

MODUL AJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SD KELAS 1

INFORMASI UMUM

A. IDENTITAS MODUL

Penyusun :
Instansi : SD
Tahun Penyusunan : Tahun 2026
Jenjang Sekolah : SD
Mata Pelajaran : PJOK
Fase / Kelas : A / 1 (Satu)
Kegiatan Bab 2 : Serunya Gerak Berpindah Tempat
Alokasi Waktu : 1 pertemuan (2x35 menit)

B. KOMPETENSI AWAL

Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar lokomotor.

C. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- Keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa
- Kewargaan
- Penalaran kritis
- Kreativitas
- Kolaborasi
- Kemandirian
- Kesehatan
- Komunikasi

D. SARANA DAN PRASARANA

- Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
- Peluit dan stopwatch
- Scone, kardus bekas, balon, matras

Sumber Belajar :

- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia, 2024.
- Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas I. Puji Rahayu, Umi Hariyani. 2024

Alat Bahan :

- Meja dan kursi
- Buku

E. TARGET PESERTA DIDIK

- Peserta didik reguler/tipikal

F. MODEL PEMBELAJARAN

- Model pembelajaran tatap muka, pembelajaran jarak jauh dalam jaringan (PJJ Daring), pembelajaran jarak jauh luar jaringan (PJJ Luring), dan Platform daring.

KOMPONEN INTI

A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari unit ini, siswa diharapkan mampu:

1. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak merangkak.
2. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak berjalan.
3. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak berlari.
4. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak melompat.
5. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak berguling.
6. Menirukan hewan bergerak.
7. Menirukan benda di sekitar bergerak.
8. Menirukan tentara bergerak.
9. Mempraktikkan gerak berpindah tempat dalam permainan sederhana.
10. Mempraktikkan gerak berpindah tempat dalam aktivitas senam lantai.
11. Mempraktikkan gerak berpindah tempat dalam aktivitas senam irama.

B. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Gerakan merangkak
- Gerakan berjalan
- Gerakan berlari
- Gerakan melompat
- Gerakan berguling
- Permainan sederhana
- Aktivitas senam lantai dan senam irama.
- Menirukan gerakan hewan dan benda di sekitar

C. PERTANYAAN PEMANTIK

Bagaimana hewan dan benda sekitar bergerak? Bagaimana kita bergerak sehari-hari?

E. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pembuka

Pada saat mengawali pembelajaran pada Bab Asyiknya Gerak Berpindah Tempat ini ada baiknya guru memulai dengan berdiskusi tentang hal-hal yang berkaitan dengan gerak berpindah tempat, misalnya tentang pengertian gerak berpindah tempat, macam-macam gerak berpindah tempat yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Diskusi

dapat dimulai dengan curah gagasan langsung atau studi kasus dari guru. Aktivitas apersepsi yang dapat dilakukan misalnya sebagai berikut:

- a. Untuk mengawali Bab II Asyiknya Gerak Berpindah Tempat ini, guru mengajak peserta didik membaca secara nyaring bacaan yang terdapat dalam buku siswa pada aktivitas siap-siap belajar.
- b. Setelah kegiatan membaca nyaring, guru dapat mengajak peserta didik mengamati gambar anak kebun binatang yang terdapat dalam buku siswa dan mengajukan pertanyaan gerak apa saja yang dapat dilakukan saat menirukan hewan bergerak. Guru mengeksplorasi jawaban peserta didik dan mengajak mereka untuk mempraktikkan.

2. Kegiatan Inti

- a. Aktivitas pembelajaran 1: Mengenal Gerak Berpindah Tempat

Peserta didik dapat menjelaskan bagian tubuh yang digunakan saat merangkak, berjalan, berlari, melompat, dan berguling. Peserta didik dapat mempraktikkan gerak merangkak, berjalan, berlari, melompat, dan berguling.

1) Merangkak



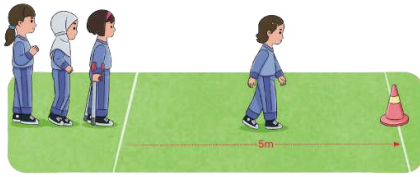
- a) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan untuk merangkak.
- b) Guru mengajak peserta didik melakukan gerakan merangkak dengan jarak 5 meter.
- c) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat merangkak?

