

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 tradisional anak Indonesia 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 permainan olahraga tradisional anak Indonesia.
Sarana Prasarana		
- o Lapangan luas (halaman sekolah). - o Kapur untuk garis - o Tali pembatas - o Tempurung batok - o Holahup - o Bendera <i>start</i> - o Peluit dan <i>stopwatch</i>.		
Target Peserta Didik		
- o Peserta didik regular/tipikal. - o Peserta didik dengan hambatan belajar. - o Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI). - o Peserta didik meregulasi diri belajar. - o Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda). Yang dicetak tebal adalah target yang dipilih dalam modul ini.		
Jumlah Peserta Didik		
o Maksimal 28 peserta didik.		
Ketersediaan Materi		
- o Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK. - o Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK. <i>Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.</i>		

Materi, Media, dan Bahan Pembelajaran.

1. Materi Pokok Pembelajaran

- a. Materi Pembelajaran Reguler permainan olahraga tradisional anak Indonesia melalui :

- 1) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak permainan tradisional anak Indonesia melalui permainan gobak sodor atau galah asin.
- 2) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak permainan tradisional anak Indonesia melalui permainan engklek.
- 3) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak permainan tradisional anak Indonesia melalui permainan lari tempurung.
- 4) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak permainan tradisional anak Indonesia melalui permainan lenggang rotan dan hulahop.

- 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 pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop dalam permainan tradisional anak Indonesia.

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

- c. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop dalam permainan tradisional anak Indonesia 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 pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop dalam permainan tradisional anak Indonesia.
- b. Gambar aktivitas gerak pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif, gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop dalam permainan tradisional anak Indonesia.
- c. Video pembelajaran aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop dalam permainan tradisional anak Indonesia (jika diperlukan).

3. Alat dan 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 gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop dalam permainan tradisional anak Indonesia sesuai potensi dan

keaktivitas 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 gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop dalam permainan tradisional anak Indonesia dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya:

- a. Menjaga kebugaran tubuh.
- b. Bermain sambil rekreasi
- c. Pengisian waktu luang.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop dalam permainan tradisional anak Indonesia?
2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop dalam permainan tradisional anak Indonesia?

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 lari sambung/estafet.
 - c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan luas (halaman sekolah).
 - 2) Kapur untuk garis
 - 3) Tali pembatas
 - 4) Tempurung batok
 - 5) Holahup
 - 6) Bendera start
 - 7) Peluit dan stopwatch
 - 8) Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.
2. **Kegiatan pengajaran**
Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:
 - a. **Kegiatan pendahuluan (15 Menit)**
 - 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.

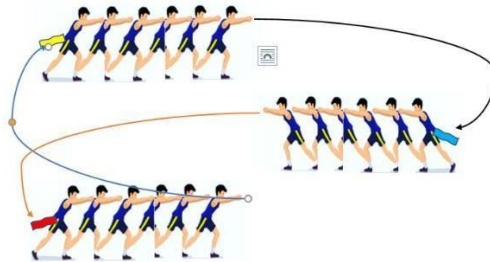
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik dengan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan, serta mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi/materi pokok) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop dalam permainan tradisional anak Indonesia adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi pengetahuan dan keterampilan yang akan dipelajari yaitu: aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop dalam permainan tradisional anak Indonesia.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop dalam permainan tradisional anak Indonesia.
 - a) kompetensi pengetahuan berupa test tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop dalam permainan tradisional anak Indonesia.
 - b) kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas keterampilan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop dalam permainan tradisional anak Indonesia.
 - 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 “menangkap ekor naga.”

 - a) Peserta didik di bariskan sesuai kelompok masing-masing dengan memegang pundak teman berderet ke belakang.
 - b) Peserta didik paling belakang diberi ekor penanda berupa kain warna.
 - c) Setelah diberi aba-aba untuk memulai permainan, setiap kelompok berusaha

menangkap ekor kelompok lain.

