

MODUL AJAR PJOK SD FASE C KELAS VI

Penyusun : Tri Agus Prasetijo. S.Pd Jenjang : SD Kelas VI Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase C adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola pengembangan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam latihan kebugaran jasmani
Sarana Prasarana		
- o Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas). - o Cone/Marker atau pembatas lainnya. - o Rol meter/meteran. - o Kaleng bekas/benda yang mudah dipindahkan. - o 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). Yang dicetak tebal adalah target yang dipilih dalam modul ini.		
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. <i>Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternative aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.</i>		
Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan		

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*) melalui:

- 1) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran jasmani daya tahan jantung ((*cardio respiratory*) memindahkan kaleng warna.
- 2) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran jasmani daya tahan jantung (*cardio respiratory*) jalan dan lari 20 meter.
- 3) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran jasmani daya tahan jantung (*cardio respiratory*) melalui pos bermain.
- 4) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan tes kebugaran jasmani siswa SD kelas 6 unsur daya tahan jantung (*cardio respiratory*) melalui tes lari 600 m.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*).

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

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan aktivitas variasi dan kombinasi aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*) yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*).
- b. Gambar aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*).
- c. Video pembelajaran aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*) jika diperlukan.

3. Bahan Pembelajaran

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

Moda Pembelajaran

- o Daring.

- Luring.
 - Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).
- Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- Individu.
- Berpasangan.
- Berkelompok.
- Klasikal

(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

Metode:

- Diskusi
- Presentasi
- Demonstrasi
- Project
- Eksperimen
- Eksplorasi
- Permainan
- Ceramah
- Simulasi
- Resiprokal

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

- Asesmen individu
- Asesmen berpasangan
- Asesmen kelompok

Jenis Asesmen:

- Pengetahuan (lisan, tertulis)
- Keterampilan (praktik, kinerja)
- Sikap (mandiri dan gotong royong).

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai).

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui pembelajaran resiprokal dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*). sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas variasi dan kombinasi aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*) dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya:

- a. Menjaga kebugaran tubuh.
- b. Bermain sepak bola yang kompetitif.
- c. Pengisian waktu luang.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan?
2. Apakah peserta didik senang dalam mengikuti aktivitas pembelajaran?

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 latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
 - 2) Cone/Marker atau pembatas lainnya.
 - 3) Rol meter/meteran.
 - 4) Kaleng bekas/benda yang mudah dipindahkan.
 - 5) Peluit dan *stopwatch*.
 - 6) Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. **Kegiatan pengajaran**

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

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

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik dengan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan, serta mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi/materi pokok) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas kebugaran jasmani: misalnya: bahwa aktivitas kebugaran jasmani adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*).

- 8) Guru menjelaskan tehnik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan aktivitas kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*).
 - a) kompetensi pengetahuan berupa test tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam menjelaskan aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*).
 - b) kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas keterampilan aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*) dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
 - c) kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) berupa observasi dan catatan jurnal berupa pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri
- 9) Pemanasan dalam bentuk permainan game, agar peserta didik terkondisikan mempelajari materi ajar dengan prasaan yang menyenangkan.

Contoh permainanya ”gerobak dorong.“

Cara bermain:

- (1) Permainan ini dilakukan dengan cara berpasangan.
- (2) Satu peserta didik membantu temannya untuk melakukan aktivitas dengan cara mengangkat kaki teman.
- (3) Posisi teman telungkup.
- (4) Peserta didik berjalan dengan kedua tangannya.
- (5) Sedangkan kedua kakinya di pegang oleh teman (usahan posisi badan dan kaki lurus).
- (6) Dilakukan secara bergantian dengan jarak antara start hingga finis 10 m.



Gambar: Koleksi pribadi

- 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 *Inquiry/Discovery Learning*, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Setelah memperhatikan peragaan dan tayangan video peserta didik melakukan analisis latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan), sesuai dengan instruksi guru sebelum pembelajaran

dimulai.