2) Berjalan

- a) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan untuk berjalan.
- b) Guru mengajak peserta didik untuk mempelajari konsep gerak berjalan dan melakukan gerakan berjalan ke depan.



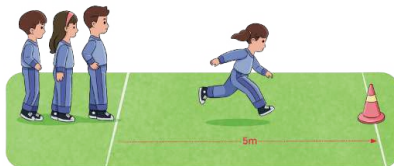
- c) Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerak berjalan ke depan dengan jarak 5 meter.
- d) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat berjalan?



3) Berlari



- a) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan untuk berlari.
- b) Guru mengajak peserta didik untuk memahami konsep gerak berlari dan melakukan gerak lari ke depan.
- c) Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerak berjalan ke depan dengan jarak 5 meter.



- d) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat berlari?
- ### 4) Melompat
- a) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan untuk melompat .
 - b) Guru mengajak peserta didik untuk memahami konsep dan melakukan gerak melompat.

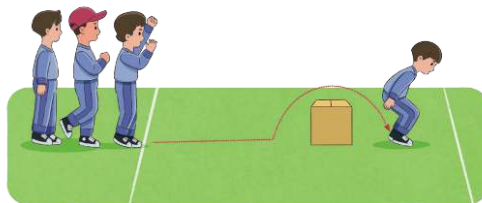
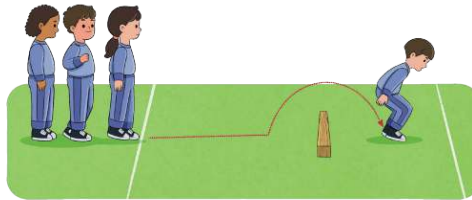


Melompat ke depan



Melompat ke atas

- c) Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerakan melompati kardus atau bilah.



- d) Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerakan melompat ke atas menyentuh balon secara berpasangan sebanyak 5 kali dan menghitung berapa kali mereka dapat menyentuh balon.

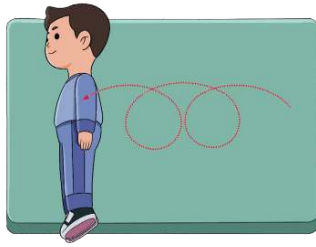


- e) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat berguling ke samping?

5) Berguling

- a) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan untuk berguling.

- b) Guru mengajak peserta didik untuk memahami konsep berguling dan melakukan gerakan berguling dengan menekuk lutut dan tungkai lurus.



- c) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat melompat?

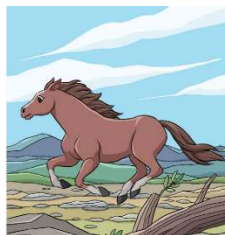
b. Aktivitas Pembelajaran 2: Menirukan Gerak Berpindah Tempat

Peserta didik secara berpasangan atau berkelompok mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat menirukan hewan, benda di sekitar dan tentara bergerak berpindah tempat (lokomotor). Peserta didik dapat menirukan hewan, benda di sekitar dan tentara bergerak berpindah tempat (lokomotor).

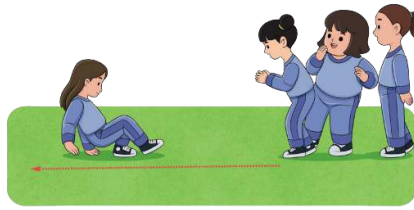
1) Menirukan hewan berpindah tempat

Guru mengajak peserta didik melakukan gerak menirukan pohon tertiup angin.

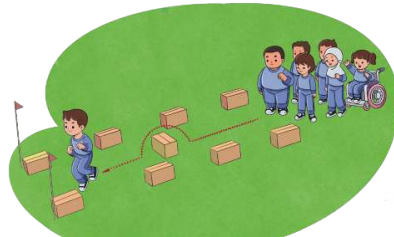
Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi hewan yang bergerak dengan cepat dan lambat.



a) Menirukan kepiting berjalan



- 1) Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerakan keping berjalan dengan jarak 5 meter.
 - 2) Peserta didik melakukan gerakan berjalan keping dengan tumpuan kedua kaki dan tangannya.
 - 3) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat berjalan menirukan keping?
- b) Menirukan Kuda Berlari



- 1) Peserta didik untuk melakukan gerakan kuda berlari melewati kardus yang ditata rapi dengan jarak tertentu.
 - 2) Guru mengajak peserta didik mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat berlari.
 - 3) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat menirukan kuda berlari?
- 2) Menirukan benda di sekitar
- Guru mengajak peserta didik mengidentifikasi benda di sekitar saat bergerak berpindah tempat dan bagaimana cara tubuh menirukan gerakan tersebut.

