

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 renang sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Dimensi Profil Lulusan: 1. Keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa. 2. Kewargaan. 3. Penalaran Kritis. 4. Kreativitas. 5. Kolaborasi. 6. Kemandirian. 7. Kesehatan. 8. Komunikasi.
Sarana Prasarana		
a) pelampung renang, b) kaca mata renang, c) peluit dan stopwatch, d) kolam renang. e) 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. Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternative aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.		
Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan		

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Materi inti dalam pembelajaran ialah aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang. Aktivitas pembelajaran dapat diawali dengan melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana yang mengarah pada materi inti pembelajaran. Salah satu contoh bentuk permainan sederhana yang dapat dilakukan dalam materi pembelajaran ini ialah permainan menginjak-injak air dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

- 1) Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan.
- 2) Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak dasar mengambil napas.
- 3) Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak dasar koordinasi gerakan.

b. Materi Pembelajaran Remedial

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

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

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)

Lembar Kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

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

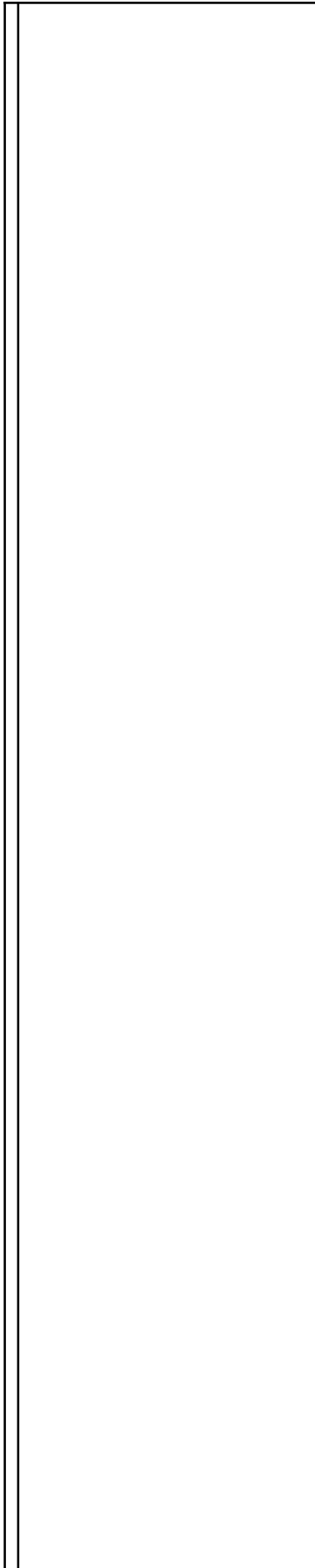
Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring.

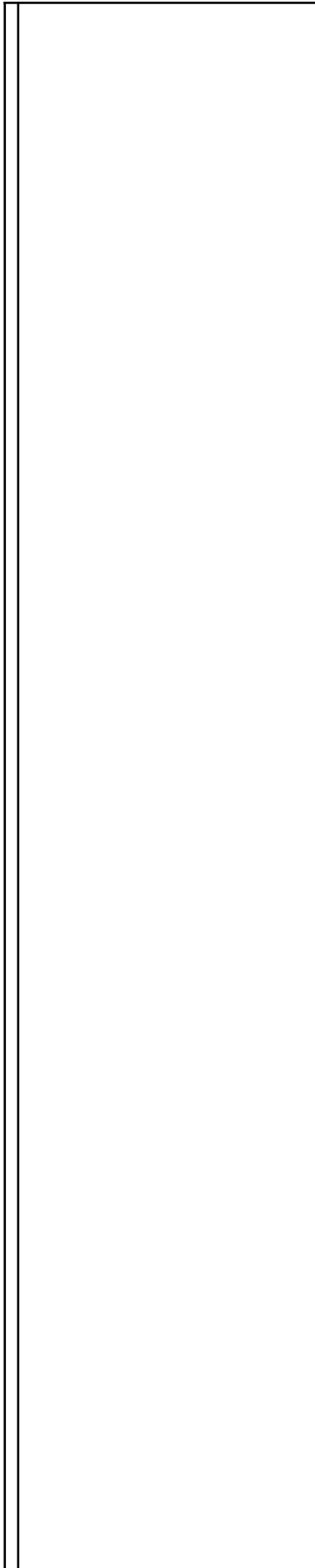
**Pengaturan
Pembelajaran**

Metode:

