

MODUL AJAR PJOK SD FASE B KELAS III

Penyusun : Jenjang : SD Kelas III Materi : Aktivitas Pengembangan Pola gerak Dasar. Materi Pokok: Pola Gerak Dasar Non-Lokomotor. Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 Kali Pertemuan). <i>(Guru dapat memetakan dan menentukan jumlah pertemuan sesuai dengan lingkungan belajar masing-masing).</i> Jumlah Peserta Didik : 28 Moda: Luring	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat mempraktikkan variasi gerak non lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/ atau tradisional dalam mempraktikkan dan memahami pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk) dengan benar.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase A adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran variasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk, meliuk).
Sarana Prasarana		
• Lapangan permainan yang memadai. • Cone, rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu). • Peluit dan <i>stopwatch</i>.		
Target Peserta Didik		
○ Peserta didik regular/tipikal. ○ Peserta didik dengan hambatan belajar. ○ Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI). ○ Peserta didik meregulasi diri belajar. ○ Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda). <i>(Guru dapat memilih target peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing dan modul ini dibuat untuk peserta didik reguler).</i>		
Jumlah Peserta Didik		
○ Maksimal 28 peserta didik.		
Ketersediaan Materi		
○ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK ○ 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</i>		

peserta didik. kebutuhan peserta didik.

Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

- a. Materi Pembelajaran Reguler
 - 1) Aktivitas Pembelajaran 1
 - a) Fakta, konsep dan prosedural, serta praktik/latihan kombinasi gerak nonlokomotor menekuk tangan, mengayun tangan, membungkuk dan meliukkkkan badan.
 - b) Fakta, konsep dan prosedural, serta praktik/latihan kombinasi gerak nonlokomotor menekuk tangan, mengayun tangan, membungkuk dan meliukkan badan dalam aktivitas pembelajaran:
 - (1) Kombinasi mengayun dan menekuk tangan dalam aktivitas permainan sederhana
 - (2) Kombinasi gerak membungkuk dan meliukkan badan dalam perlombaan berkelompok.
 - 2) Aktivitas Pembelajaran 2
 - a) Fakta, konsep dan prosedural, serta praktik/latihan kombinasi gerak nonlokomotor memutar pinggul, menekuk tangan, mengayun tangan, menekuk kaki meliukkan badan.
 - b) Fakta, konsep dan prosedural, serta praktik/latihan kombinasi gerak nonlokomotor memutar pinggul, menekuk tangan, mengayun tangan, menekuk kaki meliukkan badan. dalam aktivitas pembelajaran:
 - (1) Kombinasi gerak memutar pinggul dan menekuk/mengayun tangan dalam permainan kontes hula hoop.
 - (2) Kombinasi menekuk kaki, meliukkan badan, mengayun tangan dalam permainan bola gulir dibadan
- b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas variasi memutar, menekuk, mengayun dan meliuk dalam pola gerak non-lokomotor.

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

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas dalam permainan sederhana atau tradisional.

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan

aktivitas variasi memutar, menekuk, mengayun dan meliuk dalam pola gerak non-lokomotor 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 pebelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

- Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas variasi memutar, menekuk, mengayun dan meliuk dalam pola gerak non-lokomotor.
- Gambar aktivitas variasi memutar, menekuk, mengayun dan meliuk dalam pola gerak non-lokomotor.
- Video pembelajaran aktivitas variasi memutar, menekuk, mengayun dan meliuk dalam pola gerak non-lokomotor.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

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

Moda Pembelajaran

- o ~~Daring.~~
- o Luring.
- o ~~Paduan antara tatap muka dan PJJ (blended learning).~~
(Guru dapat memilih moda pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada moda ini menggunakan moda luring).

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- o Individu.
- o Berpasangan.
- o Berkelompok
- o kalsikal

(Guru dapat memilih pengaturan peserta didik sesuai dengan kebutuhan).