Gambar kendaraan	Cara menirukan
	
	

a) Menirukan gerobak dorong



- 1) Guru mengajak peserta didik melakukan gerak menirukan gerobak dorong.
- 2) Peserta didik melakukan gerakan gerobak dorong dengan sikap awal bertumpu dengan kedua tangan, teman memegang kedua kaki dengan kuat, berjalan ke arah depan menggunakan kedua tangan.
- 3) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat menirukan gerobak dorong.
- 4) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat menirukan gerobak dorong?

b) Menirukan kereta api



- 1) Guru mengajak peserta didik menirukan kereta berjalan dengan melakukan gerakan berjalan mengelilingi halaman sekolah sambil berpegangan pada punggung teman dan menyanyikan lagu “Naik Kereta Api”.
- 2) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat menirukan kereta api.
- 3) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat menirukan kereta api?

c) Menirukan tentara

- 1) Guru mengajak peserta didik untuk membuat kelompok yang terdiri dari 3-4 orang.
- 2) Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerakan menirukan tentara berjalan mengelilingi halaman sekolah dengan aba-aba “kiri....., kanan....”.



- 3) Guru mengajak peserta didik untuk menirukan tentara berlari kecil secara berkelompok dengan menggunakan aba-aba, kiri....kanan....kiri....kanan....!



- 4) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat menirukan tentara berjalan dan berlari.
- 5) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat menirukan tentara berjalan dan berlari?

c. Aktivitas pembelajaran 3: Mempraktikkan Gerak Berpindah Tempat dalam Permainan Sederhana

Peserta didik dapat mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat melakukan permainan sederhana, aktivitas senam lantai dan aktivitas senam irama. Peserta didik dapat mempraktikkan gerak berpindah tempat (lokomotor) dalam permainan sederhana, aktivitas senam lantai, dan aktivitas senam irama.

1) Permainan sederhana

- a) Guru mengajak peserta didik untuk memilih permainan sederhana yang dapat dilakukan bersama kelompok.

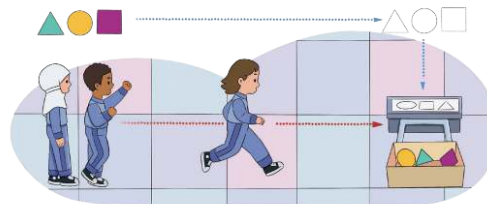
- Permainan melewati terowongan

Peserta didik membuat kelompok yang terdiri dari 4-5 orang, setiap kelompok baris berbanjar, anak yang berada di depan, membentuk

terowongan seperti gambar, anak yang lain akan merangkak melewati terowongan secara bergantian.



- Permainan menyusun bangun datar
Peserta didik untuk membuat kelompok yang terdiri 5- 6 orang. Guru menyiapkan pola bangun datar. Peserta didik lari secara bergantian membawa bangun datar untuk diletakan di atas pola yang telah disediakan.



- Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi gerak di tempat yang digunakan saat bermain.
- Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: gerak berpindah tempat apa saja yang dapat kamu lakukan saat bermain melewati terowongan dan menyusun bangun datar?

2) Berguling



- Guru mengajak peserta didik melakukan gerakan guling depan menggunakan matras miring dengan sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat, dagu menempel pada dada, kedua tangan bertumpu pada matras bergulinglah ke depan dengan kedua kaki rapat, akhiri gerakan ini dengan berdiri tegak.
- Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat berguling depan.