- 2) Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran latihan kebugaran jasmani yang terkait latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*) bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.
- 3) Peserta didik melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*) sesuai dengan penjelasan guru secara individu maupun kelompok, dan menyampaikan arti penting kerja sama dalam latihan kebugaran jasmani.
- 4) Seluruh latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*), yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan latihan.
- 5) Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*), sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
Secara rinci bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

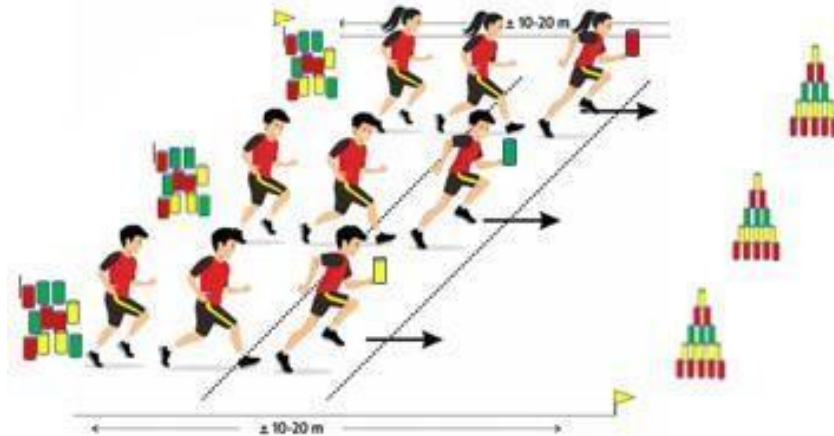
Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*) melalui:

- a) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran jasmani daya tahan jantung (*cardio respiratory*) memindahkan kaleng warna.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kebugaran jasmani daya tahan jantung (*cardio respiratory*) memindahkan kaleng warna dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak kebugaran jasmani daya tahan jantung (*cardio respiratory*) memindahkan kaleng warna adalah:

- (1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan diletakkan kaleng di garis start
- (2) Peserta didik berdiri di garis start bersiap berjalan dengan cepat sambil memindahkan kaleng.
- (3) Selanjutnya setelah ada aba-aba "ya", peserta didik berjalan cepat ke depan dengan memindahkan kaleng warna ke arah depan untuk disusun menjadi piramida. Kemudian kembali juga dengan jalan cepat.
- (4) Lakukan hingga semua kaleng tersusun menjadi piramida.
- (5) Peserta didik yang lebih awal menyelesaikan susunan kaleng menjadi piramida dinyatakan sebagai pemenang.

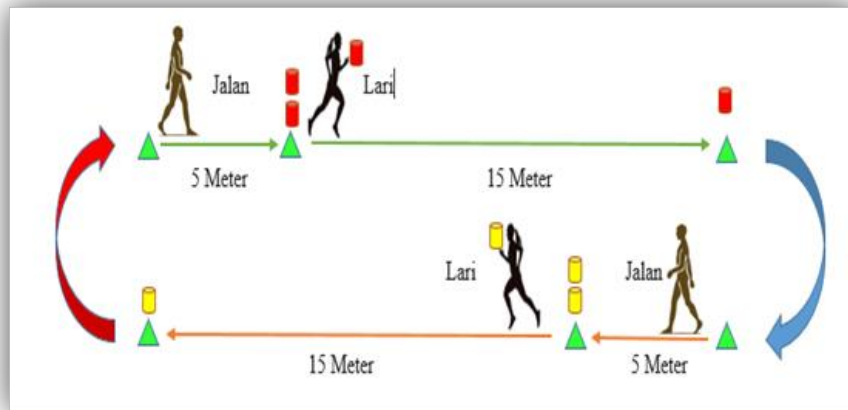


- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran jasmani daya tahan jantung (*cardio respiratory*) jalan dan lari 20 meter.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kebugaran jasmani daya tahan jantung (*cardio respiratory*) jalan dan lari 20 m dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak kebugaran jasmani daya tahan jantung (*cardio respiratory*) jalan dan lari 20 m adalah:

- (1) Disiapkan lintasan sepanjang 20 m, terbagi juga dengan jarak 5 m dan 15 m.
- (2) Pada jarak 5 m disediakan beberapa kaleng atau benda yang mudah dipindahkan.
- (3) Lintasan dibuat dengan posisi bolak balik. Artinya dari arah berlawanan juga dibagi jaak 5 dan 10 m.
- (4) Setelah aba-aba “Ya” peserta didik berjalan sejauh 5 m, kemudian mengambil kaleng (benda) untuk dipindahkan dengan berlari sejauh 15 m.
- (5) Setelah meletakkan kaleng dilanjutkan dengan berjalan kembali sejauh 5 m dan mengambil lagi kaleng untuk di pindahkan.
- (6) Gerakan dilakukan dalam waktu 1 menit.
- (7) Kaleng yang berhasil dipindahkan adalah capaian aktivitas ini untuk peserta didik.



- c) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kebugaran jasani daya tahan jantung (*cardio respiratory*) melalui pos bermain.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kebugaran jasani daya tahan jantung (*cardio respiratory*) melalui pos bermain dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan kebugaran jasani daya tahan jantung (*cardio respiratory*) melalui pos bermain adalah:

Aktivitas pembelajaran dibagi dalam 4 Pos, tiap-tiap aktivitasnya sebagai berikut:

Pos 1

- (a) Peserta didik melompat palang dengan ketinggian 20 cm sejumlah 4 berjarak 1 m.
- (b) Gerakan dilakukan 2 kali bolak balik.
- (c) Setelah selesai bersiap pindah ke pos 2, menunggu aba-aba selanjutnya.

Pos 2

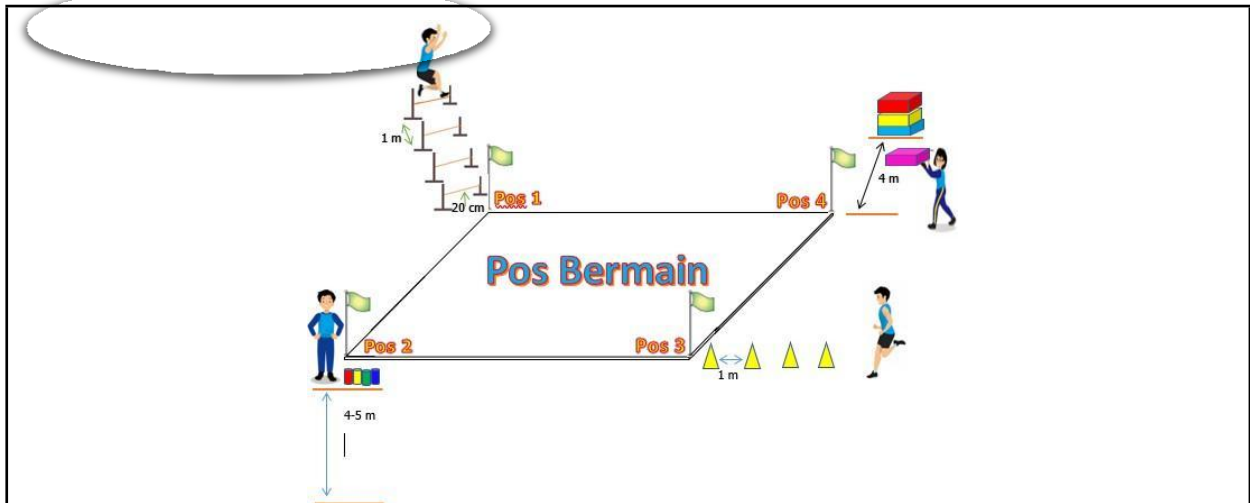
- (a) Peserta didik memindahkan kaleng warna satu persatu dengan cara berlari secepat mungkin.
- (b) Kaleng dipindahkan dengan jarak 4 m.
- (c) Setelah selesai bersiap pindah ke pos 3, menunggu aba-aba selanjutnya.

Pos 3

- (a) Peserta didik berlari *zig zag* melewati 4 cone/marker/pembatas dengan masing-masing berjarak 1 m.
- (b) Lari *zig-zag* dilakukan bolak-balik sebanyak 4 kali bolak-balik.
- (c) Setelah selesai bersiap pindah ke pos 4, menunggu aba-aba selanjutnya.

