lakukan gerakan bergeser ke kanan dan ke kiri untuk dapat melewati temanmu dan lari menuju depan.
- (d) Jika kamu dapat melewati pasanganmu maka akan mendapat hadiah dengan digendong oleh pasanganmu.

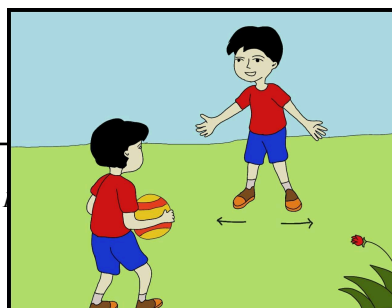


Gambar. permainan melewati teman

(3) Aktivitas pembelajaran bergeser (*sliding*) dalam permainan melempar bola.

Cara melakukannya:

- (a) Cari temanmu 1 orang sebagai pasangan dan berdiri saling berhadapan.
- (b) Siapkan bola plastik besar atau sejenisnya.
- (c) Peganglah bola di depan dada dan pasanganmu akan berusaha menghalangi untuk melempar bola ke depan.
- (d) Lakukan gerakan bergeser ke kanan atau ke kiri untuk menghindari pasanganmu yang berusaha merebut bola.
- (e) Jika bola dapat direbut atau ditangkap oleh pasanganmu maka akan berganti posisi.



Gambar. permainan melempar bola

Aktivitas 4

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 3 pembelajaran variasi gerak bergeser (*sliding*) dalam pola gerak dasar lokomotor, dilanjutkan dengan aktivitas 4 mempelajari variasi gerak melompat dalam pola gerak dasar lokomotor.

Bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak melompat dalam pola gerak dasar lokomotor dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak melompat dalam pola gerak dasar lokomotor

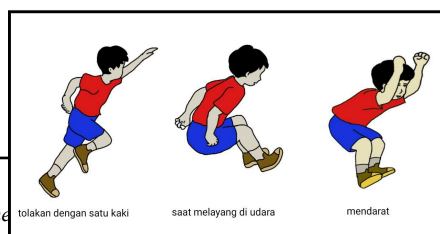
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak melompat dalam pola gerak dasar lokomotor dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Melompat adalah gerakan mendorong tubuh dengan menolakkan satu kaki ke tanah.

Cara melakukan praktik/latihan gerak melompat adalah:

Gerak melompat

- (1) Sikap awal berdiri tegak dengan kedua tangan di samping badan
- (2) Tolakan salah satu kaki ke depan.
- (3) Kedua tangan mengayun dari belakang ke depan
- (4) Saat melayang diudara badan dicondongkan ke depan dan kaki yang tidak digunakan untuk menumpu ditekuk setinggi pinggang dan diikuti kaki tumpu, kemudian diluruskan ke depan.
- (5) Mendarat dengan kedua kaki mengepeer.



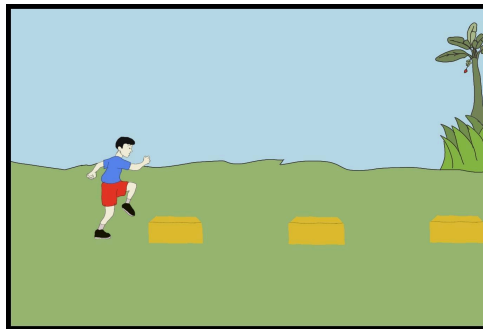
Gambar. melompat.

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi melompat secara berkelompok.

(1) Aktivitas pembelajaran melompat melewati kardus

Cara melakukannya:

- Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar.
- Buatlah lintasan dengan jarak ± 10 meter atau menyesuaikan dengan lapangan yang ada.
- Setiap jarak 2 meter letakan kardus bekas.
- Setiap peserta didik dalam kelompok melakukan gerakan melompat ke depan melewati kardus secara bergantian.
- Gerakan ini dapat diulang 2-3 kali.
- Setelah diulang gerakan ini dapat dilanjutkan dalam bentuk perlombaan lari melewati kardus antar kelompok. Pemenangnya adalah kelompok yang tercepat melewati kardus.
- Lintasan dapat divariasi dengan menata 2 kardus dan variasi melompat ke atas.

