

MODUL AJAR PJOK SD FASE C KELAS VI

Penyusun : Tri Agus Prasetijo Jenjang : SD Kelas VI Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik 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 olahraga atletik nomor lompat tinggi
Sarana Prasarana		
- o Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah). - o Matras/busa atau kasur dan sejenis. - o Bak pasir jika tidak memiliki matras. - o Tiang lompatan penyangga mistar - o Mistar/bilah atau tali lentur lainnya		
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 alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.</i>		

Materi, Media, dan Bahan Pembelajaran.

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler atletik lompat tinggi.

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif olahraga atletik lompat tinggi melalui:

- 1) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak awalan/ancang-ancang.
- 2) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak tumpuan/tolakan.
- 3) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak saat melayang di udara.
- 4) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak mendarat.
- 5) Konsep peraturan perlombaan dan modifikasinya, serta praktik lompat tinggi yang dimodifikasi.

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 variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif awalan/ancang, tumpuan/tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi.

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 aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif awalan/ancang, tumpuan/tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi 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 variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif awalan/ancang, tumpuan/tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi.
- b. Gambar aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif awalan/ancang, tumpuan/tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi.

- c. Video pembelajaran aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif awalan/ anjang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi (jika diperlukan).

3. Bahan Pembelajaran

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

Moda Pembelajaran

- 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 memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif awalan/ anjang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi 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 pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif awalan/ anjang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi bisa anda praktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya:

- a. Menjaga kebugaran tubuh.
- b. Pengisian waktu luang.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat tinggi?
2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat tinggi.

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 lompat tinggi.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
 - 2) Matras/busa atau kasur dan sejenis.
 - 3) Bak pasir jika tidak memiliki matras.
 - 4) Tiang lompatan penyangga mistar
 - 5) Mistar/bilah atau tali lentur lainnya
 - 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)

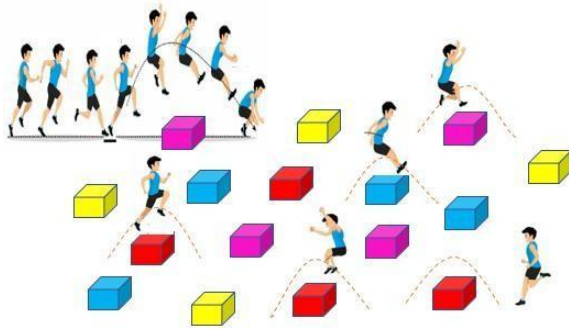
- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan 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 variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif awalan/ ancang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif awalan/ ancang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif awalan/ ancang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi.
 - a) kompetensi pengetahuan berupa tes tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam menjelaskan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif awalan/ ancang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi.
 - b) kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif awalan/ ancang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi.
 - 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 permainannya “lompat kardus warna”.

Cara bermain:

 - a) Peserta didik berdiri bebas di taman warna.

- b) Setelah diberi aba-aba untuk memulai permainan, semua bergerak di dalam arena kardus warna dengan cara berlari dan melompati kardus warna.
- c) Setiap permainan lamanya 1 menit.
- d) Setiap peserta didik menghitung berapa banyak kardus yang berhasil dilompati dapat 1 menit dengan jujur.
- e) Permainan dapat diulang beberapa kali jika waktu masih memungkinkan.



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

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

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

- 1) Setelah peserta didik melihat video pembelajaran lompat tinggi, peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif awalan/ anjang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi dengan berbagai posisi.
- 2) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif awalan/ anjang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi.
- 3) Peserta didik menerima umpan balik dari guru tentang aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif awalan/ anjang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi.

- 4) Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
- 5) Peserta didik mencoba melakukan tugas aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif awalan/ anjang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi dalam bentuk permainan yang di modifikasi lompat tinggi secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat tinggi adalah sebagai berikut:

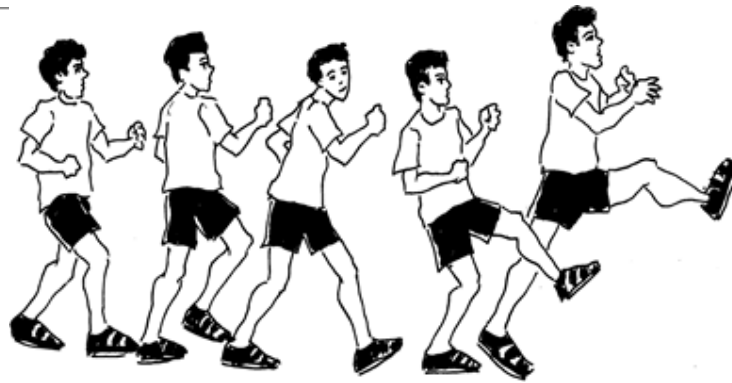
Aktivitas 1

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak awalan/ancang-ancang lompat tinggi.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak awalan/ancang-ancang lompat tinggi dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak gerak awalan/ancang-ancang lompat tinggi adalah:

- (1) Mengambil awalan/ancang-ancang dari arah samping (menyudut), jika menolak dengan kaki kiri, maka awalan/ancang-ancang dari arah kiri, dan sebaliknya.
- (2) Sudut awalan/ancang-ancang dengan mistar $\pm 35 - 40$ derajat.
- (3) Awalan/ancang-ancang biasanya menggunakan langkah ganjil, misalnya 5,7,9 langkah dan seterusnya. Makin tinggi mistar, makin jauh awalan/ancang-ancangnya.
- (4) Yang harus diperhatikan, 3 langkah terakhir harus dilakukan lebih cepat dan panjang.

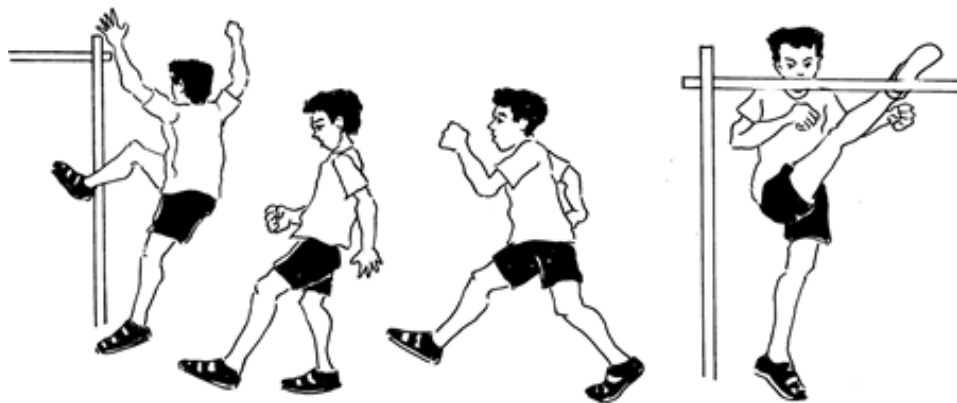


- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak tolakan/tumpuan.

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

Cara melakukan praktik/latihan gerak tolakan/tumpuan adalah:

- (1) Saat akan menolak, badan agak diturunkan atau direndahkan.
- (2) Kaki tolak lurus, sedangkan kaki ayun dibengkokkan.
- (3) Kaki ayun (kanan) diayunkan lurus dan kuat ke atas di samping mistar.
- (4) Bersamaan dengan itu, kaki tolak (kiri) ditolakkan sekuat-kuatnya (menolak dengan tumit).
- (5) Untuk mendapatkan hasil tolakan/tumpuan yang tinggi, dibantu dengan mengayunkan kedua tangan.

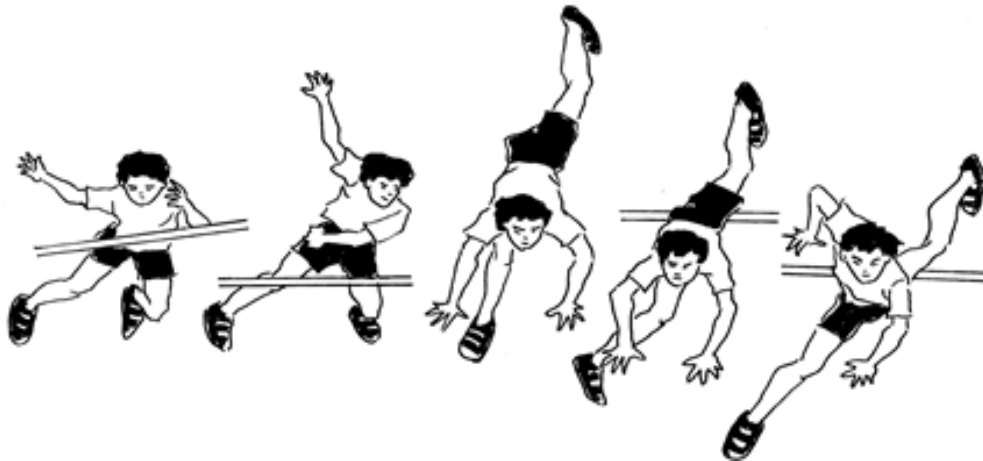


- c) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak saat melayang di udara.