- c) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat berguling ke depan?
- 3) Gerak berirama
- a) Guru mengajak peserta didik melakukan aktivitas gerak berirama.
- Melangkah ke kanan dan ke kiri sambil bernyanyi



Hitungan 1: kaki kanan melangkah ke kanan diikuti kaki kiri

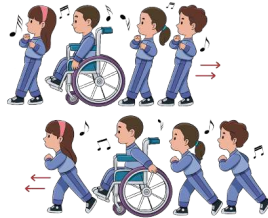
Hitungan 2: kaki kiri melangkah kaki kiri diikuti kaki kanan

Hitungan 3: seperti hitungan 1

Hitungan 4: seperti hitungan 2

sambil menyanyikan lagu “Garuda Pancasila” dan bertepuk tangan.

- Melangkah maju mundur



Hitungan 1 : Langkah maju

Hitungan 2 : Langkah mundur

hitungan 3 – 8 : Diulang seperti hitungan 1-2

sambil menyanyikan lagu “Tik tik bunyi hujan”

- b) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi gerak berpindah tempat yang dilakukan saat bergerak mengikuti irama.
- c) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: Gerak berpindah tempat apa saja yang kamu lakukan saat bergerak mengikuti irama?

3. Kegiatan Penutup

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru menanyakan apa manfaat dari pendinginan.
- 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.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran gerak berpindah tempat.

- d. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat kesimpulan mengenai aktivitas pembelajaran gerak di tempat, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- e. Guru mengajak 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, dan beberapa peserta didik ditugaskan untuk mengembalikan peralatan ke tempat semula.

F. ASESMEN/ PENILAIAN

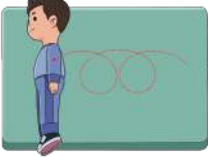
1. Asesmen Formatif

a. Asesmen Formatif Menenal Gerak Berpindah Tempat

Setelah menyelesaikan aktivitas, guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan bagaimana cara pengisiannya. Peserta didik mengisi capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran.

1) Lembar Periksa Diri (Self Check)

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru
			
			
			
			

2) Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

No	Nama	Gerak merangkak			Gerak berjalan			Gerak berlari		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3

No	Nama	Gerak melompat			Gerak berguling		
		1	2	3	1	2	3

Keterangan:

1 : Mulai Berkembang

2 : Berkembang

3 : Cakap

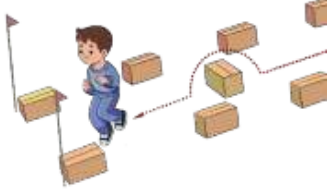
No	Indikator gerak	Uraian gerak
1.	Gerak merangkak	Sikap awal kedua kaki, lutut, bertumpu pada lantai.
		Badan dibungkukkan
		Kedua kaki dan tangan digerakan secara bergantian
		Pandangan mata ke depan
2	Gerak berjalan	kedua kaki dibuka selebar bahu, melangkah secara bergantian
		Badan tegak
		Kedua lengan mengayun
		Pandangan mata ke depan
3.	Gerak berlari	Kedua kaki dilangkahkan secara cepat secara bergantian
		Badan dicondongkan
		Kedua lengan mengayun sesuai irama kaki
		Pandangan mata ke depan
4.	Gerak melompat	Kedua lutut sedikit ditekuk, tolakkan kaki dengan kuat .
		Badan sedikit membungkuk.
		Kedua kaki mengayun dari ke depan dan ke belakang
		Pandangan mata ke depan
5.	Gerak berguling	Tidur telentang, kedua kaki rapat
		Gulingkan badan ke samping
		Kedua lengan di samping badan
		Pandangan mata ke depan