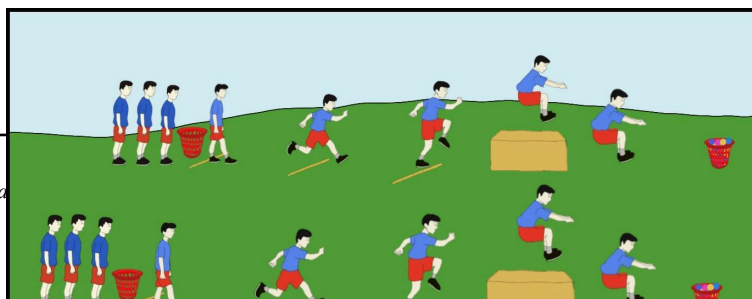


Gambar. melompati kardus.

(2) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari dan lompat sejauh-jauhnya dalam bentuk “permainan bola warna”.

Cara melakukannya:

- Setiap peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar.
- Buatlah lintasan dengan jarak ± 6 meter, jarak 2 meter pertama dan kedua diberi tanda menggunakan bilah, jarak 1 meter letakan kardus secara memanjang dan diujung lintasan gunakan pembatas corong atau sejenisnya.
- Letakan keranjang sampah plastik yang berisi bola warna-warni pada ujung lintasan.
- Setiap kelompok secara bergantian melakukan gerakan jalan, lari, dan lompat sejauh-jauhnya untuk mengambil bola.
- Permainan ini dapat dilombakan antar kelompok, pemenangnya adalah kelompok yang tercepat mengambil seluruh bola.

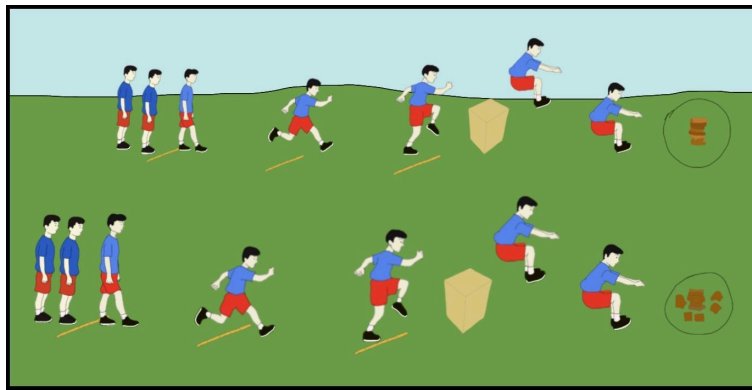


Gambar. berjalan, berlari dan lompat sejauh-jauhnya.

(3) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat setinggi-tingginya dalam bentuk permainan menyusun menara.

Cara melakukannya:

- Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar.
- Buatlah lintasan dengan jarak ± 6 meter, jarak 2 meter pertama dan ke dua diberi pembatas bilah atau sejenisnya, jarak 1 meter letakan kardus secara berdiri dan diujung lintasan gunakan pembatas corong atau sejenisnya.
- Letakan pecahan genteng secara acak diujung lintasan.
- Setiap anggota kelompok secara bergantian melakukan gerakan jalan, lari, dan lompat setinggi-tingginya dilanjutkan dengan menyusun pecahan genteng menjadi sebuah menara.
- Setiap peserta didik hanya boleh mengambil satu pecahan untuk disusun.
- Permainan ini dapat dilombakan antar kelompok, pemenangnya adalah kelompok yang tercepat menyusun menara.