Metode:

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

*guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:	Jenis Asesmen:
○ Asesmen individu ○ Asesmen berpasangan ○ Asesmen kelompok	- o Pengetahuan (lisan, tertulis) - o Keterampilan (praktik, kinerja) - o Sikap (mandiri dan gotong royong). <i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang</i>

	sesuai).
Tujuan Pembelajaran	
Peserta didik melalui pembelajaran penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor 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 pola gerak dasar non-lokomotor dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya: gerak menekuk lutut dapat dilakukan untuk melenturkan otot dan dapat mengurangi resiko terjadinya cedera.	
Pertanyaan Pemantik	
1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai variasi pola gerak dasar non-lokomotor?. 2. Manfaat apa saja yang diperoleh peserta didik setelah menguasai variasi pola gerak dasar non-lokomotor?	
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	
1. Persiapan mengajar Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut: a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya. b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan gerak dasar. c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: 1) Lapangan permainan yang memadai. 2) Patok, Rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu). 3) Peluit dan <i>stopwatch</i>. 4) Lembar Kerja (<i>student work sheet</i>) 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 dan 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), guru meminta peserta didik yang demam, batuk, bersin untuk tetap dirumah sampai kondisinya sehat dan mengikuti pembelajaran dari rumah.	

- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan 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) disertai dengan penjelasan manfaat dari kombinasi gerak nonlokomotor: misalnya bahwa melakukan permainan dengan berbasis kombinasi gerak dasar nonlokomotor dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan memperhalus kemampuan gerak dasar sebagai dasar untuk menguasai gerak yang lebih kompleks.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: kombinasi gerak dasar nonlokomotor.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi kombinasi gerak dasar nonlokomotor, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis gerak dasar nonlokomotor menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan kombinasi gerak dasar nonlokomotor, serta melakukan permainan sederhana / tradisional.
 - a. kompetensi pengetahuan berupa tes tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam menganalisis variasi pola gerak dasar non-lokomotor memutar, mengayun, menekuk, meliuk.
 - b. kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas keterampilan variasi pola gerak dasar non-lokomotor memutar, mengayun, menekuk, meliuk dalam permainan sederhana dan/ atau tradisional.
 - c. kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) berupa observasi dan catatan jurnal berupa pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. cara bermain sebagai berikut:

Persiapan:

 - (a) Nama permainannya adalah Berjuang.
 - (b) Peserta didik di bagi 3 kelompok dan satu orang sebagai falisitor.
 - (c) Kelompok 1 diberi tugas sebagai pesawat, kelompok 2 sebagai senjata api, kelompok 3 sebagai bom.

Cara bermain:

 - (a) Peserta didik berkelompok.
 - (b) Guru mengatakan pesawat maka kelompok 1 akan mengangkat tangan kesamping dan meliuk-liukkan badan sambil menirukan bunyi pesawat tempur.
 - (c) Guru mengatakan senjata api maka kelompok 2 akan berakting memegang

senjata api sambil menirukan bunyi tembakan senjata api.

- (d) Guru mengatam bom maka kelompok 3 mengangkat tangan dan menepuk paha sambil berteriak buuum.
- (e) Ketika guru menunjuk satu kelompok maka kelompok lain wajib diam sedangkan kelompok yang ditunjuk wajib melakukan dengan semangat. Agar lebih seru, kelompok boleh diganti sehingga akan meragukan anggota kelompok yang tidak focus.
- (f) Kelompok yang sering melanggar aturan dikenakan sanksi diakhir permainan.

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

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

- 1) Peserta didik melihat tayangan video pembelajaran aktivitas kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor. Secara rinci tugas ajar aktivitas kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

Aktivitas pembelajaran kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor melalui:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak mengayun secara berkelompok.