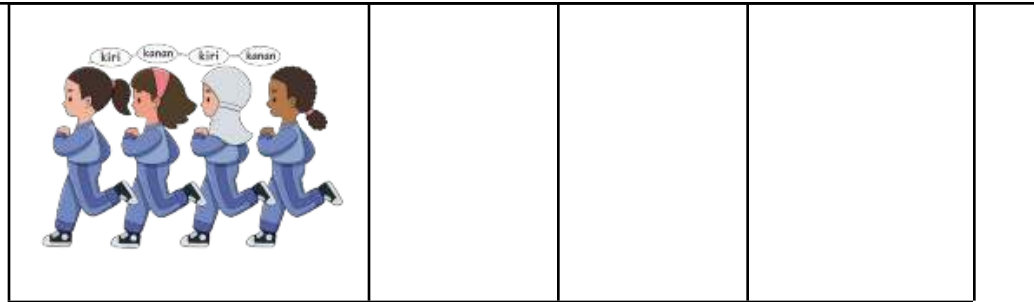
Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
menjelaskan dan mempraktikkan gerak merangkak	Peserta didik dapat melakukan gerak Merangkak dengan memenuhi 1 kriteria gerak.	Peserta didik dapat Melakukan gerak Merangkak dengan memenuhi 2-3 kriteria gerak.	Peserta didik dapat Melakukan gerak merangkak denganMemenuhi 4 kriteria gerak.
Menjelaskan dan mempraktikkan gerak berjalan	Peserta didik dapat melakukan gerak berjalan dengan memenuhi 1 kriteria gerak.	Peserta didik dapat Melakukan gerak berjalan dengan memenuhi 2-3 kriteria gerak.	Peserta didik dapat melakukan gerak berjalan dengan memenuhi 4 kriteria gerak.
Menjelaskan dan mempraktikkan gerak berlari	Peserta didik dapat Melakukan gerak berlari dengan Memenuhi 1 kriteria gerak.	Peserta didik dapat melakukan gerak berlari dengan memenuhi 2-3 kriteria gerak.	Peserta didik dapat melakukan gerak berlari dengan memenuhi 4 kriteria gerak.
Menjelaskan dan mem praktikkan gerak melompat	Peserta didik dapat melakukan gerak melompat dengan memenuhi 1 kriteria gerak.	Peserta didik dapat melakukan gerak melompat dengan memenuhi 2-3 kriteria gerak.	Peserta didik dapat melakukan Gerak melompat Dengan memenuhi 4 kriteria gerak.
Menjelaskan dan mem praktikkan gerak berguling	Peserta didik dapat melakukan gerak berguling dengan memenuhi 1 kriteria gerak.	Pesert a didik dapat melakukan gerak berguling dengan memnuhi 2-3 kriteria gerak.	Peserta didik dapat melakukan Gerak berguling Dengan memenuhi 4 kriteria gerak.

b. Asesmen Formatif Menirukan Gerak berpindah tempat

1) Lembar Periksa Diri (Self Check)

Setelah menyelesaikan aktivitas menirukan gerak berpindah tempat, guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada pesert a didik dan menjelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (√) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran.

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru
			
			
			
			
			



2) Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

No	Nama	Gerak menirukan hewan			Gerak menirukan benda di sekitar			Gerak menirukan tentara		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3

Keterangan:

1 : Mulai Berkembang

2 : Berkembang

3 : Cakap

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Menirukan hewan bergerak berpindah tempat	Peserta didik dapat melakukan 1 gerakan meniru	Peserta didik dapat melakukan 2 gerakan meniru	Peserta didik dapat melakukan 3 gerakan meniru

		hewan bergerak dengan bantuan guru.	hewan bergerak secara mandiri.	hewan bergerak secara mandiri
	Menirukan benda di sekitar bergerak berpindah tempat	Pesert adidik dapat elakukan 1 gerakan m eniru benda di sekitar bergerak dengan bant uan guru.	Peserta didik dapat melakukan 2 gerakan meniru benda di sekitar bergerak secara m andiri.	Peserta didik dapat melakukan 3 gerakan m eniru benda di sekit ar bergerak secara mandiri.
	Menirukan tentara bergerak berpindah tempat	Peserta didik dapat melakukan 1 gerakan meniru tentara bergerak dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat melakukan 2 gerakan meniru tentara bergerak secara mandiri	Peserta didik dapat melakukan 3 gerakan meniru tentara bergerak secara m andiri.

a. Asesmen Formatif Gerak Berpindah Tempat dalam Berbagai Situasi yang Berbeda

1) Lembar Periksa Diri (Self Check)

Setelah menyelesaikan aktivitas mempraktikkan gerak di tempat dalam permainan sederhana, guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran.

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru
			

2) Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

No	Nama	Permainan sederhana			Aktivitas senam lantai			Aktivitas berirama		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
Dst.										