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

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



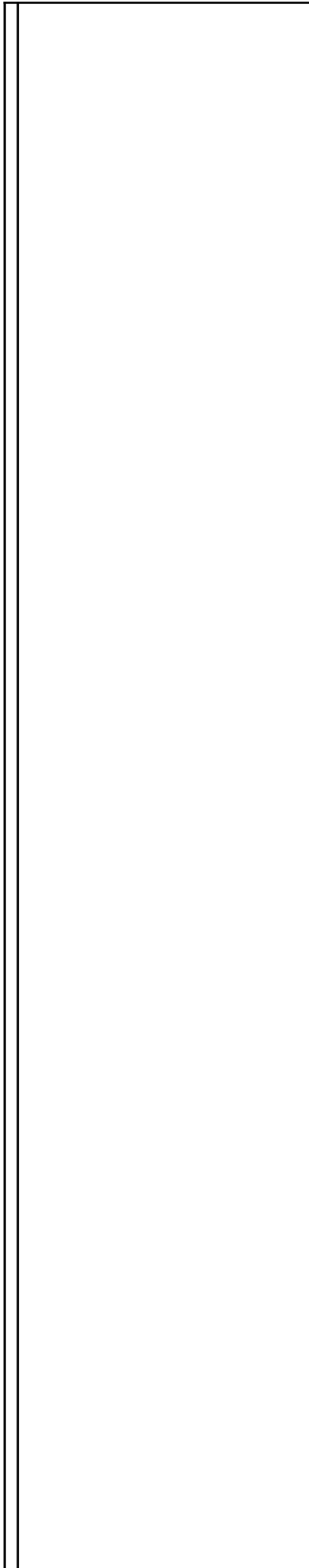


Asesmen Pembelajaran

Jenis Asesmen:

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

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



Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan gotong royong, 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 renang dalam kehidupan sehari-hari.

Contohnya:

- a. Teknik berenang yang benar
- b. Lomba renang kompetitif.
- c. Pengisian waktu luang.

Pertanyaan Pemantik

- 1) Mengapa peserta didik perlu menjelaskan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan?
- 2) Manfaat apa yang didapatkan peserta didik setelah mempelajari aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan?

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 gerak dasar posisi badan dalam renang.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) pelampung renang,
 - 2) kaca mata renang,
 - 3) peluit dan stopwatch,
 - 4) kolam renang.
 - 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 peserta didik untuk berbaris di pinggir kolam renang dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.
- 2) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Apabila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga renang.
- 5) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

Contoh pertanyaan asesmen awal seperti pada bagan berikut ini.

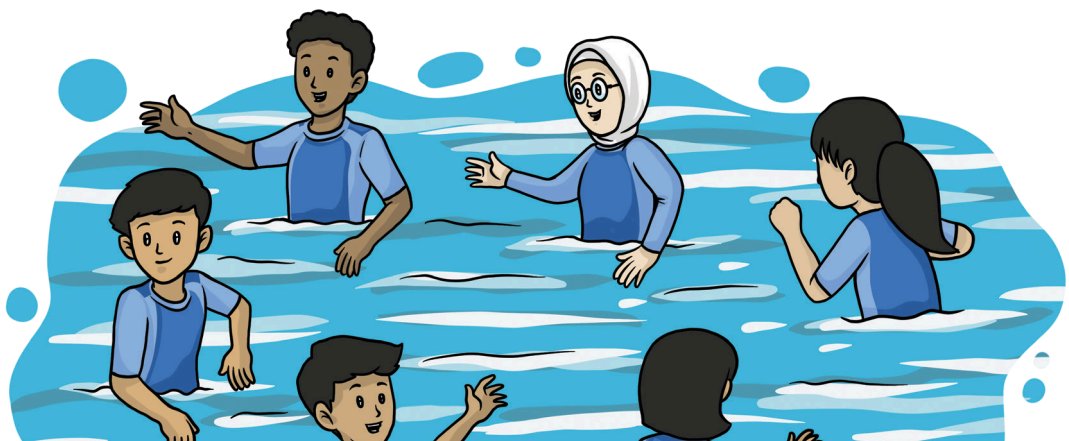
- a) Isikan identitas Ananda.
- b) Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan Ananda.
- c) Isilah pertanyaan tersebut dengan jujur.