- d) Pada saat menangkap ekor, barisan tidak boleh terputus atau terlepas pegangannya.
- e) Kelompok yang berhasil menangkap ekor lawan dinyatakan sebagai pemenang.
- f) 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 peragaan guru atau video pembelajaran peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop dalam permainan tradisional anak Indonesia.
- 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 gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop dalam permainan tradisional anak Indonesia.
- 3) Peserta didik menerima umpan balik dari guru tentang aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop dalam permainan tradisional anak Indonesia.
- 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 gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop dalam permainan tradisional anak Indonesia secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung,

dan lenggang rotan atau hulahop dalam permainan tradisional anak Indonesia adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gobak sodor atau galah asin, engklek sebagai berikut:

- a) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak permainan tradisional anak Indonesia melalui permainan gobak sodor atau galah asin.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak permainan tradisional anak Indonesia melalui permainan gobak sodor atau galah asin dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak permainan tradisional anak Indonesia melalui permainan gobak sodor atau galah asin adalah:

- (1) Membuat garis-garis penjagaan dengan kapur seperti lapangan bulu tangkis, bedanya tidak ada garis yang rangkap.
- (2) Membagi pemain menjadi dua tim, satu tim terdiri dari 3 – 5 atau dapat disesuaikan dengan jumlah peserta.
- (3) Satu tim akan menjadi tim “jaga” dan tim yang lain akan menjadi tim “lawan”.
- (4) Anggota tim yang mendapat giliran “jaga” akan menjaga lapangan, caranya yang dijaga adalah garis horisontal dan ada juga yang menjaga garis batas vertikal.
- (5) Untuk penjaga garis horisontal tugasnya adalah berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas.
- (6) Bagi seorang yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas vertikal maka tugasnya adalah menjaga keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan.
- (7) Tim yang menjadi “lawan”, harus berusaha melewati baris ke baris hingga baris paling belakang, kemudian kembali lagi melewati penjagaan lawan hingga sampai ke baris awal.
- (8) Pemain akan bolak balik, dan menggocek petugas, jika lolos maka akan mendapatkan poin.
- (9) Pemenang adalah kelompok yang memiliki poin banyak.
- (10) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelajar Pancasila elemen Gotong royong dan mandiri.



Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak permainan tradisional anak Indonesia melalui permainan engklek.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak permainan tradisional anak Indonesia melalui permainan engklek dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak permainan tradisional anak Indonesia melalui permainan engklek adalah:

Cara melakukannya:

- (1) Semua pemain melakukan hompimpa yang menang berhak melakukan permainan terlebih dahulu.
- (2) Pemain pertama melemparkan gaco (pecahan enternit di kotak nomor satu). Saat melemparkannya tidak boleh melebihi kotak yang telah disediakan jika melebihi maka dinyatakan gugur.
- (3) Pemain Pertama melompat dengan satu kaki (engklek), dari kotak 1 sampai kotak 6 kemudian berhenti sejenak di kotak A kemudian kembali lagi dengan mengambil gaco yang ada di kotak satu dengan posisi kaki satu masih diangkat.
- (4) Setelah itu pemain melemparkan gaco tersebut sampai ke kotak 2 jika keluar dari kotak 2 maka pemain dinyatakan gugur dan diganti oleh pemain berikutnya.
- (5) Begitu seterusnya sampai semua kotak sudah dilempar dengan gaco. Pergiliran dilakukan jika pemain pelempar gaco melewati sasaran, atau menampak dua kaki di kotak 1,2,3,4,5,6 dan berhenti sejenak di kotak A kemudian lompat lagi di kotak 3 dan berhenti di kotak 2 untuk mengambil gaco di kotak 1.
- (6) Jika gaco berada di kotak 2 maka pemain mengambilnya di kotak 3, jika gaco berada di kotak 4, 5 dan 6 maka pemain mengambilnya di kotak A.

- (7) Kemudian jika semua telah dilakukan oleh semua pemain maka pemain melemparkan gaco dengan membelakangi engkleknya jika pas pada kotak yang dikehendaki maka kota itu akan menjadi rumahnya maka boleh berhenti dikotak tersebut seperti pada kotak A tapi hanya berlaku pada pemain yang menang pada permainan tersebut begitu seterusnya sampai kotak-kotak mulai dari angka 1 sampai 6 menjadi milik para pemain. Jika semua telah dimiliki oleh sang pemain maka permainan dinyatakan telah selesai.
- (8) Pemenang adalah pemain yang paling banyak memiliki rumah dari kotak-kotak pada engklek yang digambar.
- (9) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.
- (10) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelajar Pancasila elemen Gotong royong dan mandiri.



Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gobak sodor atau galah asin dan engklek permainan tradisional anak Indonesia, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran 2 pembelajaran lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop permainan tradisional anak Indonesia.

Bentuk-bentuk aktivitas 2 pembelajaran lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop permainan tradisional anak Indonesia, antara lain sebagai berikut:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak permainan tradisional anak Indonesia melalui permainan lari tempurung.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak permainan tradisional anak Indonesia melalui permainan lari tempurung dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak permainan tradisional anak Indonesia melalui permainan lari tempurung adalah:

- (1) Untuk egrang batok kelapa, naik dan berpijaklah ke batok kelapa. Pegang tali egrang, ketika berjalan kaki melangkah seperti biasa sambil menarik tali enggang agar pijakan tidak terlepas.
- (2) Bila anak sudah terampil, ia bisa berlomba adu cepat jalan egrang bersama teman-temannya.
- (3) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelajar Pancasila elemen Gotong royong dan mandiri.



Gambar 5.6 Aktivitas pembelajaran permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lari tempurung)
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- b) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak permainan tradisional anak Indonesia melalui permainan lenggang rotan dan hulahop.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak permainan tradisional anak Indonesia melalui permainan lenggang rotan dan hulahop dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak permainan tradisional anak Indonesia melalui permainan lenggang rotan dan hulahop adalah:

Cara melakukannya:

- a) Pilih hulahoop yang sesuai dengan tubuh Ananda.
- b) Gerakan pinggul melingkar ke depan dan ke belakang dan berlawanan arah jarum jam.
- c) Setelah hulahoop berputar, posisikan ke dua tangan anda berdiri ke atas kepala. atur pernapasan secara teratur dan jaga hulahoop anda agar tetap berputar.

- d) 2-3 peserta didik atau lebih bersiap dengan sebuah hula hoop di pinggangnya masing-masing. Sebaiknya jarak antara satu anak dan lainnya disesuaikan agar hula hoop mereka tidak berbenturan.
- e) Ketika musik dimainkan, maka anak-anak harus memutar hula hoopnya dipinggang.
- f) Apabila mereka sudah mahir memainkan hula hoop, beri beberapa tantangan seperti mengangkat satu kaki atau kedua tangan ditelinga.
- g) Anak yang bertahan paling lama dengan hula hoop yang berputar di pinggangnya akan keluar sebagai pemenang.
- h) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelajar Pancasila elemen Gotong royong dan mandiri



Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- 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 lari tempurung dan lenggang rotan/hulahop 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 gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/ hulahop sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 9) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/ hulahop 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 gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/ hulahop 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 gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/ hulahop 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 lari sambung/estafet.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop, 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. Permainan tradisional gobak sodor berasal dari Jogjakarta . Adapun secara harfiah gobak sodor artinya adalah A. Bergerak dan membawa tombak B. Bebas dan bergerak C. Membebaskan diri dan membawa tobak D. Bergerak bebas dan membawa tombak Kunci: D. Bergerak bebas dan membawa tombak	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

	Uraian tertutup	1. Jelaskan cara melakukan gerakan lari temurung! Kunci: (1) Naik dan berpijaklah ke batok kelapa. (2) Pegang tali egrang, (3) Ketika berlari kaki melangkah seperti biasa sambil menarik tali engrang agar pijakan tidak terlepas.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.
--	-----------------	--	--

		(4) Jaga keseimbangan agar tidak terjatuh.	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 lari tempurung secara sambung/estafet.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas pembelajaran lari tempurung secara estafet. 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.	Gerakan kaki	a. kaki melangkah selebar		
		b. kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.		
		c. lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan		
2.	Gerakan lengan	a. lengan diayun sambil memegang tali		
		b. ketika kaki melangkah sesuai dengan gerakan lengan menarik tali		
		c. Harus ada koordinasi lengan dan kaki agar pijakan pada batok tempurung tidak lepas.		
		d. lengan digerakan naik turun berisrama.		
3.	Posisi badan	a. saat berlari badan rileks		
		b. pandangan ke depan		
		c. badan condong ke depan		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran (lari tempurung)

