

MODUL AJAR PJOK SD FASE B KELAS III

Penyusun : Jenjang : SD/MI Kelas III Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (3 Kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai kombinasi gerak dasar manipulatif.	Profil Pelajar Pancasila: Profil PELajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase B adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran kombinasi gerak dasar manipulatif.
Sarana Prasarana		
• Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan sebelumnya. • Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola. • Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: a) Lembar Kegiatan Siswa (<i>student worksheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak, b) bola kasti atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dan lain-lain), c) rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu), d) peluit dan <i>stopwatch</i>, e) lapangan olahraga atau halaman sekolah (lapangan yang aman yang aman)..		
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).~~		
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		
Pembelajaran		

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar pada gerakan manipulatif seperti gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola 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.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 3 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan variasi pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola. Pola gerak manipulatif adalah bagian dari keterampilan dasar yang harus dipelajari anak bersama-sama dengan keterampilan lokomotor dan nonlokomotor.

Disebut manipulatif, karena pada keterampilan ini, anak-anak harus berhubungan dengan benda di luar dirinya yang harus dimanipulasi sedemikian rupa sehingga membentuk satu keterampilan. Keterampilan-keterampilan tersebut di antaranya melempar, menendang, menangkap, menghentikan bola, memukul dengan raket, memukul dengan pemukul *rounders*, dan sebagainya. Sedangkan benda-benda yang digunakan, yaitu bola, pemukul, raket, balon, simpai, gada, pedang, dan sebagainya. Keterampilan-keterampilan manipulatif dasar dapat dikelompokkan ke dalam melempar, menangkap, menendang, menggiring, dan memukul. Keterampilan-keterampilan manipulatif ini benar-benar menjadi dasar pengembangan keterampilan gerak anak, yang harus ditanamkan sejak masa dini, bersama-sama dengan keterampilan lokomotor dan nonlokomotor.

Tiga keterampilan dasar (lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif) inilah yang selanjutnya menentukan mutu keterampilan anak dalam olahraga yang bersifat kekhususan (spesialisasi). Jika anak-anak mendapat bekal pengalaman yang kurang dalam ketiga keterampilan dasar di masa kritisnya, maka anak tidak akan dapat terlibat secara penuh dalam satu atau banyak cabang olahraga.

Proses pembelajaran gerak dasar manipulatif di fase B SD kelas III, yaitu tahap prapengendalian dan tahap pengendalian. Aktivitas dalam tingkat prapengendalian sering disebut sebagai aktivitas untuk bereksplorasi. Maksudnya adalah bahwa pada tahap ini, tugas gerak yang diberikan kepada anak meliputi berbagai gerak yang sifatnya memperkenalkan gerak baru untuk dicoba, tanpa harus dikuasai dengan tingkat kemahiran tertentu.

Dalam pembelajaran tahap ini pula, anak diperkenalkan pada tanda-tanda yang menjadi langkah-langkah pembelajaran, meskipun tanda-tanda tersebut bervariasi, penting bagi guru untuk menetapkan hanya satu tanda saja pada satu waktu. Dengan demikian, anak-anak dapat berkonsentrasi hanya pada satu tanda tersebut.

Aktivitas tahap pengendalian, diantaranya melempar bola dari lemparan atas, melempar dengan lemparan bawah, lomba melempar botol di garis tengah, dan lomba melempar bola besar dengan kedua lengan.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi tahap pendahuluan: guru bersama-sama peserta didik melakukan doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, dan menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola, kemudian peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik dalam mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dalam bentuk permainan sederhana (permainan melempar dan menangkap bola) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi

dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar pada gerakan manipulatif seperti gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola dan/atau variasinya, serta dapat dilakukan dengan metode bercerita dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran, aktivitas dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Apabila peserta didik tidak mampu melakukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat memberi contoh gerakan melalui gambar atau video pembelajaran. Dalam proses pembelajaran peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerakan sesuai dengan petunjuk dari guru.