NAMA:

KELAS:

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan gerak dasar posisi badan.		
2.	Saya dapat melakukan gerak dasar mengambil napas.		
3.	Saya dapat melakukan gerak dasar koordinasi gerakan.		
Baik		Cukup	
Jika menjawab 3 jawaban YA		Jika menjawab 2 jawaban YA	
		Kurang	
		Jika menjawab 1 jawaban YA	

- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas gerak dasar posisi badan dalam renang.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran dasar posisi badan.
- 8) Guru menjelaskan tehnik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran gerakan kaki, baik kompetensi sikap spiritual, sikap *social*, kompetensi pengetahuan, maupun kompetensi keterampilan. Sikap spiritual dilakukan dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal. Kompetensi sikap sosial dilakukan dengan nilai-nilai karakter, antara lain gotong royong dan mandiri. Kompetensi pengetahuan dilakukan dengan mengidentifikasi aktivitas pembelajaran dasar posisi badan menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis. Sementara itu, kompetensi terkait keterampilan dengan melakukan aktivitas pembelajaran dasar posisi badan.
- 9) Kegiatan dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dilakukan dalam bentuk permainan menginjak-injak air. Cara bermainnya sebagai berikut.
 - 1) Peserta didik berpegangan tangan satu sama lain.
 - 2) Pegangan tangan tersebut jangan sampai dilepaskan.
 - 3) Menginjak-nginjak air berputar mengitari kolam renang.
 - 4) Kolam renang yang dipakai adalah kolam yang dangkal.
 - 5) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini berulang-ulang selama 10–15 menit.



Gambar 7.1 Aktivitas bermain menginjak-nginjak air

- 10) Pembelajaran ini di samping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak, seperti berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana, yaitu permainan menginjak-injak air, kegiatan akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran dasar posisi badan.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran dasar posisi badan. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran dasar posisi badan. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

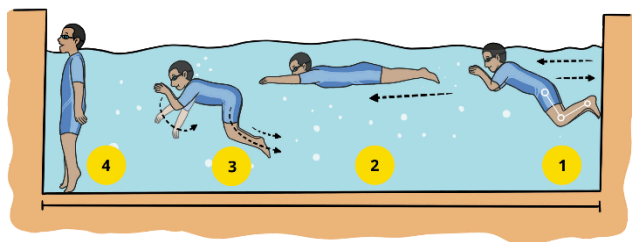
Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran dasar posisi badan dengan saksama.

AKTIVITAS 1

a. Aktivitas Pembelajaran 1 : menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan gerak dasar posisi badan

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan antara lain sebagai berikut.

- 1) Persiapan
 - a) Peserta didik berdiri membelakangi dinding kolam dengan kedua lengan lurus di samping telinga dan ibu jari tangan rapat.
 - b) Salah satu kaki ditempelkan pada dinding kolam.
 - c) Badan dibungkukkan ke depan dengan tetap mempertahankan kedua lengan lurus.
- 2) Gerakan
 - a) Satu kakinya ditempelkan lagi ke dinding kolam.
 - b) Dengan cepat kedua kaki didorongkan di belakang hingga badan mendorong ke depan, kedua kaki rapat dan lurus, badan lurus serta kedua lengan lurus.
- 3) Akhir Gerakan
 - a. Setelah badan meluncur, lengan ditarik ke belakang dan kedua kaki ditarik ke depan hingga badan kembali posisi berdiri.
 - b. Kedua lengan rapat di samping badan.
 - c. Pandangan ke depan.
 - d. Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 3–5 kali.



Gambar 7.2 Bentuk aktivitas pembelajaran posisi tubuh (meluncur dari pinggir kolam dangkal)

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak dasar mengambil napas. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran gerak dasar mengambil napas. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran gerak dasar mengambil napas dengan saksama.