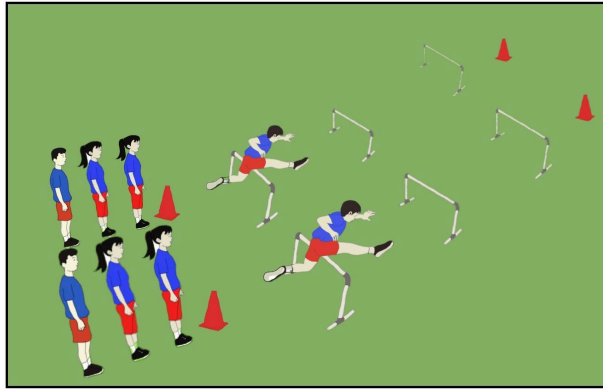


Gambar. berjalan, berlari dan lompat setinggi-tingginya.

(4) Aktivitas pembelajaran melompat melewati gawang

- Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar.
- Buatlah lintasan dengan jarak ± 10 meter atau menyesuaikan dengan lapangan yang ada.
- Setiap jarak 2 meter letakan gawang dari paralon atau sejenisnya.
- Setiap peserta didik dalam kelompok melakukan lari melewati gawang secara bergantian.
- Gerakan ini dapat diulang 2-3 kali.
- Setelah diulang gerakan ini dapat dilanjutkan dalam bentuk perlombaan lari melewati gawang antar kelompok. Pemenangnya adalah kelompok yang

tercepat melewati gawang.

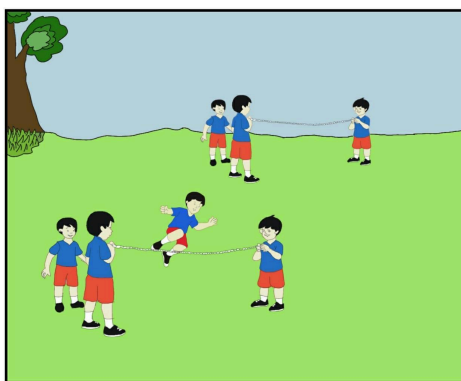


Gambar. melompat melewati gawang

(5) Aktivitas pembelajaran gerak melompat melewati tali dalam permainan lompat putri.

Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar.
- (2) Tali dipegang oleh dua orang anggota kelompok secara bergantian dengan jarak ± 3 meter atau menyesuaikan dengan lapangan yang ada.
- (3) Setiap anak dalam kelompok melakukan lari melewati tali secara bergantian.
- (4) Gerakan ini dapat diulang 2-3 kali.
- (5) Setelah diulang gerakan ini dapat dilanjutkan dalam bentuk permainan tali putri. Caranya: (1) Tahap I tali dipegang setinggi lutut, Tahap II tali dipegang setinggi pinggang, Tahap III tali dipegang setinggi dada (2) setiap anggota kelompok lari melewati tali, (3) Anggota kelompok yang menyentuh tali atau tidak bisa melewati tali pada tahap I dianggap gugur dan tidak dapat melanjutkan pada tahap berikutnya. Pemenangnya adalah kelompok dengan anggota terbanyak yang dapat memasuki tahap III.



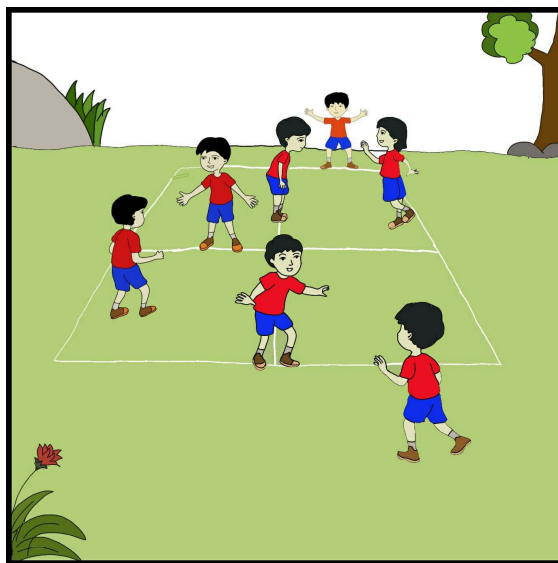
Gambar. permainan tali putri

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 4 pembelajaran variasi gerak melompat dalam pola gerak dasar lokomotor, dilanjutkan dengan aktivitas 5 mempelajari konsep peraturan permainan sederhana dan/ atau tradisional dalam permainan gobag sodor.

a) Konsep peraturan dan modifikasinya serta praktik bermain permainan tradisional gobag sodor dengan peraturan yang dimodifikasi.