- 1) Kombinasi mengayun dan menekuk tangan dalam aktivitas permainan sederhana
Persiapan:
 - a) Permainan salam toss.
 - b) Peserta didik dibagi empat kelompok.
 - c) Jarak antara peserta dalam satu kelompok adalah satu rentangan tangan. Cara melakukannya:
 - a) Peserta berbaris dengan jarak yang sudah ditentukan.
 - b) Permainan dimulai dengan bunyi pluit oleh guru.
 - c) Orang pertama pada setiap barisan berbalik arah kemudian berjabat tangan dengan orang dibelakangnya menggunakan tangan kanan dengan tiga kali ayunan dan tos menggunakan tangan kiri, ayunan tangan harus luas dari atas kepala. Begitu seterusnya sampai ke peserta terakhir.
 - d) Kelompok yang menang adalah yang pertama kali menyelesaikan

- permainan.
- e) Hanya satu kelompok yang menang, seluruh peserta memberi selamat kepada kelompok yang menang dan memberi semangat kepada kelompok yang kalah.
 - f) Guru mengingatkan agar peserta didik tidak memegang daerah hidung dan mulut selama bermain. Seluruh peserta wajib mencuci tangan pakai sabun di tempat yang telah disediakan setelah permainan selesai.
- 2) Kombinasi gerak membungkuk dan meliukkan badan dalam perlombaan berkelompok
- Persiapan:
- a) Peserta dibagi empat kelompok.
 - b) Guru mengatur kelompok dalam barisan. Jarak antara anggota kelompok 2 kali lebar bahu.
- Cara melakukannya:
- a) Bola diberikan kepada peserta paling depan di masing-masing kelompok.
 - b) Setelah pluit berbunyi, peserta yang memegang bola memberikan bola kepada orang dengan cara membelakangi, bola melewati atas kepala. Yang akan menerima bola membungkukkan badan untuk mendapatkan bola, begitu seterusnya. Tidak boleh memberikan bola dengan cara dilemparkan.
 - c) Anggota kelompok saling menyemangati selama permainan.
 - d) Guru memberikan semangat untuk menyelesaikan permainan dengan jujur dan semangat pantang menyerah.
 - e) Kelompok yang menang adalah kelompok yang paling dulu mengirimkan bola ke peserta terakhir dalam kelompoknya.

Aktivitas Pembelajaran 2

Aktivitas pembelajaran kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor kombinasi gerak memutar pinggul dan menekuk/mengayun lengan dalam permainan kontes hula hoop yaitu:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak memutar.

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

Gerak menekuk/ mengayun lengan dapat dilakukan dengan berbagai acara antara lain memutar lengan dan memutar pinggang.

Memutar lengan merupakan salah satu gerak dasar non-lokomotor yang dapat melatih kelenturan otot lengan.

Memutar pinggang dapat melatih kelenturan otot piggang.

Cara melakukan praktik/latihan gerak memutar lengan adalah:

- Peserta didik membuat kelompok kecil.
- Sikap awal berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Rentangkan kedua lengan lurus di samping dan sejajar bahu.
- Putar kedua ujung lengan ke arah depan dan putar ke arah belakang
- Putar pinggang searah jarum jam.
- Dilanjutkan menggunakan alat hulahop.
- Apabila sudah mahir memainkan hula hoop, beri beberapa tantangan seperti mengangkat satu kaki atau kedua tangan di telinga.
- Peserta didik bertahan paling lama dengan hula hoop yang berputar di pinggangnya akan keluar sebagai pemenang

(1) Kembali ke sikap semula.



- Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak kombinasi menekuk kaki, meliukkan badan, mengayun tangan dalam permainan bola gulir dibadan Persiapan:
 - Peserta didik dibagi berpasangan.
 - Setiap pasangan diberi satu bola. Cara melakukannya:
 - Masing-masing pasangan berdiri dengan jarak yang disesuaikan dengan besar lapangan.
 - Bola diletakkan di antara dahi pasangan tersebut.
 - Ketika pluit dibunyikan bola harus diturunkan dari dahi sampai ke kaki salah seorang dari pasangan tersebut dengan gerakan badan tanpa bantuan tangan. Pasangan yang pertama berhasil tanpa menjatuhkan bola akan