AKTIVITAS 2

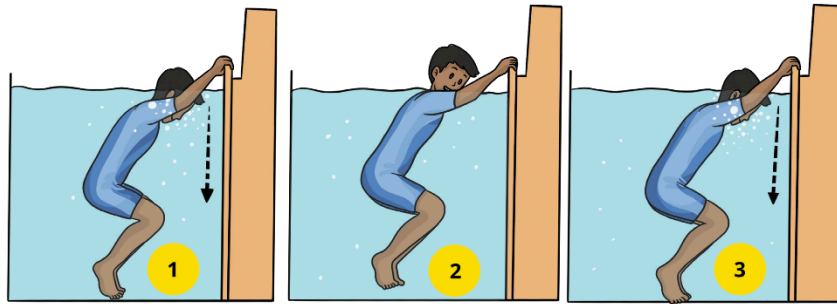
b. Aktivitas Pembelajaran 2: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan gerakan lengan

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak dasar mengambil napas antara lain sebagai berikut.

1) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Mengambil Napas Berpegang pada Sisi Kolam

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Sikap permulaan, peserta didik berdiri menghadap dinding kolam dan kedua tangan berpegangan pada sisi kolam.
- b) Kedua lutut direndahkan dan badan agak dibungkukkan ke depan hingga kepala masuk ke dalam air.
- c) Leher diputar ke kanan atau kiri. Saat memutar ke atas permukaan air, udara dihirup dari mulut dan saat memutar ke dalam air, udara diembuskan dari hidung.
- d) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang sampai peserta didik merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

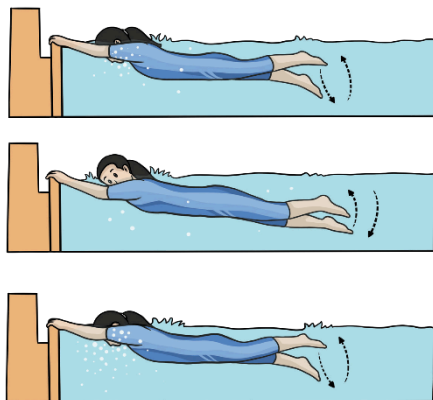


Gambar 7.3 Aktivitas pembelajaran gerakan mengambil napas berpegang pada sisi kolam

2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Mengambil Napas Berpegang pada Sisi Kolam dan Kedua Kaki Lurus di Belakang

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Sikap permulaan, peserta didik melakukan gerakan pukulan kaki sebanyak 2 kali atau 4 kali pukulan dan leher diputar ke kanan/kiri, udara dihirup di atas permukaan air melalui mulut.
- b) Leher diputar kembali ke dalam air dan udara dibuang di dalam air melalui hidung.
- c) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang sampai peserta didik merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

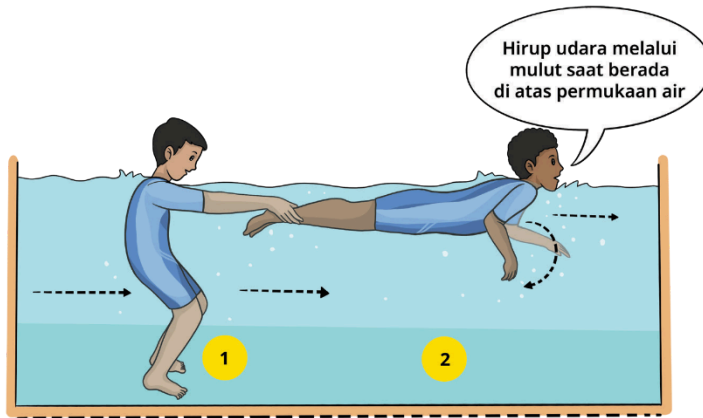


Gambar 7.4 Aktivitas pembelajaran gerakan mengambil napas berpegang pada sisi kolam dan kedua kaki lurus di belakang

3) Aktivitas Pembelajaran Mengambil Napas Kedua Kaki Dipegang Teman Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Sikap permulaan, peserta didik berdiri pada kolam dangkal.