Cara melakukannya:

- (1) Buatlah kelompok dengan anggota 4-7 orang.
- (2) Kemudian kedua regu melakukan permainan gobak sodor.
- (3) Buatlah lintasan permainan dengan bentuk seperti gambar dengan menggunakan kapur.
- (4) Regu melakukan suit atau undian yang kalah akan menjadi regu penjaga dan yang menang menjadi regu pemain.
- (5) Regu penjaga bertugas menjaga agar regu pemain tidak dapat masuk melewati kotak.
- (6) Cara mematikan regu pemain dengan menyentuh bagian tubuh dengan tetap bertumpu/menginjak garis yang dijaganya.
- (7) Jika salah satu anggota regu pemain dapat dimatikan maka akan terjadi pergantian regu.
- (8) Saat bermain regu pemain tidak boleh menginjak garis.
- (9) Regu pemain akan mendapatkan nilai 1 jika salah satu dari anggotanya dapat melewati lintasan hingga belakang dan kembali lagi ke depan.
- (10) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan saat berjalan, berlari, bergeser dan melompat yang kamu lakukan dalam permainan gobag sodor.
- (11) Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.
- (12) Coba diskusikan dengan temanmu, cara melakukan gerak dasar lokomotor yang benar saat bermain permainan gobag sodor.



Gambar. permainan gobag sodor

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

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

c.

Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan dengan menempelkan bintang dibawah emoticon yang telah disediakan oleh guru pada papan yang telah disediakan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Penilaian**1. Penilaian Sikap****Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)**

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

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

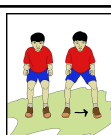
b. Rubrik Penilaian Sikap

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

3.	Bagaimanakah perasaan kalian saat bekerjasama dengan kelompok.				
4.	Bagaimanakah perasaan kalian saat kelompok kalian mengalami kekalahan dalam perlombaan yang disebabkan karena teman kalian melakukan kesalahan.				
	Jumlah skor				
	Jumlah nilai: $\frac{\text{jumlah skor}}{\text{skor maksimal}} \times 100$				
Sangat Baik		Baik		Perlu Perbaikan	
Jika jumlah nilai 100		Jika jumlah nilai $\geq 75 - \leq 94$		Jika jumlah nilai < 75	

*) Dibacakan oleh guru, peserta didik memilih emoticon dengan mengisi tanda (√) pada kolom yang telah disediakan

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Mencocokkan gambar	Cocokkanlah gambar dibawah ini dengan benar  A 1. Lari 2. Lompat 3. Jalan 4. Bergeser  B  C  D Kunci: A. (2) B. (3) C. (4) D. (1)	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Esai	1. Jelaskan langkah-langkah cara melakukan gerakan berlari! Kunci jawaban:	Mendapatkan skor;

		(1) Sikap awal berdiri tegak kedua kaki dibuka selebar bahu. (2) Langkahkan kedua kaki secara cepat dengan tumpuan ujung kaki. (3) Badan dicondongkan ke depan. (4) Kedua legan mengayun secara bergantian seirama dengan langkah kaki (jika kaki kiri melangkah ke depan maka tangan kanan mengayun ke depan dan tangan kiri mengayun ke belakang). (5) Saat mengayun kedua siku di tekuk. (6) Pandangan ke arah depan	4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.
--	--	--	--

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes praktik aktivitas berjalan

1) Butir Tes

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

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

4) Pedoman Pemberian Skor

a) Pemberian Skor

(1) Posisi dan Sikap Awal

Skor 4 jika :

- (a) Kedua kaki sejajar
- (b) Badan tegap
- (c) Kedua lengan berada di samping badan
- (d) Pandangan ke depan

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

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

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

(2) Pelaksanaan Gerak

Skor 4 jika :

- (a) Kaki kiri melangkah ke depan dengan menumpu pada tumit.
- (b) Badan tegap
- (c) Tangan kanan mengayun ke depan, tangan kiri rileks melenggang ke belakang
- (d) Pandangan ke depan.