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan pengantar bagi peserta didik sebelum memasuki kegiatan pembelajaran inti agar konsentrasi peserta didik terstimulus terhadap ilmu atau pengalaman baru yang disampaikan oleh guru. Apersepsi adalah proses menghubungkan apa yang telah mereka ketahui dengan apa yang akan mereka pelajari, serta proses membawa dunia mereka (kondisi mental dan fisik) memasuki dunia kita (kegiatan pembelajaran). Bentuk-bentuk apersepsi, diantaranya *alfa zone*, *warmer*, *pre-teach*, dan *scene setting*.

Sebelum memasuki kegiatan pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor, peserta didik diajak untuk melakukan permainan kecil yang mengandung unsur-unsur gerak nonlokomotor, seperti jongkok dan berdiri berganti-ganti dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong. Gerak dasar nonlokomotor adalah gerakan yang tidak disertai dengan perpindahan tempat atau berkebalikan dengan lokomotor. Artinya, bagian tubuh tertentu melakukan gerakan, tetapi posisi tubuh tetap berada ditempatnya, seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk yang prinsip gerakannya berpusat pada sendi.

Tujuan utama melakukan variasi gerak nonlokomotor adalah untuk melatih keseimbangan alat gerak manusia agar tidak mudah jatuh, serta tetap bertahan walaupun dalam posisi yang tidak sempurna..

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d. 3)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola.

- Variasi gerakan melempar dan menangkap bola, diantaranya gerakan melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara individu, gerakan melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara berpasangan, gerakan melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan, gerakan melempar dan menangkap bola kasti berkelompok dengan berbagai lemparan, gerakan melempar dan menangkap bola tangan berpasangan di tempat, gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi segitiga, gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi berbanjar, dan gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi lingkaran.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) peserta didik. 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 memberikan 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.

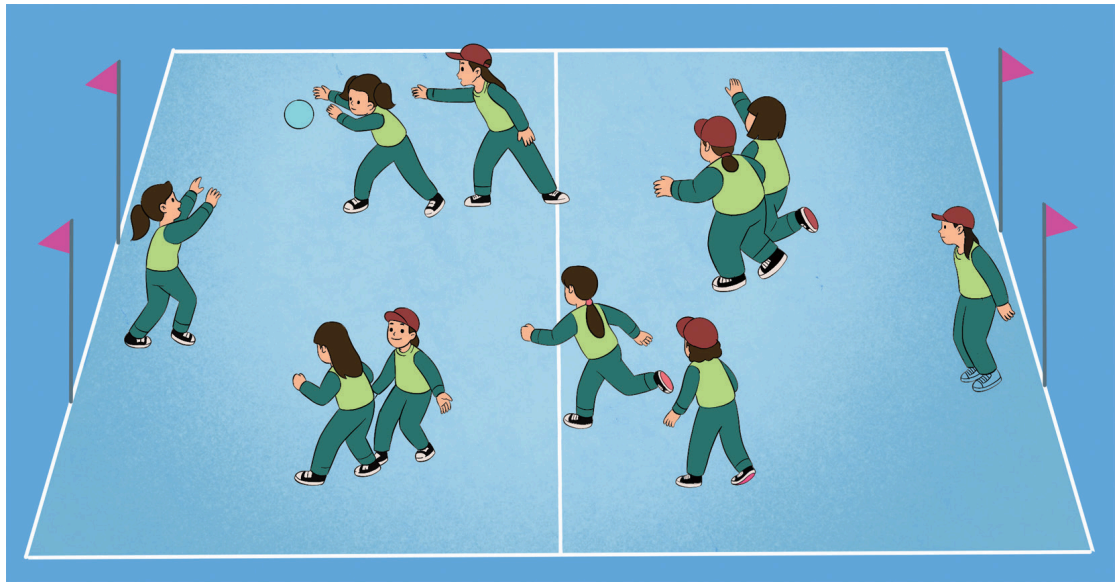
2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain, sebagai berikut.