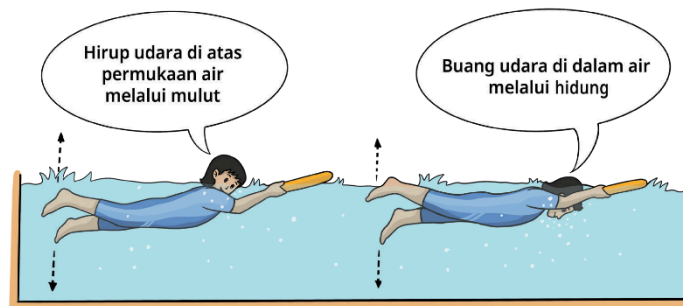
- b) Kedua kaki dipegang teman hingga badan terapung pada permukaan air, lakukan gerakan tangan gaya dada.
- c) Pada saat kedua tangan melakukan putaran depan dada dan dada terangkat ke permukaan air, peserta didik menghirup udara.
- d) Pada saat kepala masuk permukaan air, kedua lengan lurus ke depan.
- e) Gerakan ini dilakukan di tempat dan dilanjutkan bergerak maju/ jalan.
- f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 3–5 kali.



Gambar 7.5 Aktivitas pembelajaran gerakan mengambil napas kedua kaki dipegang teman

4) **Aktivitas Pembelajaran Gerakan Mengambil Napas Kedua Lengan Berpegang pada Papan Pelampung**
Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Sikap permulaan, peserta didik melakukan gerakan pernapasan kedua lengan berpegangan pada papan pelampung hingga badan.
- b) Kedua kaki dan lengan lurus serta badan terapung di atas permukaan air.
- c) Gerakan pukulan kaki dilakukan sebanyak 2 kali atau 4 kali pukulan dan leher diputar ke kanan/kiri, udara dihirup di atas permukaan air melalui mulut.
- d) Leher diputar kembali ke dalam air dan udara dibuang di dalam air melalui hidung.
- e) Pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok.
- f) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang sampai peserta didik merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



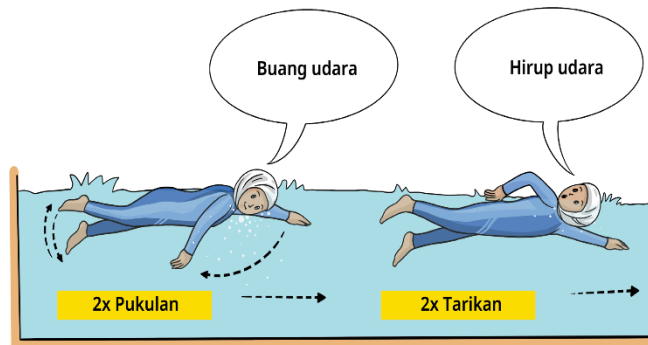
Gambar 7.6 Aktivitas pembelajaran gerakan mengambil napas kedua lengan berpegang pada papan pelampung

5) **Aktivitas Pembelajaran Gerakan Mengambil Napas dengan Posisi Badan Terapung di Atas Permukaan Air**

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Sikap permulaan, posisi badan, kedua kaki, dan lengan peserta didik lurus.
- b) Gerakan kaki dilakukan sebanyak dua kali pukulan dan lengan kanan ditarik ke belakang.
- c) Saat lengan mendorong ke belakang, leher diputar ke atas dan udara dihirup.
- d) Saat lengan diputar dan masuk air di depan kepala (muka), leher diputar kembali ke dalam air.
- e) Gerakan ini dilakukan terus berulang-ulang. Jika sudah mahir, dilakukan putaran leher ke kanan dan kiri untuk pengambilan napas.

- f) Pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok.
- g) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang, sampai peserta didik merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.7 Aktivitas pembelajaran gerakan mengambil napas dengan posisi badan terapung di atas permukaan air

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar mengambil napas, kegiatan akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan kaki, lengan, posisi badan, dan mengambil napas.

Peserta didik diminta untuk mengamati kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan kaki, lengan, posisi badan, dan mengambil napas. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan kaki, lengan, posisi badan, dan mengambil napas. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan kaki, lengan, posisi badan, dan mengambil napas dengan saksama.