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

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

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

(3) Posisi dan Sikap Akhir

Skor 4 jika :

- (a) Kedua kaki sejajar
- (b) Badan tegap
- (c) Kedua lengan berada di samping badan
- (d) Pandangan ke depan

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

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

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

b) Pengolahan Skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

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

5) Lembar pengamatan penilaian hasil gerak berjalan

Penilaian hasil gerakan berjalan

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak berjalan dengan cara:

- (a) Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan gobag sodor secara bergantian.
- (b) Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan berapa kali ia dapat melakukan gerakan berjalan dengan benar selama bermain gobag sodor.

(c) Jumlah gerak berjalan yang di catat adalah hasil dari penilaian yang dilakukan

(2) Konversi gerakan berjalan dengan skor:

No	Gerakan	Gerakan yang dilakukan dengan benar	Gerakan yang dilakukan selama permainan gobag sodor
1.	Berjalan		
	Jumlah skor		
	Skor maksimal		
	Nilai	$\frac{\text{Jumlah skor} \times 100}{\text{Skor maksimal}}$	

b. Tes kinerja aktivitas gerak berlari

1) Butir Tes

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

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	Sikap kaki		
		Sikap lengan		
		Posisi badan		
		Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	Sikap kaki		
		Sikap lengan		
		Posisi badan		
		Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	Sikap kaki		
		Sikap lengan		
		Posisi badan		
		Pandangan mata		

4) Pedoman Pemberian Skor

a) Pemberian Skor

(1) Posisi dan Sikap awal

Skor 4 jika:

- (a) Kedua kaki dibuka selebar bahu depan belakang.
- (b) Kedua lengan berada di samping badan.
- (c) Badan tegap.
- (d) Pandangan mata ke depan.

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

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

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

(2) Pelaksanaan Gerak

Skor 4 jika:

- (a) Kaki melangkah lebar dan secepat mungkin dengan bertumpu pada ujung kaki.
- (b) Siku ditekuk dan diayunkan ke depan dan ke belakang seirama dengan langkah kaki.
- (c) Badan condong ke depan.
- (d) Pandangan mata ke depan.

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

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

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

(3) Posisi dan sikap akhir

Skor 4 jika:

- (a) Kedua kaki dibuka selebar bahu depan belakang.
- (b) Kedua lengan berada di samping badan.
- (c) Badan tegap.
- (d) Pandangan mata ke depan.

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

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

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

b) Pengolahan Skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

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

5) Lembar pengamatan penilaian hasil gerak berlari

Penilaian hasil gerakan berlari

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak berlari dengan cara:

- (a) Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan permainan gobak sodor secara bergantian.
- (b) Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan berapa kali ia dapat melakukan gerakan berlari dengan benar dan gerakan berlari yang dilakukan selama bermain gobak sodor.
- (c) Jumlah gerak berlari yang dicatat adalah hasil dari penilaian yang dilakukan.

(2) Konversi gerakan berlari dengan skor:

No	Gerakan	Gerakan yang dilakukan dengan benar	Gerakan yang dilakukan selama bermain gobag sodor
1.	Berlari		
	Jumlah skor		
	Skor maksimal		
	Nilai	$\frac{\text{Jumlah skor} \times 100}{\text{Skor maksimal}}$	

c. Tes kinerja aktivitas gerak bergeser

1) Butir Tes

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

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak 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. Lengan dan tangan		
		c. Badan		
		d. Pandangan mata		
2.	Gerak pelaksanaan	a. Kaki		
		b. Lengan dan tangan		
		c. Badan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan sikap akhir	a. Kaki		
		b. Lengan dan tangan		
		c. Badan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Pemberian Skor

a) Pemberian Skor

(1) Posisi dan Sikap Awal

Skor 4 jika :

- (a) Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan lutut sedikit ditekuk
- (b) Kedua lengan disamping badan dengan siku sedikit ditekuk
- (c) Badan dicondongkan ke depan.
- (d) Pandangan mata ke depan.