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

Cara melakukan praktik/latihan gerak saat melayang di udara adalah:

- Setelah kaki ayun melewati di atas mistar, badan dengan cepat dibalikkan serta kepala ditundukkan.
- Pantat lebih tinggi dari pundak.
- Kaki tolak dilipat, kemudian digerakkan dari samping.
- Saat tangan kanan dan kepala berada di bawah mistar, tangan kiri diayunkan dan dilipat di atas punggung, supaya tidak menyentuh mistar.



- **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak mendarat.**

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

Cara melakukan praktik/latihan gerak mendarat adalah:

- Pertama kali jatuh mendarat yaitu: kaki ayun dan kedua tangan.
- Bila tempat mendarat menggunakan matras dan hasil lompatan sempurna, maka mendarat akan terjadi pada sisi kanan tubuh dan mengguling dengan bahu terlebih dahulu.
- Apabila tidak mendarat pada matras atau pasir, maka pendaratan menggunakan kaki ayun dan disusul dengan kaki tolak/tumpu.
- Jaga keseimbangan agar badan tidak terjatuh.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelaiar Pancasila

Setelah
non
mer
pen
Ber
dim

Ko
din
Kai
yan

modifikasi seperti di bawah ini (hanya beberapa contoh saja).



komotor,
dara, dan
lajaran 2

an yang

ggi yang

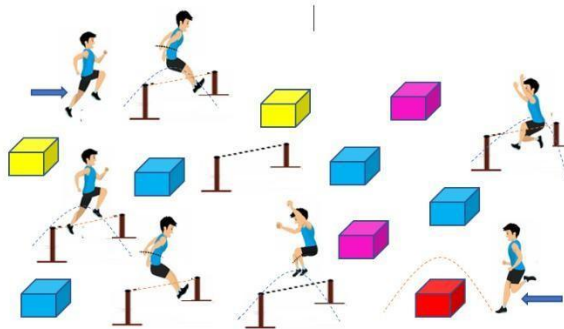
i alat-alat
i dapat di

Peraturan permainan dipahami oleh peserta didik dengan cara menyimak penjelasan langsung dari guru.

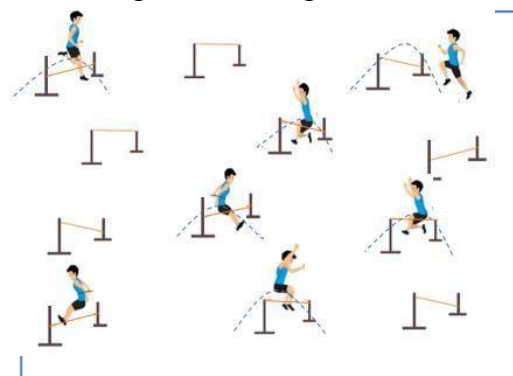
Aktivitas 2

- 1) Bermain di Taman Lompat Inklusi (1).
 - (a) Peserta didik dibagi 2 kelompok, kedua kelompok nanti akan menjadi pemain dan pengamat (model Resiprocal) saling bergantian.
 - (b) Kelompok pertama bermain di taman lompat inklusi (1).
 - (c) Kelompok kedua melakukan pengamatan dan pencatatan dengan mengisi lembar pengamatan.
 - (d) Saat aba-aba dimulai kelompok pertama melakukan aktivitas pembejaran melompat di taman lompat inklusi dengan memilih rintangan mana yang akan di lewati.
 - (e) Pengamat mencatat berapa kali pelaku melompati kardus dan berapa kali melompati palang inklusi.
 - (f) Setelah selesai waktu yang 2 menit, kemudian berganti peran.

- (g) Aktivitas ini dapat dilakukan dalam 2-3 kali pengulangan.
- (h) Catatan hasil terbaik dari 2-3 kempatan menjadi hasil raihan peserta didik.