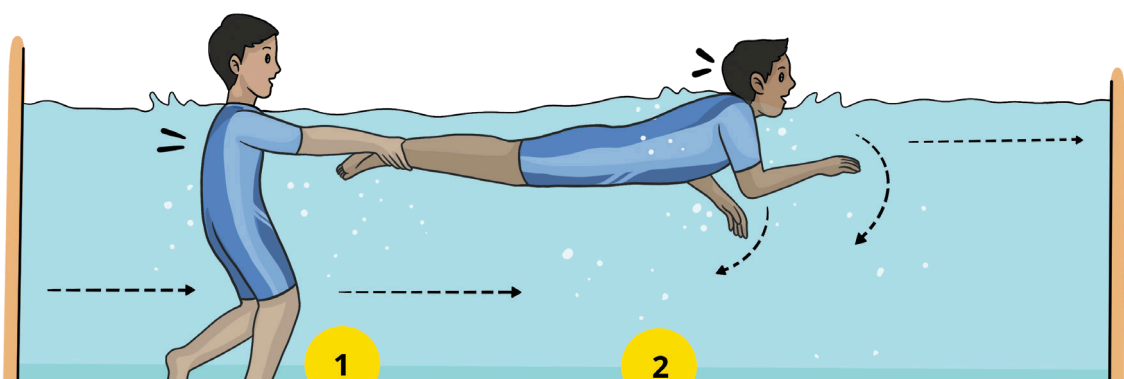
AKTIVITAS 3

- c. **Aktivitas Pembelajaran 3: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan koordinasi gerakan kaki, lengan, posisi badan, dan mengambil napas**
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan kaki, lengan, posisi badan, dan mengambil napas antara lain sebagai berikut.

1) **Aktivitas Pembelajaran Gerak Tangan dan Pengambilan Napas**

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Pembelajaran ini dilakukan dengan cara sikap telungkup dengan kedua kaki lurus ke belakang dipegangi oleh teman dan kedua tangan lurus ke depan.
- b) Gerakan dimulai dengan kedua telapak tangan dibuka ke samping, dilanjutkan siku membentuk sudut di bawah dada.
- c) Kedua telapak tangan diputar bersamaan dengan menekan ke bawah permukaan air dan akhir putarannya di bawah dagu.
- d) Gerakan selanjutnya, kembali pada sikap pertama.
- e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sesuai dengan petunjuk dari guru.
- f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 3–5 kali dengan menempuh jarak 10–15 meter.

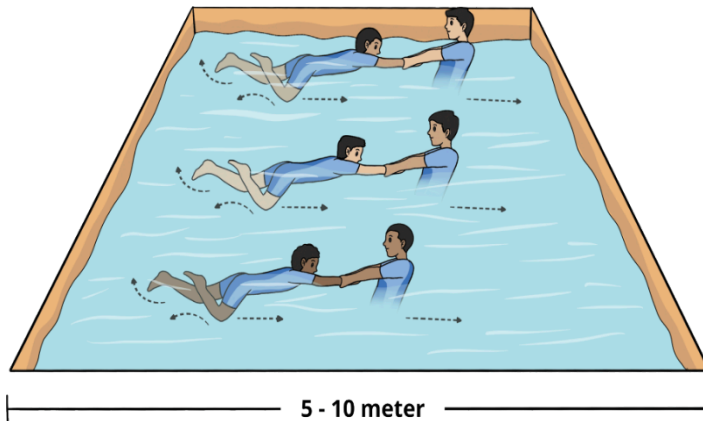


Gambar 7.8 Aktivitas pembelajaran gerakan tangan dan mengambil napas renang gaya dada

2) **Aktivitas Pembelajaran Gerak Kaki, Tangan, dan Pengambilan Napas**

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Gerakan dilakukan berpasangan pada kolam dangkal.
- b) Saat melakukan gerakan kaki, kedua lengan dipegang teman.
- c) Saat melakukan gerakan tangan dan mengambil napas, kedua kaki dipegang.
- d) Gerakan dilakukan secara bergantian. Seorang peserta didik melakukan gerakan, peserta didik satunya membantu. Begitu juga sebaliknya.
- e) Pasangan keluar sebagai pemenang jika dapat melakukan gerakan dengan benar
- f) dan cepat.
- g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sesuai dengan petunjuk dari guru.
- h) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 3–5 kali dengan menempuh jarak 10–15 meter.