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

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

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

(2) Gerak pelaksanaan

Skor 4 jika :

(a) Salah satu kaki melangkah ke samping dnegan diikuti kaki yang lainnya.

(b) Kedua lengan di samping badan.

(c) Badan condong ke depan.

(d) Pandangan mata ke depan.

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

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

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

(3) Posisi dan Sikap Akhir

Skor 4 jika :

(a) Kedua kaki rapat

(b) Kedua lengan di smaing badan.

(c) Badan dicondongkan ke depan.

(d) Pandangan mata ke depan.

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

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

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

b) Pengolahan Skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.

5) Lembar pengamatan penilaian hasil gerak melompat.

Penilaian hasil gerak melompat

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak berlari dengan cara:

(a) Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap anak yang sedang melakukan perminan gobag sodor secara bergantian.

(b) Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan berapa kali pasanganmu dapat melakukan gerakan bergeser dengan benar.

(c) Jumlah gerak bergeser yang dicatat adalah hasil penilaian yang dilakukan.

(2) Konversi gerakan melompati gawang dengan skor:

No	Gerakan	Gerakan yang dilakukan dengan benar tanpa merobohkan gawang	Gerakan yang dilakukan selama permainan
1.	Gerak melompat melewati gawang		
	Jumlah skor		
	Skor maksimal		

	Nilai	$\frac{\text{Jumlah skor} \times 100}{\text{Skor maksimal}}$	
--	-------	--	--

d. Tes kinerja aktivitas gerak melompat

1) Butir Tes

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

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak 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 saat bertumpu	a. Kaki		
		b. Lengan dan tangan		
		c. Badan		
		d. Pandangan mata		
2.	Saat melayang di udara	a. Kaki		
		b. Lengan dan tangan		
		c. Badan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan sikap akhir saat mendarat	a. Kaki		
		b. Lengan dan tangan		
		c. Badan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Pemberian Skor

a) Pemberian Skor

(1) Posisi dan Sikap Awal (tolakan)

Skor 4 jika :

(a) Menumpu dengan salah satu kaki.

(b) Kedua lengan mengayun ke depan dan ke belakang (jika menggunakan kaki kiri sebagai tumpuan maka lengan kanan mengayun ke depan).

(c) Badan dicondongkan ke depan.

(d) Pandangan mata ke depan.

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

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

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

(2) Gerak pelaksanaan (saat melayang)

Skor 4 jika :

- (a) Salah satu kaki menolak, dan kaki yang lain menekuk lutut dan diangkat setinggi pinggang ke arah depan atas kemudian diikuti kaki tumpu.
- (b) Kedua lengan mengayun.
- (c) Badan condong ke depan.
- (d) Pandangan mata ke depan.
- Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
- Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- (3) Posisi dan Sikap Akhir (mendarat)
 - Skor 4 jika :
 - (a) Mendarat dengan dua kaki mengepeer.
 - (b) Kedua lengan mengayun ke depan.
 - (c) Badan dicondongkan ke depan.
 - (d) Pandangan mata ke depan.
 - Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
 - Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 - Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- b) Pengolahan Skor
 - Skor maksimum: 12
 - Skor perolehan peserta didik: SP
 - Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.
- 5) Lembar pengamatan penilaian hasil gerak melompat.
 Penilaian hasil gerak melompat
 - (1) Tahap pelaksanaan pengukuran
 - Penilaian hasil/produk gerak melompat dengan cara:
 - (a) Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap anak yang sedang melakukan permainan gobak sodor secara bergantian.
 - (b) Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan berapa kali pasanganmu dapat melakukan gerakan melompat dengan benar.
 - (c) Jumlah gerak melompat yang dicatat adalah hasil penilaian yang dilakukan.
 - (2) Konversi gerakan melompat dengan skor:

No	Gerakan	Gerakan yang dilakukan dengan benar tanpa merobohkan gawang	Gerakan yang dilakukan selama permainan
1.	Gerak melompat		
	Jumlah skor		
	Skor maksimal		
	Nilai	$\frac{\text{Jumlah skor} \times 100}{\text{Skor maksimal}}$	

Pengayaan dan Remedial

1. **Pengayaan**

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

2. **Remedial**

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

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. **Refleksi Peserta Didik**

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

- Apa yang sudah dipelajari.
- Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor.
- Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor.
- Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor.