Gambar saat bermain

- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 5) Seluruh aktivitas gerak variasi pola gerak dasar non-lokomotor memutar, menekuk, mengayun, dan meliuk, peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas gerak variasi pola gerak dasar non-lokomotor memutar, menekuk, mengayun, dan meliuk sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 7) Seluruh aktivitas gerak variasi pola gerak dasar non-lokomotor memutar, menekuk, mengayun, dan meliuk peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 8) Peserta didik secara individu atau berkelompok melakukan aktivitas gerak variasi pola gerak dasar non-lokomotor memutar, menekuk, mengayun, dan meliuk sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
- 9) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas variasi pola gerak dasar non-lokomotor memutar, menekuk, mengayun, dan meliuk 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 permainan bola basket.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran yang telah dilakukan, 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.

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 sesuai kemampuan dan minat belajar saya.		
2.	Saya peduli dengan kemajuan belajar saya.		
3.	Saya mengendalikan emosi saya dalam proses pembelajaran.		
4.	Saya merencanakan cara mencapai tujuan pembelajaran.		
5.	Saya menilai kemampuan diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya bersungguh-sungguh dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
8.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara baik.		
9.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
10.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
11.	Saya peduli terhadap lingkungan sosial sesuai dengan peran sosialnya di masyarakat.		
12.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”		Jika 6-8 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 6 pernyataan terisi “Ya”

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
--------	--------	------------------	--------------------

Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Gerak nonlokomotor dalam permainan hula hoop adalah . . . A. menekuk tangan B. memutar pinggul C. membungkukkan badan	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
-----------	-----------------------------	---	---

		D. mengayun kaki	
		Kunci: B. memutar pinggul	
	Uraian tertutup	1. Tuliskanlah 5 contoh gerak nonlokomotor dalam kehidupanmu sehari-hari! Kunci: 1) menekuk tangan 2) mengayun tangan 3) meliukkan badan 4) melentikkan badan 5) menekuk kaki	Mendapatkan skor; 4, Jika menuliskan 5 gerakan atau lebih dengan benar. 3, jika menuliskan 3-4 gerakan dengan benar. 2, jika menuliskan 1-2 gerakan dengan benar. 1, jika tidak bisa menuliskan gerakan yang benar.

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas kombinasi gerak dasar nonlokomotor

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas kombinasi gerak dasar mengayun dan menekuk tangan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

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.	Melakukan Kombinasi gerak dasar nonlokomotor	a. Mengayun dan menekuk tangan		
		b. Menekuk tangan fan mengayun		
		c. Membungkuk dan melentik badan		
		d. Melentik badan dan membungkuk		
		e. Memutar pinggul dan menekuk tangan		
		f. Memutar pinggul dan mengayun tangan		

		g. Menekuk kaki, mengayun tangan, dan melentik badan		
--	--	--	--	--

Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir

4) Pedoman penskoran

a. Penskoran

- ☐ Skor 1 jika: Peserta didik tampak melakukan komponen gerakan.
- ☐ Skor 0 jika: Peserta didik tidak tampak melakukan komponen gerakan.

b. Pengolahan skor

Skor maksimum:

4

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/4

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 dengan menambahkan kombinasi gerakan.

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

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak dasar lokomotor.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak dasar lokomotor.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak dasar lokomotor.

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran 1 variasi pola gerak dasar non-

lokomotor memutar dalam permainan sederhana, peserta didik diminta untuk

menyebutkan bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan gerakan tersebut. Peserta didik diminta untuk memberikan tanda (√) pada kolom yang disediakan oleh guru, sesuai dengan perasaan mereka yang digambarkan dengan emoticon saat melakukan gerakan tersebut. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Tercapai	Belum Tercapai 
1.	Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak memutar pinggul dan menekuk/mengayun tangan dalam permainan kontes hula hoop.		
2.	Aktivitas pembelajaran kombinasi menekuk kaki, melentikkan badan, mengayun tangan dalam permainan bola gulir dibadan.		
3.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran kombinasi berlari dan melompat dan kombinasi berlari, berjalan, dan melompat, peserta didik diminta untuk menuliskan kesan-kesan dalam melakukan permainan. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi yang diharapkan dalam aktivitas pembelajaran ini, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi yang diharapkan dalam aktivitas pembelajaran ini, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan berkombinasi 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 pola gerak dasar non-lokomotor?
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran pola gerak dasar non-lokomotor?

- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran pola gerak dasar non-lokomotor?

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Peserta didik :
Fase/Kelas : B / III

1. Panduan umum
 - a. Pastikan Peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
 - b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
 - c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
 - d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
2. Panduan aktivitas pembelajaran
 - a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
 - b. Lakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak dasar lokomotor dengan temanmu satu kelompok.
 - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Lembar Kerja (work sheet)

Nama Pelaku I :

Nama Pelaku II :

Materi : *Kombinasi gerak dasar nonlokomotor*

Pelaku : Lakukanlah permainan sebagaimana dalam aktivitas pembelajaran dan praktikkan kombinasi gerak nonlokomotor.

Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pemain, dan catat kombinasi gerak dasar nonlokomotor yang dilakukan temanmu.

- 1) Setelah aba-aba guru, bergantilah peran.
- 2) Catat berapa kombinasi gerak dasar lokomotor dalam permainan yang muncul dan dilakukan!

No	Uraian Gerak	Pelaku 1	Pelaku 2
----	--------------	----------	----------

1.	a. Mengayun dan menekuk tangan		
	b. Menekuk tangan dan mengayun		
	c. Membungkuk dan meliukkan badan		
	d. Meliukkan badan dan membungkuk		
	e. Memutar pinggul dan menekuk tangan		
	f. Memutar pinggul dan mengayun tangan		
	g. Menekuk kaki, mengayun tangan, dan meliukkan badan		

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Berbagai bentuk gerak dasar non-lokomotor. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Berbagai permainan sederhana yang berkaitan dengan gerak dasar non-lokomotor.

4. Bahan Bacaan Guru

- Pengertian gerak dasar non-lokomotor.
- Bentuk-bentuk gerak dasar non-lokomotor.
- Bentuk-bentuk permainan gerak dasar non-lokomotor dalam permainan sederhana.

Glosarium

- Gerak non-lokomotor merupakan gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, meliuk dan memutar.
- Keterampilan merupakan kecakapan untuk menyelesaikan sesuatu.
- Keterampilan gerak adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
- Menekuk merupakan gerakan memperpendek jarak/sudut suatu bagian tubuh, dengan cara mendorong yang dilakukan secara statis.
- Memutar merupakan bergerak disekitar tubuh yang dilakukan dengan cara memutar beberapa bagian tubuh disekitar sumbu sedangkan pangkal tidak mengubah kondisi yang biasanya dilakukan pada kepala serta tubuh.
- Mengayun merupakan gerakan di bawah sumbu yang bisa jadi berbentuk gerakan bagian tubuh maju serta mundur atau bisa juga dari sisi ke sisi.
- Profil Pelajar Pancasila adalah tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”.

Referensi

- Faruq, Muhammad Muhyi. 2007. *60 Permainan Kecerdasan Kinestetik*. Jakarta : Grasindo.
- Naisaban, Ladislaus. 2002. *Bergembira Bersama 100 Permainan Rakyat*. Jakarta : Grasindo.
- Tim Direktorat SD. 2017. *Panduan Penilaian untuk Sekolah Dasar (SD)*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muhajir. 2010. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/MI Kelas III*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Sindhu Cindar Bumi, dkk. 2010. *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kelas III Sekolah Dasar/ Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: PT Pribumi Mekar.
- Sindhu Cindar Bumi, dkk. 2010. *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kelas II Sekolah Dasar/ Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: PT Pribumi Mekar.
- Sindhu Cindar Bumi, dkk. 2010. *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kelas I Sekolah Dasar/ Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: PT Pribumi Mekar.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SD/MI

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

.....
NIP.

.....
NIP.