Gambar 7.9 Aktivitas pembelajaran gerakan koordinasi (gerakan kaki, tangan, dan mengambil napas) renang gaya dada menempuh jarak ± 5 meter dan 10 meter

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 Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)**

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri
Peserta Didik

- pada kolom Ya atau Tidak yang ada dalam pernyataan di bawah ini
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
		Kurang	

Jika menjawab 6 jawaban YA	Jika menjawab 4–5 jawaban YA	Jika menjawab 2–3 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA
-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman

Peserta Didik

- Isikan identitas Anda.
- Berikan tanda centang (☑) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pernyataan di bawah ini sesuai dengan keyakinan Anda.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban		
		Ya	Tidak	
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.			
2.	Teman saya mau berhubungan dengan teman lain.			
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.			
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.			
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.			
Sangat Baik		Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 5 jawaban YA		Jika menjawab 3–4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

- Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda
 - Teknik : Tes Tulis
 - Bentuk : Pilihan Ganda
 - Contoh Instrumen:
 - Suatu bentuk latihan dasar sebelum melakukan gaya renang
 - pengenalan air
 - gerakan kaki
 - gerakan lengan
 - mengambil napas
 - Perhatikan gambar yang merupakan gerakan kaki pengenalan air berikut ini



Berdasarkan gambar di atas, gerakan kaki yang diperagakan ialah

- a. gerakan kaki sambil duduk atas kolam
- b. gerakan kaki sambil berpegangan dipinggir kolam
- c. gerakan kaki kedua lengan dipegang teman
- d. gerakan kaki kedua lengan berpegangan pada papan pelampung di depan

b. Contoh penilaian pengetahuan dengan menjodohkan.

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

Jodohkan konsep aktivitas pembelajaran pengenalan air pada kolom lain dengan menuliskan huruf pada kolom jawaban dengan jawaban yang dianggap benar.

No.	Bentuk Pembelajaran	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.	Suatu bentuk latihan dasar sebelum melakukan gaya renang		11) Pengenalan air 12) Gerakan pengenalan air 13) Tujuan pengenalan air 14) Cara melakukan gerakan kaki pengenalan air 15) Latihan pengenalan air
2.	Untuk menghilangkan rasa takut terhadap air dan mengenal sifat-sifat air, seperti basah, dingin, dan sebagainya		
3.	Gerakan kaki saat berenang, seperti orang yang sedang berjalan santai, bukan berlari		
4.	Suatu bentuk latihan dasar sebelum melakukan gaya renang		
5.	Gerakan kaki, gerakan lengan, posisi badan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas		

c. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

- 1) Tes kinerja aktivitas pembelajaran gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas
 - a) Butir Tes
Lakukan gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi gerakan kaki, gerakan lengan, dan koordinasi gerakan.
 - b) Petunjuk Asesmen
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan. Setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.
 - (1) Isikan identitas peserta didik.
 - (2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom (1) jika (**Ya**) dan kolom (0) jika (**Tidak**) sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.
- c) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama:

Kelas:

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi badan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Gerakan mengambil napas	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Koordinasi gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

b. Pedoman Penskoran

- 1) Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan gerakan dengan benar.
- 2) Skor 0 jika peserta didik tidak melakukan gerakan dengan benar.

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Sikap Awal				Pelaksanaan Gerakan				Sikap Akhir				Skor Akhir
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	

- 4) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Posisi Badan, Mengambil Napas, dan Koordinasi Gerakan dalam Bentuk Rangkaian Renang untuk Seluruh Peserta Didik).

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase GB/K X 100% = ...
		Kesempatan yang Didapat	Rangkaian Gerakan Dilakukan dengan Benar	
1.				
2.				
3.				
dst.				

d. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat ialah sebagai berikut.

- 1) Skor keterampilan proses gerak peserta didik: **80**.
- 2) Skor keterampilan produk gerak (dari contoh di atas diambil salah satu sesuai dengan kategori gerak (tertutup/terbuka/diskrit/kontinum, dan lain-lain), diujikan secara terpisah atau terintegrasi dalam permainan): **90**.

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

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 permainan dan olahraga air.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas permainan dan olahraga air.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas permainan dan olahraga air.

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:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas permainan dan olahraga air.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas permainan dan olahraga air.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas permainan dan olahraga air.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Fase/Kelas : C / VI

1. Panduan umum

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

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini.
Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan antara lain:
 - 1) posisi badan,
 - 2) gerakan mengambil napas,
 - 3) koordinasi gerakan.

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- 1) Materi gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- 2) Mengamati video pembelajaran materi gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan dengan dibantu oleh orang tua, kakak, atau saudara. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- 1) Bentuk-bentuk gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- 2) Mengamati video pembelajaran materi gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.