Keterangan:

1 : Mulai Berkembang

2 : Berkembang

3 : Cakap

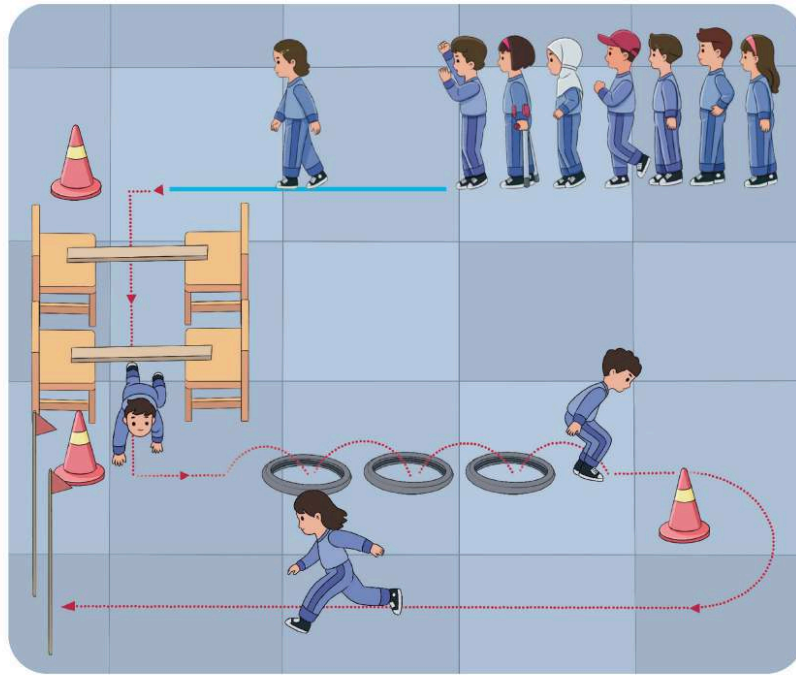
Kriteria	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
----------	------------------	------------	-------

Ketercapaian Tujuan Pembelajaran			
Mempraktikkan gerak berpindah tempat dalam permainan sederhana	Peserta didik dapat menerapkan 1 gerak berpindah tempat dalam permainan sederhana dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat menerapkan 2 gerak berpindah tempat melalui permainan sederhana secara mandiri.	Peserta didik dapat menerapkan 3 gerak berpindah tempat melalui permainan sederhana secara mandiri.
Mempraktikkan gerak berpindah tempat dalam aktivitas senam lantai	Peserta didik dapat menerapkan 1 gerak berpindah tempat melalui aktivitas senam lantai dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat menerapkan 2 gerak berpindah tempat melalui aktivitas senam lantai secara mandiri.	Peserta didik dapat menerapkan 3 gerak berpindah tempat melalui aktivitas senam lantai secara mandiri.
Mempraktikkan gerak berpindah tempat dalam aktivitas senam irama	Peserta didik dapat menerapkan 1 gerak berpindah tempat melalui aktivitas senam irama dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat menerapkan 2 gerak berpindah tempat melalui aktivitas senam irama secara mandiri.	Peserta didik dapat menerapkan 3 gerak berpindah tempat melalui aktivitas senam irama secara mandiri.

2. Asesmen Sumatif

- a. Asesmen Keterampilan
 - 1) Instrumen untuk Asesmen Proses Gerak
 - a) Butir soal

Praktikkan rangkaian gerak berpindah tempat dalam permainan sirkuit di bawah ini!



- b) Rubrik penilaian
Guru dapat membuat kriteria gerak berjalan, merangkak, melompat, dan berlari.

Kriteria Gerak	Ya	Tidak
Kaki		
Badan		
Tangan/lengan		
Pandangan mata		

- c) Pedoman Penskoran
- 1) Skor 1 jika hanya 1 kriteria gerak yang dapat dilakukan dengan benar.
 - 2) Skor 2 jika hanya 2 kriteria gerak yang dapat dilakukan dengan benar.
 - 3) Skor 3 jika hanya 3 kriteria gerak yang dapat dilakukan dengan benar.
 - 4) Skor 4 jika seluruh kriteria gerak yang dapat dilakukan dengan benar.