Contoh Format Refleksi:

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

Lembar Refleksi

Bentuk Pembelajaran		
Aktivitas keterampilan gerak berjalan di atas garis lurus.*)		

Aktivitas keterampilan gerak berjalan berkelok-kelok.*)		
Aktivitas keterampilan gerak berjalan melewati rintangan.*)		
Aktivitas keterampilan gerak berjalan memindahkan bola.*)		

*) materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Laporan hasil capaian berdasarkan lembar refleksi

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Belum Tercapai	Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran variasi gerak berjalan secara perorangan atau berkelompok.*)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran variasi gerak berjalan.*)		

*) Materi di sesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak melompat dalam pola gerak dasar lokomotor yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak melompat dalam pola gerak dasar lokomotor yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

2. Refleksi Guru

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

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

Lembar Kerja Peserta Didik

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

1. **Panduan umum**

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

2. **Panduan aktivitas pembelajaran**

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak berjalan, berlari, bergeser (*sliding*), dan melompat dalam pola gerak dasar lokomotor secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:
 Lakukan variasi gerak berjalan, berlari, bergeser (*sliding*), dan melompat dalam pola gerak dasar lokomotor.
 Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini:

Lembar Kerja (*work sheet*)

Nama Pelaku I :
 Nama Pelaku II :

Materi : Variasi berjalan, berlari, bergeser (*sliding*), dan melompat dalam pola gerak dasar lokomotor.

Pelaku : Bermainlah permainan tradisional gobag sodor. Permainan dilakukan dalam waktu 10 menit.

Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pemain, dan catat gerakan jalan, lari, bergeser, dan lompat yang dilakukan oleh dalam permainan tradisional gobag sodor.
 Setelah 10 menit, bergantilah peran.
 Catat berapa gerakan variasi jalan, lari, bergeser, dan lompat dalam permainan yang muncul dan dilakukan!

Aspek harus diamati	PELAKU 1		PELAKU 2	
	Gerak yang dilakukan dengan benar	Gerak yang dilakukan selama permainan	Gerak yang dilakukan dengan benar	Gerak yang dilakukan selama permainan
1. berjalan				

2. berlari				
3. bergeser				
4. melompat				
JUMLAH				

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Berbagai bentuk gerak dasar lokomotor. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Bentuk-bentuk permainan sederhana dan/ atau tradisional.

4. Bahan Bacaan Guru

- Pengertian pola gerak dasar lokomotor.
- Bentuk-bentuk variasi pola gerak dasar lokomotor.
- Bentuk-bentuk permainan pola gerak dasar lokomotor dalam permainan sederhana dan/ atau tradisional.

Glosarium

- Gerak dasar lokomotor merupakan gerak dasar yang dilakukan dengan cara berpindah tempat
- Berjalan adalah melangkahakan kaki secara bergantian dengan salah satu kaki tetap menyentuh tanah.
- Berlari adalah melangkahakan kaki secara bergantian dengan cepat dan ada saat posisi kedua kaki tidak menyentuh tanah atau melayang.
- Bergeser adalah gerakan menyamping dengan salah satu kaki melangkah ke samping diikuti kaki lainnya melangkah ke sebelahnya dengan posisi rapat.
- Melompat adalah gerakan mendorong tubuh dengan menolakan satu kaki ke tanah.
- Meloncat adalah gerakan mendorong tubuh dengan menolakan dua kaki secara bersama-sama.

Referensi

- Muhajir. 2010. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/M.Ts Kelas VIII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- May Sumarya, Eso Suwarso.2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI kelas II*.Jakarta: Penerbit PT Arya Duta.
- Taifina. 2017. *Bermain di lingkunganku Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Edisi Revisi*.Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Suwandi, dkk. *Penjaskorkes 2 (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Nasional.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SD

....., 2021
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.