- 2) Bermain di Taman Lompat Inklusi (2).
 - (a) Peserta didik dibagi 2 kelompok, kedua kelompok nanti akan menjadi pemain dan pengamat (model Resiprocal) saling bergantian.
 - (b) Kelompok pertama bermain di taman lompat inklusi (2).
 - (c) Kelompok kedua melakukan pengamatan dan pencatatan dengan mengisi lembar pengamatan.
 - (d) Saat aba-aba dimulai kelompok pertama melakukan aktivitas pembejaran melompat di taman lompat inklusi dengan memilih rintangan mana yang akan di lewati.
 - (e) Pengamat mencatat berapa kali pelaku melompati kardus dan berapa kali melompati palang inklusi.
 - (f) Jika berhasil meewati palang 1 nilai 1, palang 2 nilai = 2, dan palang 3 = 3'
 - (g) Setelah selesai waktu yang 2 menit, kemudian berganti peran.
 - (h) Aktivitas ini dapat dilakukan dalam 2-3 kali pengulangan.
 - (i) Catatan hasil terbaik dari 2-3 kempatan melompat menjadi hasil raihan peserta didik. Dengan cara mengakumulasi nilai perolehan.



Nilai untuk tiap palang	
	= 1
	= 2
	= 3

- 6) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 7) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam lompat tinggi atletik peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 8) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam lompat tinggi atletik sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 9) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam lompat tinggi atletik peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 10) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam lompat tinggi atletik sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
- 11) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam lompat tinggi atletik 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 lompat tinggi.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran awalan/ ancang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi, 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. Di dalam perlombaan lompat tinggi, hal yang harus diperhatikan oleh setiap pelompat tinggi adalah urutan gerak lompat tinggi yang baik dan benar. Adapun urutannya adalah . . . A. Awalan, tolakan, tumpuan, mendarat B. Awalan, tumpuan, tolakan, mendarat C. Awalan, tumpuan, saat melayang di udara, mendarat D. Awalan, saat melayang di udara, tumpuan, mendarat Kunci: C. Awalan, tumpuan, saat melayang di udara, mendarat	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Jelaskan cara melakukan gerakan melayang di udara dalam lompat tinggi! Kunci: (1) Setelah kaki ayun melewati di atas mistar, badan dengan cepat dibalikkan serta kepala ditundukkan. (2) Pantat lebih tinggi dari pundak. (3) Kaki tolak dilipat, kemudian digerakkan dari samping. (4) Saat tangan kanan dan kepala berada di bawah mistar, tangan kiri diayunkan dan dilipat di atas punggung, supaya tidak menyentuh mistar.	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 pembelajaran lompat tinggi.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi awalan/ ancang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi. Unsur-unsur yang dinilai adalah

kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Poisisi kaki dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak lompat tinggi		
		b. Posisi badan dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak lompat tinggi		
		c. Posisi lengan dan tangan dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak lompat tinggi.		
		d. Pandangan mata dalam melakukan gerak lompat tinggi.		
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) Sikap

awalan Skor

4 jika:

- Kaki mengambil awalan/ancang-ancang dari arah samping (menyudut), jika menolak dengan kaki kiri, maka awalan/ancang-ancang dari arah kiri, dan sebaliknya.
- Sudut awalan/ancang-ancang dengan mistar $\square$ 35 - 40 derajat.
- Awalan/ancang-ancang biasanya menggunakan langkah ganjil, misalnya 5,7,9 langkah dan seterusnya. Makin tinggi mistar, makin jauh awalan/ancang-ancangnya.
- 3 langkah terakhir harus dilakukan lebih cepat dan panjang.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar
Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap
gerakan Skor

4 jika:

- (a) Posisi kaki dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak lompat tinggi
- (b) Posisi badan dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak lompat tinggi
- (c) Posisi lengan dan tangan dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak lompat tinggi.
- (d) Pandangan mata dalam melakukan gerak lompat tinggi.