- a) Pedoman penskoran
 - (1) Sikap gerakan kaki

Skor 3 jika:

- (a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
 - (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
 - (c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.
- Skor 2 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap gerakan

lengan Skor 4 jika:

- (a) Diayun sambil memegang tali.
 - (b) Ketika kaki melangkah sesuai dengan gerakan lengan menarik tali.
 - (c) Harus ada koordinasi lengan dan kaki agar pijakan pada batok tempurung tidak lepas.
 - (d) lengan digerakan naik turun berisrama.
- Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor 2 jika: hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap posisi

badan Skor 3 jika:

- (a) saat berlari badan rileks.
 - (b) pandangan ke depan.
 - (c) badan condong ke depan.
- Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum:

10.

Skor perolehan peserta didik: SP.

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

5) Lembar pengamatan penilaian hasil lari tempurung secara sambung/estafet.

a) Penilaian hasil gerakan lari tempurung secara sambung/estafet.

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk kombinasi gerak lari tempurung estafet yang dilakukan peserta didik 4 x 10 m dalam permainan yang dimodifikasi dengan cara:

- (a) Mula-mula peserta didik berdiri di belakang garis *start* di setiap kelompok.
- (b) Setelah aba-aba “ya” pelari pertama berlari tempurung menuju pelari kedua seterusnya hingga pelari terakhir menyelesaikan larinya (bisa dilakukan bolak-balik)
- (c) Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan setiap kelompok.
- (d) Waktu tempuh masing-masing kelompok adalah hasil dari penilaian yang dilakukan.

(2) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... < 40 detik	 < 45 detik	Sangat Baik
40 – 45 detik	45 – 50 detik	Baik
46 – 50 detik	51 – 55 detik	Cukup

..... > 50 detik	 > 55 detik	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 2 topik 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 lari gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop permainan tradisional anak Indonesia.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop permainan tradisional anak Indonesia.
- 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 gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop permainan tradisional anak Indonesia.

Contoh Format Refleksi

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gobak sodor atau galah asin dan engklek permainan tradisional anak Indonesia, 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 gobak sodor atau galah asin dan engklek permainan tradisional anak Indonesia . Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gobak sodor atau galah asin dan engklek dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berkelompok.		
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 gobak sodor atau galah asin dan engklek.		

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gobak sodor atau galah asin, dan engklek 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 gobak sodor atau galah asin dan engklek yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

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 gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, dan lenggang rotan atau hulahop permainan tradisional anak Indonesia.
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif permainan tradisional anak Indonesia tersebut.
- Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran

permainan tradisional anak Indonesia 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 7 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif permainan tradisional anak Indonesia secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:
Lakukan lari tempurung secara sambung/estafet yang dilakukan peserta didik 4 x 10 m dalam permainan yang dimodifikasi!
Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini:

Lembar Kerja (*work sheet*)

Nama Pelaku I :

Nama Pelaku II :

Materi : *Lari stafet 4 x 10 m lari tempurung*

Pelaku : Lakukan lari estafet 4 x 10 m dengan peraturan sederhana yang menekankan pada kemampuan gerakan kaki, lengan dan posisi badan saat lari dalam berbagai variasi dan kombinasi dengan berbagai cara dan posisi sesuai dengan situasi yang terjadi dalam perlombaan.

Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pemain, dan catat gerakan kaki, lengan dan posisi badan saat lari yang dilakukan oleh pelaku dalam peragaan jurus tunggal baku.

Setelah selesai, bergantilah peran.

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

Aspek harus diamati	PELAKU 1	PELAKU 2

	tepat	Tidak tepat	kanan	kiri
1. Gerak kaki				
2. Gerak ayunan lengan				
3. Posisi badan				
4. Waktu tempuh 4 x 10	 menit		 menit	
JUMLAH				

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Peraturan pertandingan lari sambung/estafet 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 lari sambung/estafet. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- Teknik dasar lari sambung/estafet.
- Bentuk-bentuk gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif atletik cepat.
- Bentuk-bentuk lari sambung/estafet 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)*”.
- 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.

Referensi

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

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

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Olahraga Tradisional Anak Indonesia*. Bandung: Sahara Multi Trading.

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

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

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SD/MI

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

.....
NIP.

.....
NIP.