Pos 4

- (a) Peserta didik berjalan cepat memindahkan kotak warna sebanyak 4 bh.
- (b) Gerakan ini dilakukan sampai dengan semua kotak selesai dipindahkan.
- (c) Setelah selesai bersiap pindah ke pos 1, menunggu aba-aba selanjutnya.
- (d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelajar Pancasila elemen Gotong royong dan mandiri.



Gambar : Koleksi pribadi

Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*), dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran 2 latihan tes kebugaran jasmani unsur daya tahan jantung (*cardio respiratory*).

Bentuk aktivitas 2 pembelajaran latihan tes kebugaran jasmani unsur daya tahan jantung (*cardio respiratory*), adalah sebagai berikut:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan tes kebugaran jasmani siswa SD kelas 6 unsur daya tahan jantung (*cardio respiratory*) melalui tes lari 600 m.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur tes kebugaran jasmani siswa SD kelas 6 unsur daya tahan jantung (*cardio respiratory*) melalui tes lari 600 m dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan tes kebugaran jasmani siswa SD kelas 6 unsur daya tahan jantung (*cardio respiratory*) melalui tes lari 600 m adalah:

- (1) Tujuan: Mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*)
- (2) Alat/fasilitas: Lapangan, bendera *start*, peluit, *stopwatch*, nomor dada, tanda/garis *start* dan *finish*, dan formulir pencatat hasil.
- (3) Pelaksanaan:
 - (a) Pastikan peserta didik sudah melakukan pemanasan dan dalam keadaan sehat.
 - (b) Peserta didik berdiri di belakang garis *start*. Pada aba-aba “siap” peserta didik mengambil sikap *start* berdiri untuk siap berlari.
 - (c) Pada aba-aba “ya” peserta didik berlari menuju garis *finish*, dengan menempuh jarak 600 meter putri dan untuk putra).
 - (d) Bila ada peserta didik yang mencuri *start*, maka peserta didik tersebut dapat mengulangi tes tersebut.

(4) Cara memberi skor:

Hasil yang dicatat sebagai skor lari 600 meter adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak tersebut. Hasil dicatat sampai seper-sepuluh detik.



- 6) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 7) Guru mengamati seluruh aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan daya tahan jantung (*cardio respiratory*) secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

c. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan daya tahan jantung (*cardio respiratory*) hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (✓) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
- 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- 4) Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
- 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

2. Asesmen Pengetahuan

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

Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah <i>respirato-cardio-vaskulair endurance</i> , yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung dan peredaran darah. Pernyataan ini merupakan	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
-----------	-----------------------------	--	---

		A. pengertian daya tahan kardiovaskuler B. manfaat daya tahan kardiovaskuler C. tujuan daya tahan kardiovaskuler D. sifat daya tahan kardiovaskuler Kunci: A. pengertian daya tahan kardiovaskuler	
	Uraian tertutup	1. Jelaskan manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani. Kunci: a. Mempertahankan atau meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik. b. Membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelincahan, ketahanan, keluesan, dan kecepatan). c. Memberikan rangsangan bagi pertumbuhan tubuh, khususnya bagi anak-anak. d. Memupuk rasa tanggungjawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan daya tahan jantung (*cardio respiratory*) 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.		a. Kaki		
----	--	---------	--	--

	Posisi dan Sikap Awal	b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Gerak kaki dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>)		
		b. Gerak badan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>)		
		c. Posisi lengan dan tangan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>)		
		d. Pandangan mata dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>)		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

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

(a) Sikap awal

- Start berdiri.
- Satu kaki berada di depan.
- Badan condong ke depan.
- Pandangan ke arah depan

(b) Sikap pelaksanaan.

- Gerak kaki dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat

kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan daya tahan jantung
(cardio respiratory)

- Gerak badan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan daya tahan jantung (*cardio respiratory*)
- Posisi lengan dan tangan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan daya tahan jantung (*cardio respiratory*)
- Pandangan mata dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan daya tahan jantung (*cardio respiratory*)

(c) Sikap akhir

- Posisi badan dicondongkan ke depan
- Pandangan ke depan.
- Menjaga keseimbangan tubuh agar tiak tejatuh.
- Kaki bergerak rileks

b) Pengolahan skor

Skor maksimum:

12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12

5) Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak latihan daya tahan jantung (*cardio respiratory*), untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

a) Penilaian hasil keterampilan gerak latihan daya tahan jantung (*cardio respiratory*).