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

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

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

(3) Sikap akhir
Skor 4 jika:

- (a) Pertama kali jatuh mendarat yaitu: kaki ayun dan kedua tangan.
- (b) Bila tempat mendarat menggunakan matras dan hasil lompatan sempurna, maka mendarat akan terjadi pada sisi kanan tubuh dan mengguling dengan bahu terlebih dahulu.
- (c) Lengan dan tangan membantu menjaga keseimbangan
- (d) Pandangan ke arah matras atau pendaratan

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

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

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

b) Pengolahan skor

Skor maksimum:

12.

Skor perolehan peserta didik: SP.

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.

5) Lembar pengamatan penilaian hasil gerakan kaki, lengan dan posisi badan saat lompat tinggi.

a) Penilaian hasil gerakan lompat tinggi.

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk kombinasi gerak lompat tinggi yang dilakukan peserta didik permainan yang dimodifikasi (taman lompat inklusi 2) dengan cara:

- (a) Peserta didik dibagi 2 kelompok, kedua kelompok nanti akan menjadi pemain dan pengamat (model Resiprocal) saling bergantian.
- (b) Kelompok pertama bermain di taman lompat inklusi (2).
- (c) Kelompok kedua melakukan pengamatan dan pencatatan dengan mengisi lembar pengamatan.
- (d) Saat aba-aba dimulai kelompok pertama melakukan aktivitas pembejaran melompat di taman lompat inklusi dengan memilih rintangan mana yang akan di lewati.
- (e) Pengamat mencatat berapa kali pelaku melompati kardus dan berapa kali melompati palang inklusi.
- (f) Jika berhasil melewati palang 1 nilai 1, palang 2 nilai = 2, dan palang 3 = 3'

- (g) Setelah selesai waktu yang 2 menit, kemudian berganti peran.
- (h) Aktivitas ini dapat dilakukan dalam 2-3 kali pengulangan.
- (i) Catatan hasil terbaik dari 2-3 kempatan melompat menjadi hasil raihan peserta didik. Dengan cara mengakumulasi nilai perolehan.

(2) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... < 30 point	 < 25 point	Sangat Baik
26 – 30 point	21 – 25 point	Baik
21 – 25 point	16 – 20 point	Cukup
..... > 21 point	 > 16 point	Kurang

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

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

2. Remedial

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

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap 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 pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat tinggi.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat tinggi.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran atletik variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat tinggi.

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif awalan/ anjang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi, 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 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif awalan/ anjang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat tinggi dengan berbagai tahap pelaksanaan gerak.*)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat tinggi.		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif awalan/ anjang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif awalan/ anjang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi 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 pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulative atletik lompat tinggi.
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif atletik lompat tinggi tersebut.
- Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran atletik lompat tinggi 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 pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif atletik lompat tinggi secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:

Lakukan varias dan kombinasi gerakan kaki, lengan dan posisi badan saat lompat tinggi!
Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini :

Lembar Kerja (*work sheet*)

Nama Pelaku I :

Nama Pelaku II :

Materi : *Lompat tinggi.*

Pelaku : Lakukan gerakan lompat tinggi dengan peraturan sederhana yang menekankan pada kemampuan gerakan kaki, lengan dan posisi badan saat lompat tinggi dalam berbagai variasi dan kombinasi dengan berbagai cara dan posisi sesuai dengan situasi yang ada.

Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pemain, dan catat gerakan gerakan kaki, lengan dan posisi badan saat lompat tinggi yang dilakukan oleh pelaku. Setelah selesai, bergantilah peran.

Catat berapa gerakan variasi dan kombinasi gerakan kaki, lengan dan posisi badan saat lompat tinggi yang tepat dilakukan!

Aspek harus diamati	PELAKU 1		PELAKU 2	
	tepat	Tidak tepat		
			kanan	kiri
1. Gerak kaki				
2. Gerak lengan				
3. Posisi badan				
JUMLAH				

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Peraturan pertandingan lompat tinggi yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif atletik lompat tinggi. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- Teknik dasar lompat tinggi.
- Bentuk-bentuk gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif atletik cepat.
- Bentuk-bentuk lompat tinggi dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Glosarium

- Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu “*Athlon atau Athlum*” artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan “*Athleta (atlet)*”.
- Lompat tinggi: adalah salah nomor dalam atletik yang mengutamakan gerakan melompat untuk mencapai ketinggian tertentu.
- Koordinasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
- Kombinasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
- Awalan lompat tinggi: gerakan permulaan sebelum pelompat tinggi melakukan lompatan untuk melewati ketinggian tertentu.

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.
- 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.