- 1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
 - a) Peserta didik diminta untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, serta berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, serta memimpin doa.
 - b) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat, bila ada yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
 - c) Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.
 - d) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi variasi pola gerak dasar manipulatif. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodir perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda). Contoh pertanyaan asesmen awal seperti berikut ini.
 - (1) Isikan identitas peserta didik.
 - (2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan peserta didik.
 - (3) Isilah pertanyaan berikut dengan jujur.Nama: Kelas:

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan variasi gerakan melempar bola.		
2.	Saya dapat melakukan variasi gerakan menangkap bola.		
3.	Saya dapat melakukan variasi gerakan menendang dan menahan bola.		
4.	Saya dapat melakukan variasi gerakan menggiring bola.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 4 jawaban YA		Jika menjawab 3 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
			Jika menjawab 1 jawaban YA

- e) 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 pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola.
- f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola.
- g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menjelaskan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola, serta permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
- h) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Berikut langkahlangkah pemanasan dalam bentuk permainan melempar dan menangkap bola.
 - (1) Peserta didik dibagi dua regu (masing-masing regu 5 orang).
 - (2) Bermain lempar tangkap bola dengan menggunakan gawang bendera kecil.
 - (3) Setiap regu diharuskan memasukkan bola ke gawang lawan.
 - (4) Bola dimainkan dengan cara dilempar dan ditangkap dengan sesama teman satu grup.
 - (5) Bola tidak boleh dibawa atau dipegang sambil berjalan.
 - (6) Regu yang banyak memasukkan bola dinyatakan sebagai pemenang.
 - (7) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan selama 10–15 menit.



Gambar 3.1 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran permainan melempar dan menangkap bola.

- i) Berdasarkan pengamatan guru pada aktivitas pemanasan, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.
 - j) Dalam pembelajaran ini, selain 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, pemahaman dan pengendalian diri dalam situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Kegiatan inti (75 menit)
- Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola.
- Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dipersilakan untuk meminta bantuan guru.
- Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola dengan saksama.

Aktivitas Pembelajaran 1

- a) **Aktivitas pembelajaran 1: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola**
 Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara individu

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- (b) Kemudian lemparkan bola dari bawah ke atas.
- (c) Pandangan ditujukan pada arah lambungan bola ke atas.
- (d) Sikap badan sedikit ke depan.
- (e) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan.
- (f) Setelah itu bola ditangkap dengan dua tangan.
- (g) Pembelajaran lempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.



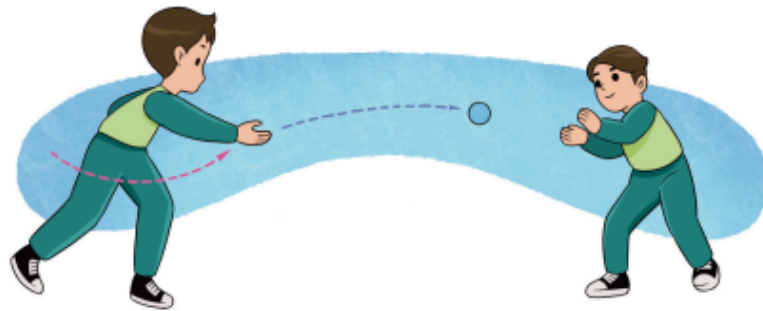
Gambar 3.2 Peserta didik melakukan aktivitas melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara individu.

- (h) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 2–3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.

(2) **Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara berpasangan**

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik berdiri berhadapan dengan jarak 3–5 meter.
- (b) Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan setinggi dada.
- (c) Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.
- (d) Sikap badan sedikit ke depan.
- (e) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan.
- (f) Pembelajaran lempar tangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat.
- (g) Kemudian dilanjutkan dengan gerak maju mundur.
- (h) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 2–3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.



Gambar 3.3 Peserta didik melakukan aktivitas melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara berpasangan.

(3) **Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan**

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik berdiri berhadapan dengan jarak 3–5 meter.
- (b) Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah.
- (c) Menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola menyusur tanah.
- (d) Gerakan dilakukan ditempat dilanjutkan dengan gerak maju mundur, berjalan atau berlari secara berpasangan.
- (e) Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.

- (f) Sikap badan sedikit ke depan.
- (g) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas.
- (h) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 2-3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.

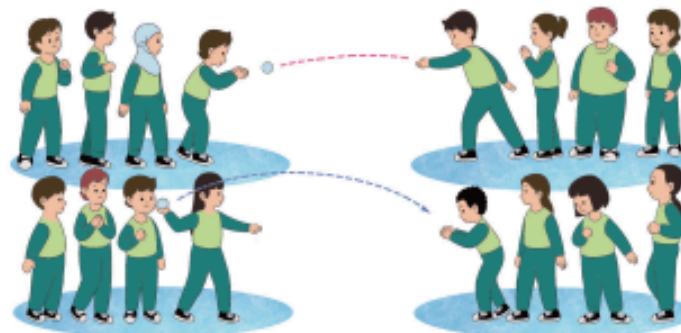


Gambar 3.4 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan.

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola kasti berkelompok dengan berbagai lemparan

Langkah-langkah pembelajaran:

- (a) Peserta didik melakukan pembelajaran gerakan lempar tangkap bola dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, bawah.
- (b) Menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola menyusur tanah.
- (c) Pembelajaran ini dilakukan di tempat dalam formasi berbanjar dan berkelompok.
- (d) Pemain berlari setelah melakukan lemparan.
- (e) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 2-3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.

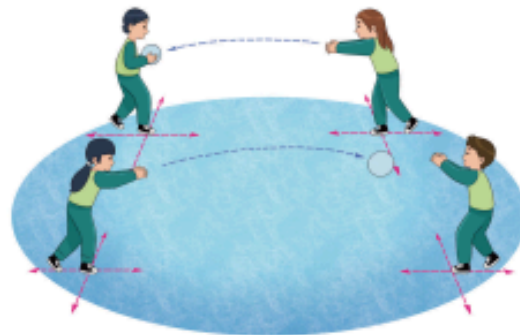


Gambar 3.5 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola kasti berkelompok dengan berbagai lemparan.

(5) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola tangan berpasangan di tempat

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) peserta didik berdiri berhadapan berpasangan.
- (b) Saling mengoper dan menangkap bola di tempat.
- (c) Dilanjutkan sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping (mengoper dari dada, pantul, dan dari atas kepala).
- (d) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 2-3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.

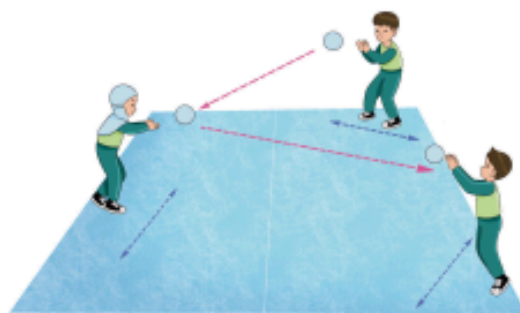


Gambar 3.6 Peserta didik melakukan aktivitas gerakan melempar dan menangkap bola tangan berpasangan di tempat.

(6) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi segitiga

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik berdiri tegak dan membentuk formasi segitiga.
- (b) Mengoper dan menangkap bola dalam formasi segitiga, segi empat atau lingkaran (mengoper dari dada, pantul dan dari atas kepala).
- (c) Gerakan dilakukan di tempat dilanjutkan bergerak maju-mundur dan bergerak ke kanan dan ke kiri.
- (d) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 2-3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.



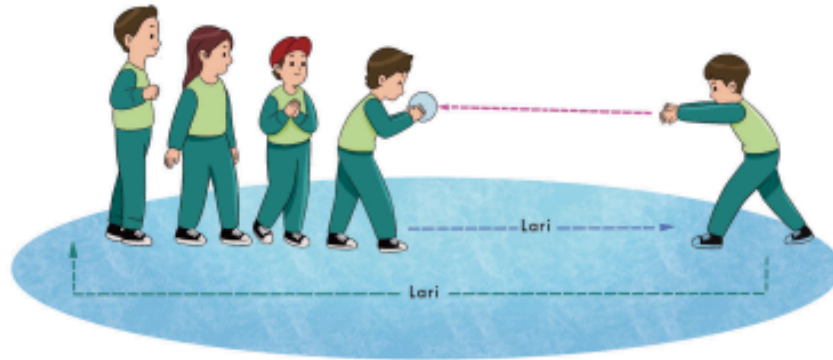
Gambar 3.7 Peserta didik melakukan aktivitas gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi segitiga.

(7) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi berbanjar

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik berdiri tegak berhadapan dan berpasangan.
- (b) Mengoper dan menangkap bola dalam formasi berbanjar (*passing run*) atau setelah melakukan bergerak lari pindah tempat.

- (c) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 2-3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.



Gambar 3.8 Peserta didik melakukan aktivitas gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi berbanjar.

(8) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi lingkaran

Langkah-langkah pembelajaran.

- Peserta didik berpasangan atau berkelompok saling berhadapan.
- Mengoper dan menangkap bola tangan pada formasi lingkaran.
- Setelah melakukan lemparan, peserta didik bergerak berpindah tempat (dari tengah lingkaran pindah ke garis lingkaran dan dari garis lingkaran pindah ke tengah lingkaran).
- Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 2-3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.



Gambar 3.9 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi lingkaran.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Guru menanyakan manfaat dari pendinginan.

- b) 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.
- c) Guru menginformasikan kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran.
- d) Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola. Hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- e) 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.
- f) Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib. Bagi peserta didik yang bertugas, diminta untuk mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran tersebut. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 5 s.d. 7)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola.

- Variasi menendang dan menahan bola, diantaranya gerakan menendang dan menghentikan bola di tempat, gerakan menendang dan menghentikan bola yang dilakukan bertiga, gerakan menendang dan menghentikan bola yang dilakukan berempat, dan gerakan mengumpan dan menendang bola ke arah gawang.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 92).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 93).

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 93).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 93).

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola.

Menendang/mengoper dan menahan bola merupakan gerakan yang ada dalam permainan sepak bola, yang tujuannya untuk memasukkan bola ke dalam gawang atau dapat diartikan juga sebagai gerakan menendang/mengoper dan menembak bola ke arah gawang lawan.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola. Jika menemukan kesulitan, peserta didik boleh meminta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola dengan saksama.



Aktivitas Pembelajaran 2

- b) Aktivitas pembelajaran 2: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola antara lain sebagai berikut.

- (1) Aktivitas pembelajaran gerakan menendang dan menghentikan bola di tempat

Langkah-langkah pembelajaran.

- Peserta didik berdiri berhadapan berpasangan.
- Kemudian menendang dengan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki.
- Kemudian hentikan bola dengan kaki bagian luar, telapak kaki, serta punggung kaki berpasangan di tempat.
- Dilanjutkan dengan gerak maju-mundur sambil berjalan, berlari, dan bergerak menyamping.
- Gerakan ini dilakukan secara bergantian.
- Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 2-3 menit dan hitung berapa banyak bola yang ditendang dan ditahan.



Gambar 3.10 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan menendang dan menghentikan bola di tempat.

- (2) Aktivitas pembelajaran gerakan menendang dan menghentikan bola yang dilakukan bertiga

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik membentuk formasi bertiga.
- Menendang dengan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki.

- (c) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar, telapak kaki, serta punggung kaki.
- (d) Satu pemain ditempatkan di tengah-tengah.
- (e) Dua pemain lainnya melakukan operan bola sambil bergerak menyamping ke kanan dan ke kiri.
- (f) Gerakan ini dilakukan secara bergantian.
- (g) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 2-3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang ditendang dan ditahan.



Gambar 3.11 Peserta didik melakukan aktivitas gerakan menendang dan menghentikan bola yang dilakukan bertiga.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan menendang dan menghentikan bola yang dilakukan berempat

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan peserta didik membentuk formasi berempat.
- (b) Menendang dengan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki serta menghentikan bola dengan, kaki bagian luar, telapak kaki, serta punggung kaki.
- (c) Gerakan dilakukan sambil bergerak ke kanan dan kiri.
- (d) Gerakan ini dilakukan secara bergantian.
- (e) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 2-3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang ditendang dan ditahan.



Gambar 3.12 Peserta didik melakukan aktivitas gerakan menendang dan menghentikan bola yang dilakukan berempat.

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan mengumpan dan menendang bola ke arah gawang

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan peserta didik membentuk kelompok sebanyak 3 orang.
- (b) Pemain pertama sebagai pengumpan, pemain kedua menendang ke gawang, dan pemain ketiga sebagai penjaga gawang.
- (c) Saat mengumpan gunakan kaki kanan dan kiri.
- (d) Posisi sebagai pengumpan, menendang ke gawang, dan penjaga gawang dilakukan secara bergantian.
- (e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 2–3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang ditendang dan ditahan.



Gambar 3.13 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan mengumpan dan menendang bola ke arah gawang.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 100).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran tersebut. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

Konsep refleksi diri guru sama dengan pada aktivitas pembelajaran pada variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 50).

F. Asesmen Kompetensi

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

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

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran gerakan melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar gerakan melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
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 teman peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
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 gerakan yang dilakukan menggunakan satu atau dua tangan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh dinamakan gerakan
 - melempar
 - menangkap
 - menendang
 - menghentikan

- b) Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerakan menendang dan menghentikan bola.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerakan

- menendang dan menghentikan bola di tempat
 - menendang dan menghentikan bola yang dilakukan bertiga
 - menendang dan menghentikan bola yang dilakukan berempat
 - mengumpan dan menendang bola ke arah gawang
- b. Contoh penilaian pengetahuan dengan menentukan Benar atau Salah
- Teknik : Tes Tulis
 - Bentuk : Menentukan Benar dan Salah
 - Contoh Instrumen:

Tentukan pernyataan peserta didik dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada kolom BENAR atau SALAH.

No.	Bentuk Pembelajaran	Benar	Salah
1.	Melempar adalah suatu gerakan yang dilakukan dengan satu atau dua tangan untuk melontarkan bola.		
2.	Gerakan melempar bola hanya dapat dilakukan dengan satu tangan.		
3.	Menangkap bola dapat dilakukan dengan menggunakan dua tangan saja.		
4.	Menendang bola adalah menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki.		
5.	Menahan bola adalah menghentikan bola yang diterima dari operan teman.		
Dst.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola

a) Butir tes

Lakukan berbagai aktivitas variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses), meliputi sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

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.

2) Rubrik asesmen keterampilan gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

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

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
3.	Sikap akhir	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.

3) Pedoman penskoran

- (a) Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan gerakan dengan benar.
- (b) Skor 0 jika peserta didik tidak melakukan gerakan dengan benar.

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik.

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

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

- 1) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan variasi gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola untuk perorangan peserta didik).

Nama :				
Kelas :				
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II	
	Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)	Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)
Melempar dan menangkap				
Menendang dan menahan				

- 2) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan variasi gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola untuk seluruh peserta didik).

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

Keterangan: (1) Melempar dan Menangkap (2) Menendang dan Menahan

- 3) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan variasi melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola untuk perorangan peserta didik).

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

- 4) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan variasi gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola dalam permainan yang dimodifikasi untuk seluruh peserta didik).

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

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut.

- 1) Skor keterampilan proses gerak peserta didik: 80.
- 2) Skor keterampilan produk gerak (dari contoh di atas diambil salah satu sesuai dengan kategori gerak (tertutup/terbuka/diskrit/kontinum, dan lain-lain), diujikan secara terpisah atau terintegrasi dalam permainan): 90.
Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses gerak, dan 30% untuk skor keterampilan produk gerak).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 58).

G. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 58).

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 58).

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 58).

I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orangtua pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 59).

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/Materi Pembelajaran :
Nama Peserta Didik :
Fase/Kelas : B / III

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 59).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini.
Cara melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola, antara lain:
 - variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola,
 - variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Materi variasi pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola. Sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Mengamati video pembelajaran materi variasi pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Video pembelajaran dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

- Bentuk-bentuk variasi pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola. Sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Mengamati video pembelajaran materi variasi pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola. Video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.