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk aktivitas latihan daya tahan jantung (*cardio respiratory*) lari 600 m yang dilakukan peserta didik dengan cara:

- Pastikan peserta didik sudah melakukan pemanasan dan dalam keadaan sehat.
- Peserta didik berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba “siap” peserta didik mengambil sikap start berdiri untuk siap berlari.
- Pada aba-aba “ya” peserta didik berlari menuju garis finish, dengan menempuh jarak 600 m putri dan untuk putra).
- Bila ada peserta didik yang mencuri start, maka peserta didik tersebut dapat mengulangi tes tersebut.
- Petugas mencatat waktu tempuh setiap peserta didik.

(2) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa SD kelas 6 unsur daya tahan jantung (*cardio respiratory*)

Lari 600 m Putri	Lari 600 m Putra	Nilai	Klasifikasi Nilai
s.d. – 2`32”	s.d. – 2`09”	5	Baik Sekali (BS)
2`33” – 2`54”	2`20” – 2`30”	4	Baik (B)
2`55” – 3`28”	2`31” – 2`45”	3	Sedang (S)
3`29” – 4`22”	2`46” – 3`44”	2	Kurang (K)
4`23” – dst	3`45” – dst	1	Kurang Sekali (KS)

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 aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan cara 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 akhir pertemuan dan di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*), peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas 1 berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*). Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>) yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok. *)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

- **Catatan:** Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*) yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- **Di.** Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*) yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk

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 kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) tersebut.
- Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Fase/Kelas : C / VI

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 8 orang.
- Lakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- Lakukan tes kebugaran jasmani unsur daya tahan jantung ((*cardio respiratory*) lari 600 m. bergantian dengan pasanganmu masing-masing
- Perhatikan penjelasan berikut ini:
Lakukan aktivitas kebugaran jasmani unsur daya tahan jantung (*cardio respiratory*) sebagai berikut:

Lembar Kerja (work sheet)

Nama Pelaku I :

Nama Pelaku II :

Materi : *Tes kebugaran jasmani unsur daya tahan jantung (cardio respiratory).*

Pelaku : Berlari dalam jarak 600 m.

Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pemain, dan catat apakah sudah melakukan pemanasan yang benar, bagaimana sikap startnya, bagaimana saat berlari, dan bagaimana kondisi dia setelah berlari. Tuliskan skornya dalam tabel pengamatan.

Setelah 5 menit, bergantilah peran (resiprokal)

No.	Aspek harus diamati	Kriteria Penskoran	Pelaku 1	Pelaku 2
1.	pemanasan yang benar	3		
2.	sikap start	3		
3.	saat berlari	3		
4.	kondisi setelah berlari	3		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL		15		

Pengolahan penskoran setiap aspek:

Skor 3 jika : Gerakan dilakukan sempurna

2 jika : Gerakan dilakukan kurang

sempurna
Jika : Gerakan dilakukan tidak sempurna

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan gerak yang diperoleh peserta didik: SP/12

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Peraturan pertandingan senam lantai yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan). Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- a. Teknik aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).
- b. Bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).

Glosarium

- Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- Latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kesegaran jasmani seseorang, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat diabaikan.
- Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain : (1) Strength (kekuatan), (2) Power (daya), (3) Speed (kecepatan), (4) Flexibility (kelenturan), (5) Agility (kelincahan), (6) Endurance (daya tahan) dan (7) Stamina (daya tahan kecepatan).
- Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.
- Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat.
- Latihan sirkuit adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Latihan-latihannya bisa berupa lari naik-turun tangga, lari ke samping, ke belakang, melempar bola, memukul bola dengan raket, lompat-lompat, berbagai bentuk latihan beban, dan sebagainya.

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Kebugaran Jasmani*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SD/MI

....., 20..
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.