No.	Nama	Berjalan	Merangkak	melompat	Berlari	Skor penilaian
1.	Lala	3	3	4	3	12

2.						
3.						

d) Kriteria penilaian

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Peserta didik memperoleh skor 1-9	Peserta didik memperoleh skor 10-13	Peserta didik memperoleh skor 14-16

e) Pengolahan nilai

Skor maksimal adalah 16

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Contoh pengolahan nilai ket eram pilan

Skor perolehan Lala adalah 13

$$\text{Nilai Lala} = \frac{13 \times 100}{16} = 81$$

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Perlu mengulang aktivitas pembelajaran yang belum dikuasai.	Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran atau materi selanjutnya.	Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran yang lebih menantang dan menjadi tutor sebaya.

G. REFLEKSI

Guru mengajak peserta didik untuk mengisi lembar refleksi. Refleksi ini akan membantu peserta didik mengetahui keterampilan yang sudah dikuasai dan belum dikuasai serta keterampilan yang ingin dipelajari lebih lanjut. Guru perlu membangun interaksi positif bersama peserta didik agar mereka dapat secara terbuka dan nyaman mengungkapkan kesulitan yang ditemui selama proses belajar.

Dengan demikian, peserta didik dapat menetapkan tujuan pribadi dan merencanakan langkah-langkah untuk memperbaiki atau meningkatkan keterampilan pilannya.

Perasaanku

Bagaimana perasaanmu saat ini?

		
☐	☐	☐
Marah	Tenang	Senang
		
☐	☐	☐
Sedih	Takut	Bangga

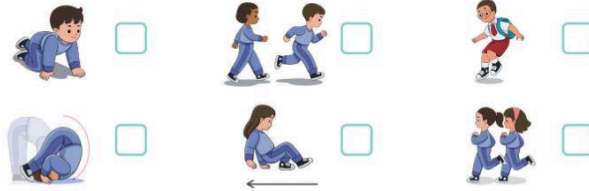
Materi yang sudah kamu kuasai?

		
☐	☐	☐
		
☐	☐	☐
		
☐	☐	☐

Materi yang perlu kamu pelajari lagi?

		
☐	☐	☐
		
☐	☐	☐
		
☐	☐	☐

Apa yang ingin kamu pelajari lebih lanjut tentang materi ini?



Refleksi Guru

Guru perlu melakukan refleksi berkelanjutan. Refleksi ini membantu guru mengetahui apakah proses pembelajaran menyenangkan, menarik dan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Refleksi ini dapat membantu guru merencanakan tindak lanjut yang ingin dilaksanakan pada pembelajaran berikutnya.

1. Apakah proses pembelajaran sesuai dengan tujuan pembelajaran?
2. Apakah proses pembelajaran menarik, menantang dan menyenangkan?
3. Apakah asesmen sesuai dengan tujuan pembelajaran?
4. Apa rencana tindak lanjut yang ingin dilaksanakan pada pembelajaran berikutnya?

H. SUMBER BELAJAR

Sumber belajar yang harus dipelajari oleh guru antara lain sebagai berikut :

1. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran untuk menerapkan konsep gerak berpindah tempat (lokomotor).
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana gerak berpindah tempat (lokomotor).
<https://www.teachersuperstore.com.au/ahpes-physical-education-years-1-2>
3. Video aktivitas pembelajaran yang menerapkan konsep gerak berpindah tempat (lokomotor),
<https://youtu.be/6Ov1dqtDIek?si=rGtozzWGwX3g9luw>

I. DAFTAR PUSTAKA

- Kemendikbud. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud. 2020.
- Kemendikbud. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.
- . *Alur Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.
- . *Modul Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.
- Muhajir. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2019.
- . *Belajar Gerak Dasar Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- . *Belajar Gerak Dasar Non Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- . *Belajar Gerak Dasar Manipulatif*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- . *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Berirama*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- . *Belajar dan Berlatih Aktivitas Senam Lantai*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- . *Belajar dan Berlatih Permainan Sepak Bola*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- . *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Tangan*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

Muhajir dan Zelda Raushanfikri. 2022. *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas II*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia.

Rahayu, Puji dan Umi Hariyani. 2024. *Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas I*. Jakarta Selatan: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

-----, Puji dan Umi Hariyani. 2024. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas I*. Jakarta Selatan: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi