Nomor Pokok Sekolah Nasional

Nomor Identitas Sekolah



MODUL AJAR

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

KELAS 4 SEMESTER 2
KURIKULUM MERDEKA

NAMA SEKOLAH : .....
KELURAHAN : .....
KECAMATAN : .....
KOTA : .....
PROPINSI : .....
WALI KELAS : .....
NIP : .....

MODUL AJAR PJOK SD FASE B KELAS IV

Penyusun : Jenjang Sekolah : SD Kelas : IV Materi : 1.3 Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (4 Kali Pertemuan). Materi Pokok : Gerak Berirama Jumlah PD : 28 orang Model : Luring/TM	**Kompetensi Awal:** Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	**Profil Pelajar Pancasila:** Profil pelajar pancasila yang dikembangkan pada fase C adalah mandiri dan gotong royong yang di tunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

Sarana Prasarana

- Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah), atau ruangan kelas.
- Tipe *recorder*/dvd *player*/laptop
- Kaset/dvd/*flashdisk* senam ritmik/aktivitas gerak berirama.
- *Speaker* atau pengeras suara.
- Peluit dan *stopwatch*.

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).~~

**guru dapat memilih target peserta didik disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing.*

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 28 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berpencapaian tinggi : ~~YA~~/TIDAK.
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: ~~YA~~/TIDAK.

  **Jika memilih Ya, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.*

**guru dapat memilih, disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing. Pada modul ini tidak tersedia pengayaan untuk peserta didik CIBI dan tidak tersedia alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami materi.*

Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

B) Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, melalui:

1) Aktivitas Pembelajaran 1 :

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar langkah kaki sambil berjalan dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok :

- Aktivitas pembelajaran berjalan ke depan dengan langkah biasa (*loopaas)*.
- Aktivitas pembelajaran berjalan di tempat secara berkelompok.
- Aktivitas pembelajaran bergeser ke kanan dan kiri secara berpasangan.
- Aktivitas pembelajaran berjalan ke depan dengan langkap tegap.
- Aktivitas pembelajaran berjalan ke belakang dengan langkah biasa.
- Aktivitas pembelajaran berjalan maju dan mundur sesuai irama secara berpasangan pada aktivitas gerak berirama.

2) Aktivitas Pembelajaran 2 :

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok :

- Aktivitas pembelajaran ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang.
- Aktivitas pembelajaran ayunan satu lengan dari depan ke samping.
- Aktivitas pembelajaran ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan.
- Aktivitas pembelajaran ayunan kedua lengan ke belakang dan ke depan.
- Aktivitas pembelajaran ayunan lengan silang dan rentang di muka badan.
- Aktivitas pembelajaran ayunan satu lengan melingkar di atas kepala.

3) Aktivitas Pembelajaran 3 :

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan hitungan/tanpa iringan musik secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok :

Aktivitas pembelajaran latihan Senam Ayo Bersatu dengan hitungan/tanpa iringan musik.

4) Aktivitas Pembelajaran 4 :

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan iringan musik secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok :

Aktivitas pembelajaran latihan Senam Ayo Bersatu dengan iringan musik.

C) Materi Pembelajaran Remidial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang

memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

Materi 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.

2. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksssitas, mengubah lingkungan gerak di dalam aktivitas yang sederhana.

Pada saat pembelajaran, peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama yang lebih kompleksss. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
b. Gambar aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
c. Video pembelajaran aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

3. Bahan Pembelajaran

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

Model Pembelajaran

- ~~Daring~~.
- Luring.
- ~~Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*)~~.

**guru dapat memilih Model pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada. Pada modul ini menggunakan Model luring.*

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:	**Metode:**
● Individu. ● Berpasangan. ● Berkelompok (3 s.d 7 orang). ● Klasikal.	● Diskusi ● ~~Presentasi~~ ● Demonstrasi ● ~~Project~~ ● ~~Eksperimen~~

**guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan.*	~~● Penugasan~~ ● Eksplorasi ● Permainan ● Ceramah ● Simulasi ● Resiprokal **guru dapat memilih salah satu metode atau menggabungkan beberapa metode yang akan digunakan.*
Asesmen Pembelajaran	
Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: o Asesmen Individu ~~o Asesmen Berpasangan~~ o Asesmen Kelompok **guru dapat memilih lebih dari satu sesuai kebutuhan dan keinginan*	Jenis Asesmen: o Pengetahuan (lisan, tertulis) o Keterampilan (praktik, kinerja) o Sikap (mandiri dan gotong royong). o Portopolio. **Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai.*
Tujuan Pembelajaran	
Peserta didik melalui pembelajaran demonstrasi dan penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami fakta, konsep, dan prosedural dari variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Yakni pola gerak dasar langkah kaki sambil berjalan dalam aktivitas gerak berirama, pola gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan hitungan/tanpa iringan musik, variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan iringan musik. Dan peserta didik dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagi, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, dengan cara individu berpasangan dan berkelompok. Serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	
Pemahaman Bermakna	
Peserta didik dapat memanfaatkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya: ketika di suatu daerah tempat tinggal peserta didik ada kegiatan senam irama atau semacamnya, maka peserta didik dapat memanfaatkan materi pembelajaran ini sebagai suatu gerak dasar yang dapat membantu memudahkan peserta didik, dan ketika peserta didik melakukan atau menciptakan suatu tari, maka peserta didik dapat memanfaatkan materi pembelajaran ini untk membantu memudahkan proses gerak dalam tari yang akan dilakukan, seperti pola langkahnya dan ayunan lengan.	
Pertanyaan Pemantik	
1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama?	

2. Jika peserta didik dapat memahami dan menguasai pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, manfaat apa saja yang dapat diperoleh?

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 pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.
c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
   - Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah), atau ruangan kelas.
   - Tipe *recorder*/dvd *player*/laptop
   - Kaset/dvd/*flashdisk* senam ritmik/aktivitas gerak berirama.
   - *Speaker* atau pengeras suara.
   - Peluit dan *stopwatch*.
   - 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 menyapa dan memberi salam kepada peserta didik, mengecek kehadiran, kebersihan dan kerapian peserta didik.
2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin menyiapkan barisan di lapangan sekolah.
3) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
4) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat di kelas.
5) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
6) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi).
7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan

lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: 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,* bermain bergerak dan bereaksi mengikuti perintah guru. Dengan ketentuan sebagai berikut:

a) Permainan dapat dilakukan di lapangan permainan bola voli, bola basket, atau halaman sekolah yang cukup luas. Semua peserta didik berbaris berbanjar, dengan posisi kedua tangan memegang kedua bahu peserta didik lainnya yang berada di depannya.

b) Cara bermain: (1) guru akan membunyikan peluit panjang satu kali tanda permainan dimulai (2) peserta didik dalam posisi berbaris berbanjar dan kedua tangan memegang di bahu teman yang berada di depannya tadi, akan bergerak berjalan berputar membentuk lingkaran (3) peserta didik berjalan bergerak dan berputar sambil menyanyikan lagu "*Naik Kereta Api*" atau juga dapat digunakan lagu "*Naik-naik ke Puncak Gunung*" untuk menambah semangat peserta didik. (4) Sambil bergerak berputar dan bernyanyi, peserta didik harus memperhatikan guru yang berdiri di tengah-tengah lingkaran. (5) sesekali waktu guru akan meniup peluit dengan cepat dibarengi dengan pemberian kode "*Mengangkat Jari*", misalnya jika guru mengacungkan sebanyak 4 jari maka itu berarti peserta didik diminta untuk berkumpul segera membentuk kelompok sebanyak 4 orang di tengah lingkaran dengan posisi tangan saling bergandengan. (6) jumlah kelompok yang akan diinstruksikan guru beragam, mulai dari 3 orang hingga 10 orang. (7) peserta didik yang tidak mendapatkan kelompok berkumpul, maka akan kalah. (8) setelah peserta didik berkumpul dan membentuk kelompok, maka permainan dilanjutkan kembali seperti semula, lakukan hal ini lebih kurang selama 7 menit.

10) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil 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 komando dan penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.
2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai target waktu yang ditentukan guru, untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas pola gerak dasar langkah kaki sambil berjalan dalam aktivitas gerak berirama, pola gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan

hitungan/tanpa iringan musik, variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan iringan musik.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar langkah kaki sambil berjalan dalam aktivitas gerak berirama, melalui:

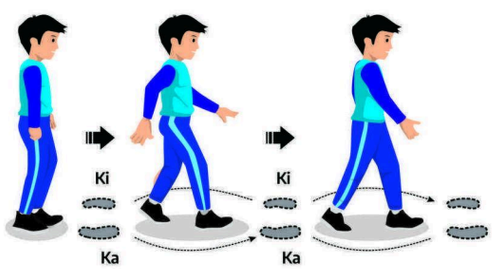
Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar langkah kaki sambil berjalan dalam aktivitas gerak berirama.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur pola gerak dasar langkah kaki sambil berjalan dalam aktivitas gerak berirama, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru.

A. Aktivitas pembelajaran berjalan ke depan dengan langkah biasa (*loopaas*).

Cara melakukannya:

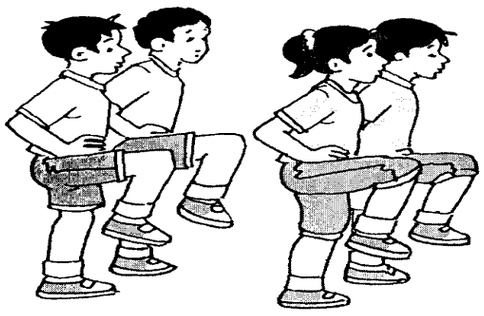
1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar, yang berbaris secara berbanjar, saling berhadapan, atur jarak diantara peserta didik dengan merentangkan kedua tangan ke depan belakang, dan ke kanan kiri.
2) Kelompok satu berdiri di sebelah kanan guru, dan kelompok dua berdiri di sebelah kiri guru, diantara kedua kelompok ini berdiri saling berhadapan. Guru berada diantara kedua kelompok besar ini, atau tepatnya berada di tengah-tengah dari ke seluruhan peserta didik.
3) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika suatu kelompok sedang melakukan aktivitas gerak maka kelompok lainnya akan duduk berselonjor untuk memperhatikan dan mengamati aktivitas gerak dari kelompok lainnya.
4) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.
5) Sikap awal berdiri tegak dengan rileks, kedua tangan berada di pinggang, kedua kaki rapat, pandangan ke depan.
6) Pada hitungan pertama, kaki kanan dilangkahkan dari mulai tumit, telapak dan disusul dengan ujung jari.
7) Pada hitungan kedua, kaki kiri dilangkahkan sama seperti ketika melangkahkah kaki kanan.
8) Kedua tangan bergerak mengayun seirama dengan langkah kaki.
9) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan di awali dan di akhiri bunyi peluit dari guru.



B. Aktivitas pembelajaran berjalan di tempat secara berkelompok.

Cara melakukannya:

1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar, yang berbaris secara berbanjar, saling berhadapan, atur jarak diantara peserta didik dengan merentangkan kedua tangan ke depan belakang, dan ke kanan kiri.
2) Kelompok satu berdiri di sebelah kanan guru, dan kelompok dua berdiri di sebelah kiri guru, diantara kedua kelompok ini berdiri saling berhadapan. Guru berada diantara kedua kelompok besar ini, atau tepatnya berada di tengah-tengah dari ke seluruhan peserta didik.
3) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika suatu kelompok sedang melakukan aktivitas gerak maka kelompok lainnya akan duduk berselonjor untuk memperhatikan dan mengamati aktivitas gerak dari kelompok lainnya.
4) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.
5) Sikap awal berdiri tegak dengan kedua tangan berada di pinggang, kedua kaki rapat dan pandangan lurus ke depan.
6) Kemudian angkat kaki setinggi-tingginya hingga paha datar, kedua tangan tetap berada di pinggang, dan pandangan tetap lurus ke depan, gerakan kaki rapat.
7) Hitungan satu angkat kaki kiri hingga paha datar, kemudian tumpukan lagi di samping kaki kanan, hitungan dua angkat kaki kanan.
8) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan di awali dan di akhiri bunyi peluit dari guru.



Gerakan berjalan di tempat

C. Aktivitas pembelajaran bergeser ke kanan dan kiri secara berpasangan

Cara melakukannya:

1) Peserta didik dibagi menjadi berpasangan.
2) Guru akan memandu aktivitas peserta didik.
3) Lakukan gerakan bergeser ke kanan dan kiri, dengan sikap awal berdiri saling berhadapan, kedua tangan saling bergandengan.

   Hitungan 1 : kaki kanan bergeser satu langkah ke kanan dan mintalah pasanganmu untuk mengikuti gerakanmu.

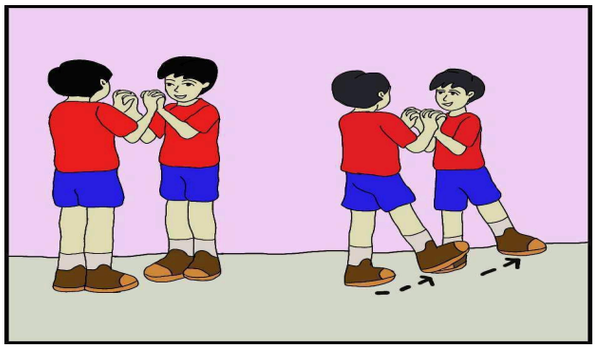
   Hitungan 2 : kaki kirimu satu langkah ke kiri dan mintalah pasanganmu untuk mengikuti gerakanmu.

   Hitungan 3-4 : mengulang hitungan 1-2

Hitungan 5-8 : gerakannya seperti pada hitungan 1-4
Dilakukan 2 x 8 hitungan.

4) Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati gerakan dari teman yang menjadi pasangannya, dan juga dapat memberikan masukan atau koreksi terhadap aktivitas geak teman yang menjadi pasangannya.

5) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan di awali dan di akhiri bunyi peluit dari guru.



Setelah aktivitas kegiatan ini selesai, guru menginstruksikan peserta didik untuk dapat beristirahat, duduk dan minum kurang lebih sekitar 3-5 menit.

D. Aktivitas pembelajaran berjalan ke depan dengan langkap tegap.

Cara melakukannya:

1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar, yang berbaris secara berbanjar, saling berhadapan, atur jarak diantara peserta didik dengan merentangkan kedua tangan ke depan belakang, dan ke kanan kiri.

2) Kelompok satu berdiri di sebelah kanan guru, dan kelompok dua berdiri di sebelah kiri guru, diantara kedua kelompok ini berdiri saling berhadapan. Guru berada diantara kedua kelompok besar ini, atau tepatnya berada di tengah-tengah dari ke seluruhan peserta didik.

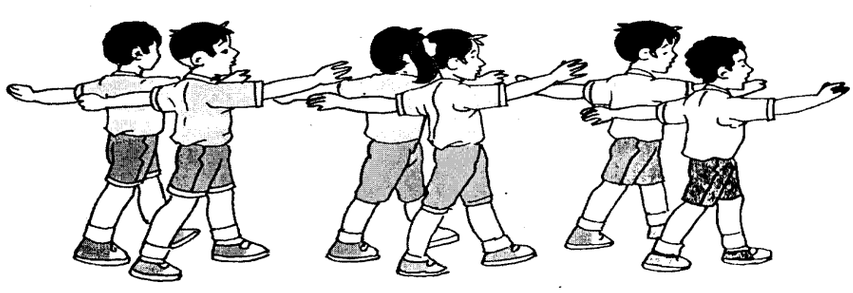
3) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika suatu kelompok sedang melakukan aktivitas gerak maka kelompok lainnya akan duduk berselonjor untuk memperhatikan dan mengamati aktivitas gerak dari kelompok lainnya.

4) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.

5) Berbaris dengan sikap tegak, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan, kedua lengan di samping badan lurus.

6) Hitungan satu, langkahkan kaki kiri, hitungan dua, langkahkan kaki kiri, lakukan sambil berjalan.

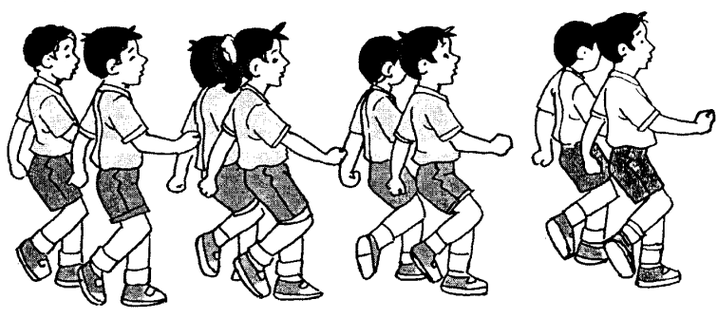
7) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 15 menit, dengan di awali dan di akhiri bunyi peluit dari guru.



E. Aktivitas pembelajaran berjalan ke belakang dengan langkah biasa.

Cara melakukannya:

1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar, yang berbaris secara berbanjar, saling berhadapan, atur jarak diantara peserta didik dengan merentangkan kedua tangan ke depan belakang, dan ke kanan kiri.
2) Kelompok satu berdiri di sebelah kanan guru, dan kelompok dua berdiri di sebelah kiri guru, diantara kedua kelompok ini berdiri saling berhadapan. Guru berada diantara kedua kelompok besar ini, atau tepatnya berada di tengah-tengah dari ke seluruhan peserta didik.
3) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika suatu kelompok sedang melakukan aktivitas gerak maka kelompok lainnya akan duduk berselonjor untuk memperhatikan dan mengamati aktivitas gerak dari kelompok lainnya.
4) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.
5) Berjalan ke belakang dilakukan berkelompok dengan membentuk baris.
6) Sikap permulaan berbaris tegak, kedua kaki rapat, lengan di samping badan lurus, pandangan ke depan.
7) Hitungan satu langkahkan kaki kiri ke belakang, hitungan dua langkahkan kaki kanan ke belakang.
8) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan di awali dan di akhiri bunyi peluit dari guru.



F. Aktivitas pembelajaran berjalan maju dan mundur sesuai irama secara berpasangan pada aktivitas gerak berirama.

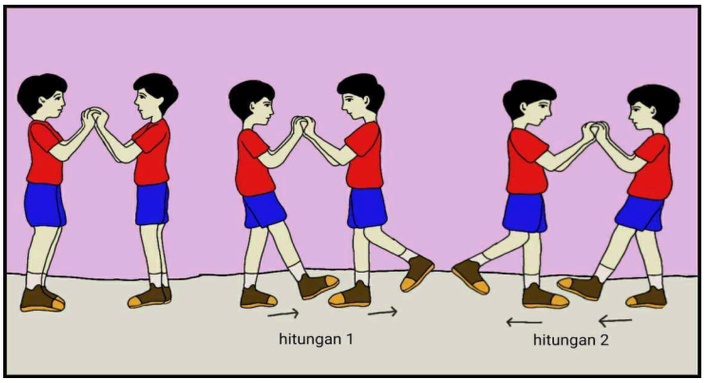
Cara melakukannya:

1) Peserta didik dibagi menjadi berpasangan.
2) Guru akan memandu aktivitas peserta didik.
3) Sikap awal berdiri tegak saling berhadapan, kedua tangan saling berpegangan.
   Hitungan 1 : langkahkan kaki kananmu satu langkah ke depan.dan mintalah pasanganmu untuk melakukan gerakan sebaliknya.
   Hitungan 2 : langkahkan kaki kananmu satu langkah ke belakang dan mintalah pasanganmu untuk melakukan gerakan sebaliknya.
   Hitungan 3-4 : mengulang hitungan 1-2
   Hitungan 5-8 : gerakannya seperti pada hitungan 1-4
   Lakukan gerakan denagn serasi agar tidak bertabrakan.

Dilakukan 2 x8 hitungan.

4) Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati gerakan dari teman yang menjadi pasangannya, dan juga dapat memberikan masukan atau koreksi terhadap aktivitas gerak teman yang menjadi pasangannya.

5) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 15 menit, dengan di awali dan di akhiri bunyi peluit dari guru.



Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar langkah kaki sambil berjalan dalam aktivitas gerak berirama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 yaitu pola gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:
Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/ pola gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur pola gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

A. Aktivitas pembelajaran ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang.

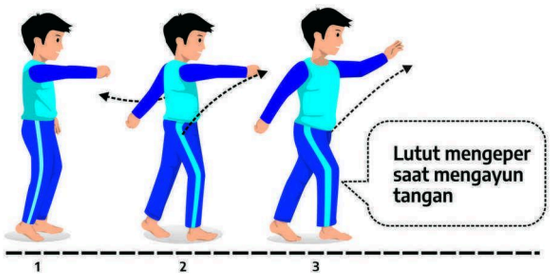
Cara melakukannya:

1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar, yang berbaris secara berbanjar, saling berhadapan, atur jarak diantara peserta didik dengan merentangkan kedua tangan ke depan belakang, dan ke kanan kiri.

2) Kelompok satu berdiri di sebelah kanan guru, dan kelompok dua berdiri di sebelah kiri guru, diantara kedua kelompok ini berdiri saling berhadapan. Guru berada diantara kedua kelompok besar ini, atau tepatnya berada di tengah-tengah dari ke seluruhan peserta didik.

3) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika suatu kelompok sedang melakukan aktivitas gerak maka kelompok lainnya akan duduk berselonjor untuk memperhatikan dan mengamati aktivitas gerak dari kelompok lainnya.

4) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.
5) Berdiri tegak melangkah ke kiri, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke depan.
6) Ayunkan tangan satu persatu ke belakang dan depan.
7) Saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper.
8) Gerakan dilakukan 6x 4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
9) Sikap akhir: berdiri tegak, langkah kiri, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.
10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan di awali dan di akhiri bunyi peluit dari guru.



B. Aktivitas pembelajaran ayunan satu lengan dari depan ke samping.

Cara melakukannya:

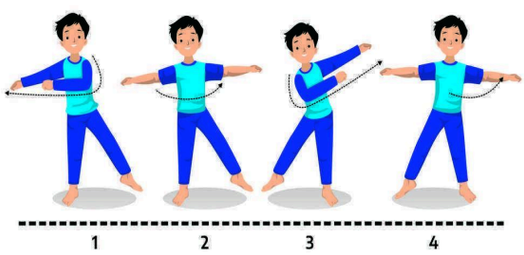
1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar, yang berbaris secara berbanjar, saling berhadapan, atur jarak diantara peserta didik dengan merentangkan kedua tangan ke depan belakang, dan ke kanan kiri.
2) Kelompok satu berdiri di sebelah kanan guru, dan kelompok dua berdiri di sebelah kiri guru, diantara kedua kelompok ini berdiri saling berhadapan. Guru berada diantara kedua kelompok besar ini, atau tepatnya berada di tengah-tengah dari ke seluruhan peserta didik.
3) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika suatu kelompok sedang melakukan aktivitas gerak maka kelompok lainnya akan duduk berselonjor untuk memperhatikan dan mengamati aktivitas gerak dari kelompok lainnya.
4) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.
5) Berdiri tegak, langkah ke kiri, kedua lengan lurus ke depan, pandangan mata ke depan.
6) Ayunkan tangan satu persatu ke samping.
7) Saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper.
8) Gerakan dilakukan bergantian arah kiri kanan 6 x 8 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
9) Sikap akhir: berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.
10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 15 menit, dengan di awali dan di akhiri bunyi peluit dari guru.



C. Aktivitas pembelajaran ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan.

Cara melakukannya:

1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar, yang berbaris secara berbanjar, saling berhadapan, atur jarak diantara peserta didik dengan merentangkan kedua tangan ke depan belakang, dan ke kanan kiri.
2) Kelompok satu berdiri di sebelah kanan guru, dan kelompok dua berdiri di sebelah kiri guru, diantara kedua kelompok ini berdiri saling berhadapan. Guru berada diantara kedua kelompok besar ini, atau tepatnya berada di tengah-tengah dari ke seluruhan peserta didik.
3) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika suatu kelompok sedang melakukan aktivitas gerak maka kelompok lainnya akan duduk berselonjor untuk memperhatikan dan mengamati aktivitas gerak dari kelompok lainnya.
4) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.
5) Berdiri tegak kedua kaki dibuka, kedua lengan terentang, pandangan mata ke depan.
6) Mengayun kedua lengan ke arah kiri dan kanan.
7) Saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper dan berat badan dipindahkan ke kanan dan kiri.
8) Gerakan dilakukan 6 x 8 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
9) Gerakan akhir: berdiri tegak, kedua lengan terentang, dan pandangan ke depan.
10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan di awali dan di akhiri bunyi peluit dari guru.



Setelah aktivitas kegiatan ini selesai, guru menginstruksikan peserta didik untuk dapat beristirahat, duduk dan minum kurang lebih sekitar 3-5 menit.

D. Aktivitas pembelajaran ayunan kedua lengan ke belakang dan ke depan.

Cara melakukannya:

1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar, yang berbaris secara berbanjar, saling berhadapan, atur jarak diantara peserta didik dengan merentangkan kedua tangan ke depan belakang, dan ke kanan kiri.

2) Kelompok satu berdiri di sebelah kanan guru, dan kelompok dua berdiri di sebelah kiri guru, diantara kedua kelompok ini berdiri saling berhadapan. Guru berada diantara kedua kelompok besar ini, atau tepatnya berada di tengah-tengah dari ke seluruhan peserta didik.

3) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika suatu kelompok sedang melakukan aktivitas gerak maka kelompok lainnya akan duduk berselonjor untuk memperhatikan dan mengamati aktivitas gerak dari kelompok lainnya.

4) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.

5) Sikap awal berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan lurus ke depan.

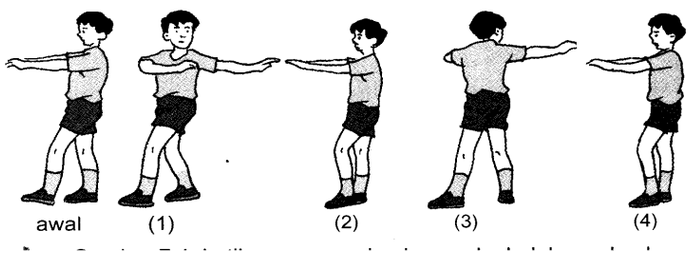
6) Gerakan pertama; kedua lengan diayun ke belakang samping kiri.

7) Gerakan kedua; kedua lengan diayun kembali ke depan.

8) Gerakan ketiga; kedua lengan diayun ke belakang samping kanan.

9) Gerakan keempat; kedua lengan diayun kembali ke depan, pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.

10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan di awali dan di akhiri bunyi peluit dari guru.



E. Aktivitas pembelajaran ayunan lengan silang dan rentang di muka badan.
Cara melakukannya:

1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar, yang berbaris secara berbanjar, saling berhadapan, atur jarak diantara peserta didik dengan merentangkan kedua tangan ke depan belakang, dan ke kanan kiri.

2) Kelompok satu berdiri di sebelah kanan guru, dan kelompok dua berdiri di sebelah kiri guru, diantara kedua kelompok ini berdiri saling berhadapan. Guru berada diantara kedua kelompok besar ini, atau tepatnya berada di tengah-tengah dari ke seluruhan peserta didik.

3) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika suatu kelompok sedang melakukan aktivitas gerak maka kelompok lainnya akan duduk berselonjor untuk memperhatikan dan mengamati aktivitas gerak dari kelompok lainnya.

4) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.

5) Sikap awal berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan terentang.

6) Gerakan pertama; kedua lengan disilangkan di muka dada.

7) Gerakan kedua; kedua lengan direntangkan kembali setinggi bahu.

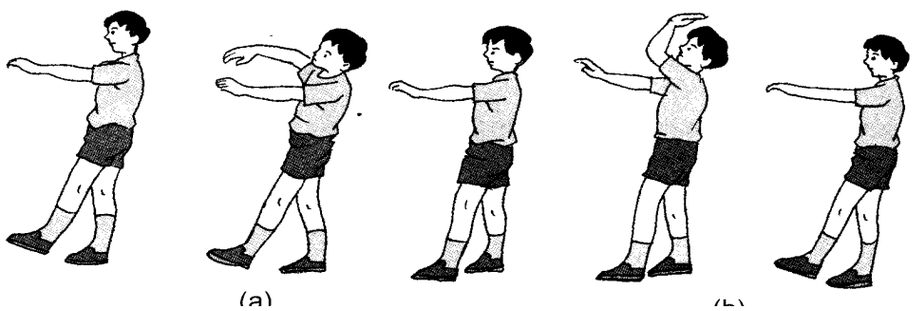
8) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan di awali dan di akhiri bunyi peluit dari guru.



F. Aktivitas pembelajaran ayunan satu lengan melingkar di atas kepala.

Cara melakukannya:

1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar, yang berbaris secara berbanjar, saling berhadapan, atur jarak diantara peserta didik dengan merentangkan kedua tangan ke depan belakang, dan ke kanan kiri.
2) Kelompok satu berdiri di sebelah kanan guru, dan kelompok dua berdiri di sebelah kiri guru, diantara kedua kelompok ini berdiri saling berhadapan. Guru berada diantara kedua kelompok besar ini, atau tepatnya berada di tengah-tengah dari ke seluruhan peserta didik.
3) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika suatu kelompok sedang melakukan aktivitas gerak maka kelompok lainnya akan duduk berselonjor untuk memperhatikan dan mengamati aktivitas gerak dari kelompok lainnya.
4) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.
5) Sikap awal berdiri tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan lurus ke depan.
6) Gerakan pertama; lengan kanan diayunkan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala, badan meliuk ke belakang.
7) Gerakan kedua; tegak langkah kaki kanan, kedua lengan lurus ke depan.
8) Gerakan ketiga; lengan kiri diayun melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala, badan meliuk ke belakang.
9) Gerakan keempat; tegak langkah kaki kiri kedua lengan lurus ke depan.
10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan di awali dan di akhiri bunyi peluit dari guru.



Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 yaitu variasi dan

kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan hitungan/tanpa iringan musik.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan hitungan/tanpa iringan musik, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

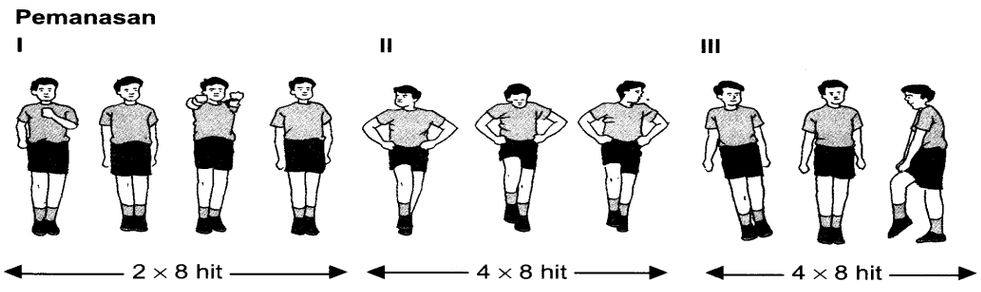
Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan hitungan/tanpa iringan musik.

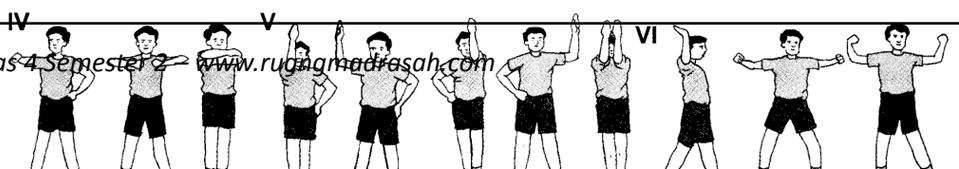
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan hitungan/tanpa iringan musik, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

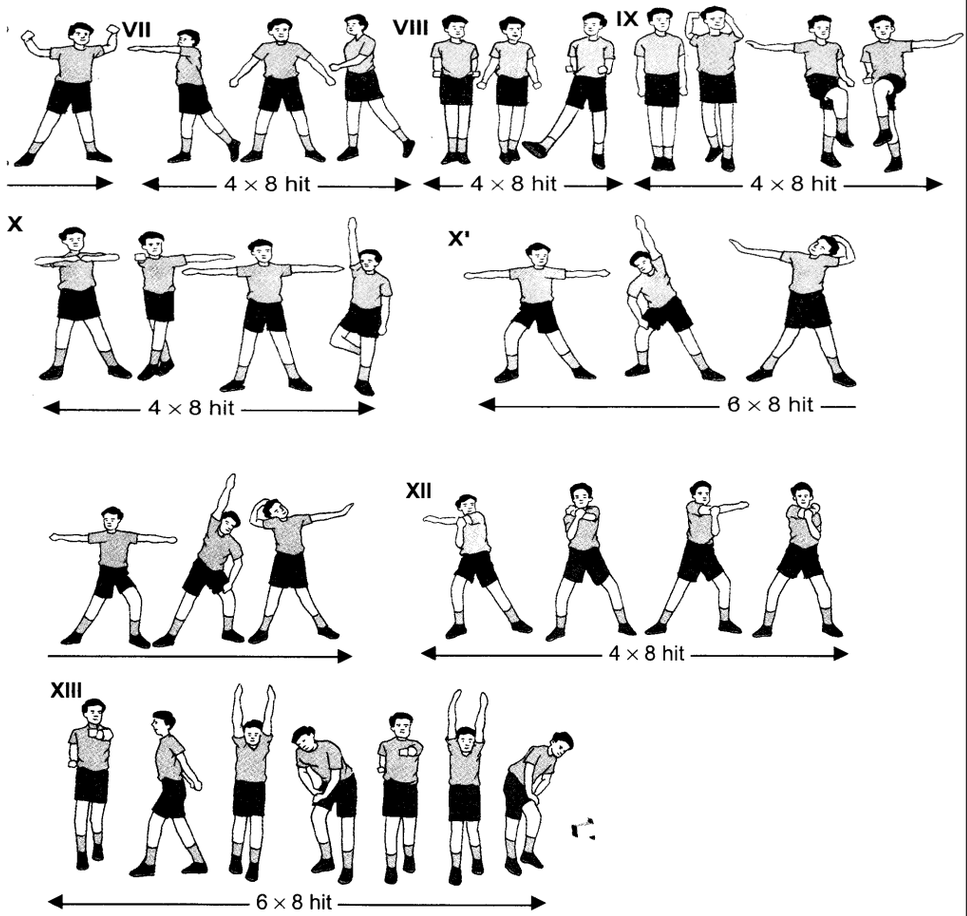
Aktivitas pembelajaran latihan Senam Ayo Bersatu dengan hitungan/tanpa iringan musik.

Cara melakukannya:

1) Guru meminta seluruh peserta didik untuk berbaris berbanjar di lapangan. Kemudian mengatur jarak dengan merentangkan kedua tangan ke depan dan ke belakang dan ke kanan kiri.
2) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.
3) Guru meminta peserta didik untuk dapat mengikuti rangkaian aktivitas gerak yang akan dicontohkan oleh guru dengan baik dan bersemangat.
4) Guru dan peserta didik melakukan latihan Senam Ayo Bersatu secara bersama-sama.
5) **Latihan Pemanasan :**
   - Latihan 1 : Jalan di tempat (2 X 8 hitungan)
   - Latihan 2 : Gerakan kepala dan leher (4 X 8 hitungan)
   - Latihan 3 : Gerakan bahu (4 X 8 hitungan)
   - Latihan 4 : Gerakan dada I (4 X 8 hitungan)
   - Latihan 5 : Gerakan dada II (4 X 8 hitungan)
   - Latihan 6 : Gerakan pinggang I (4 X 8 hitungan)
   - Latihan 7 : Gerakan pinggang II (4 X 8 hitungan)
   - Latihan 8 : Gerakan kombinasi I (4 X 8 hitungan)
   - Latihan 9 : Gerakan kombinasi II (4 X 8 hitungan)
   - Latihan 10 : Gerakan kombinasi III (4 X 8 hitungan)
   - Latihan 11 : Gerakan peregangan dinamis dan statis (6 X 8 hitungan)
   - Latihan 12 : Gerakan peregangan statis (4 X 8 hitungan)
   - Latihan 13 : Gerakan peregangan statis (6 X 8 hitungan)

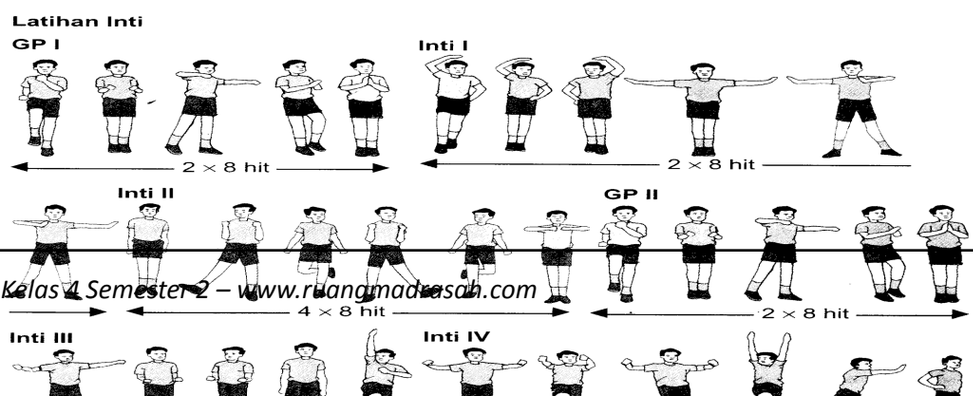


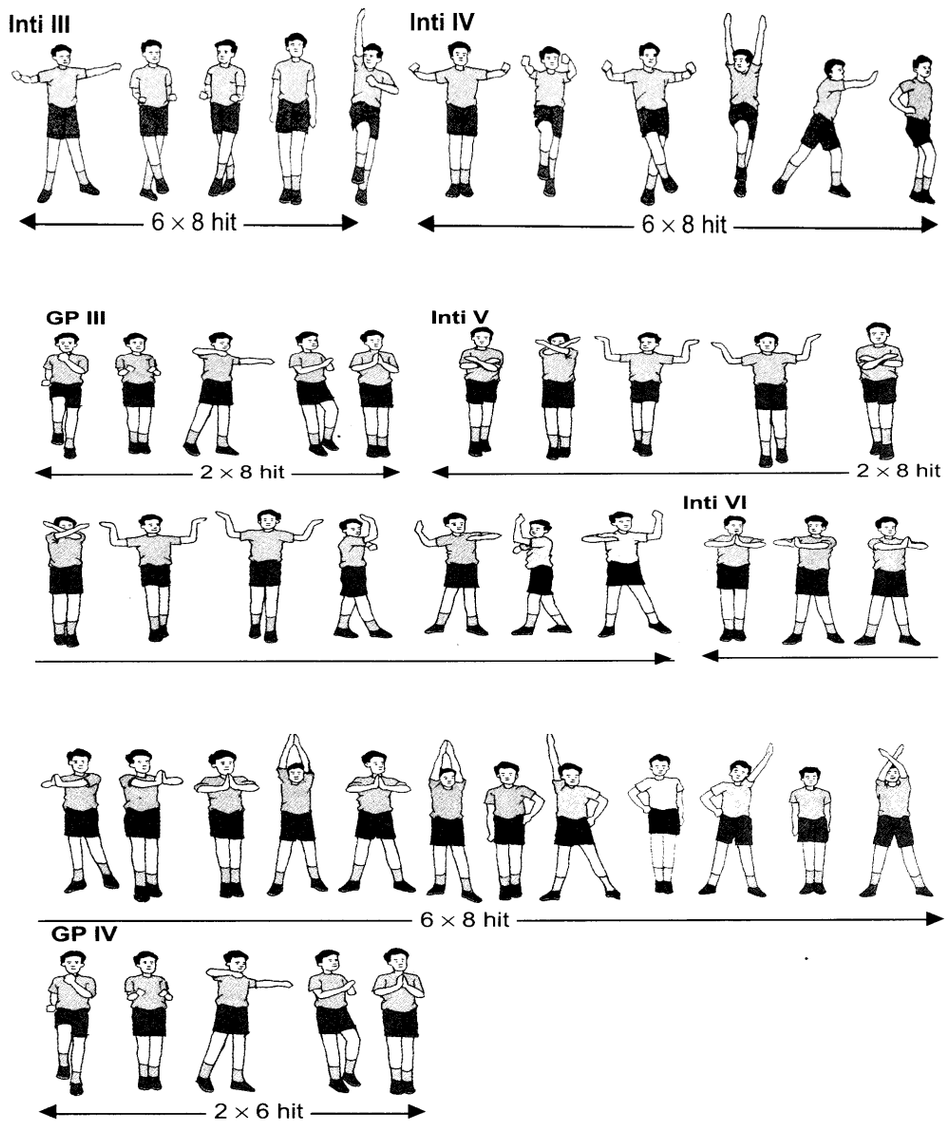




6) Latihan Inti

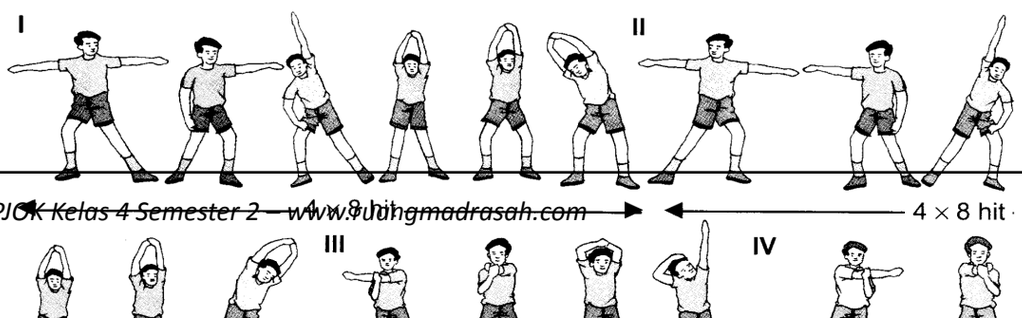
- Latihan 1 : Ayun siku bergantian ke atas kepala-depan perut dan lurus tekuk lengan setinggi bahu (6 X 8 hitungan).
- Latihan 2 : Ayun kepalan tangan ke arah bahu, dorong ke bawah dan ke muka setinggi bahu (4 X 8 hitungan).
- Latihan 3 : Angkat siku setinggi bahu dan ayun lurus lengan ke atas (6 X 8 hitungan)
- Latihan 4 : Dorong lengan ke depan-atas dan serong setinggi bahu (6 X 8 hitungan).
- Latihan 5 : Ayun silang di depan-tekuk siku-siku setinggi bahu dan ayun siku di depan dada (6 X 8 hitungan).
- Latihan 6 : Dorong telapak tangan ke kanan-kiri dan ke atas serta putar lengan lurus ke atas-bawah (6 X 8 hitungan).
- Latihan 7 : Jalan di tempat dan "single step" zig-zag (2 X 8 hitungan).

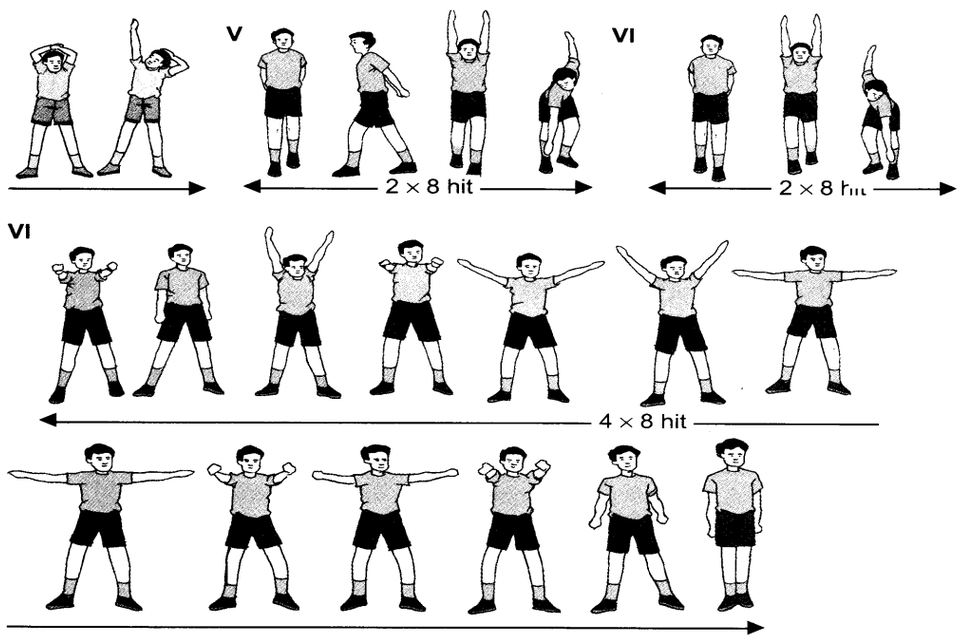




7) Latihan Pendinginan

- Latihan 1 : Gerakan peregangan dinamis dan statis (4 X 8 hitungan).
- Latihan 2 : Gerakan peregangan dinamis dan statis (4 X 8 hitungan).
- Latihan 3 : Gerakan peregangan statis (4 X 8 hitungan).
- Latihan 4 : Gerakan peregangan statis (4 X 8 hitungan).
- Latihan 5 : Gerakan peregangan statis (3 X 8 hitungan).
- Latihan 6 : Gerakan peregangan statis (3 X 8 hitungan).
- Latihan 7 : Gerakan mengambil napas (4 X 8 hitungan).





8) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan hingga 2-3 kali pengulangan, dengan waktu istirahat kurang lebih 5 menit di setiap akhir aktivitas.

Aktivitas 4

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 3 pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan hitungan/tanpa iringan musik, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 4 yaitu variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan iringan musik.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan iringan musik, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan iringan musik.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan iringan musik, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Aktivitas pembelajaran latihan Senam Ayo Bersatu dengan iringan musik.

Cara melakukannya:

- Guru meminta seluruh peserta didik untuk membentuk kelompok, dengan jumlah anggota kelompok kurang lebih 7 orang, setiap kelompok mengambil tempatnya masing-masing.
- Guru memberikan kartu tugas pada setiap kelompok peserta didik.
- Guru meminta peserta didik untuk dapat mengatur posisi/formasi dari kelompoknya masing-masing, contohnya berbentuk lingkaran, segitiga, berbanjar, dll.
- Guru meminta peserta didik untuk melakukan latihan Senam Ayo Bersatu, fokus pada kelompoknya masing-masing, dengan gerakan-gerakan yang sudah dipelajari sebelumnya.
- Guru meminta peserta didik, untuk dapat bereksplorasi merancang dan menciptakan kreativitas pada latihan Senam Ayo Bersatu, seperti modifikasi posisi/formasi pada setiap fase latihan.
- Rangkaian aktivitas pembelajaran pada pertemuan kali ini sama dengan aktivitas pembelajaran sebelumnya. Namun pada aktivitas pembelajaran latihan Senam Ayo Bersatu kali ini akan di iringi dengan irama musik.
- Aktivitas pembelajaran ini dilakukan hingga 2-3 kali pengulangan, dengan waktu istirahat kurang lebih 5 menit di setiap akhir aktivitas.

4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu berpasangan maupun kelompok.
5) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
6) Peserta didik secara individu dan kelompok melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama sesuai dengan koreksi oleh guru.
7) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
8) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
9) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama 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 gerak 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 mengikuti aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, 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 nyata sesuai dengan kemampuan dan minat belajar yang say dilakukan.		
2.	Saya memantau kemajuan belajar yang saya capai serta memperkirakan tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola perasaan dan sikap dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritik kemampuan diri sendiri dalam bekerja secara mandiri untuk mencapai tujuan.		
6.	Saya berupaya secara maksimal dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan/semangat 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 baik.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangan, dan dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyesuaikan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya peduli terhadap lingkungan sosial.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada lingkungan sosial.		

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	1. Yang bukan termasuk pola gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama adalah .... A. Pola gerak langkah kaki B. Pola gerak ayunan lengan C. Pola gerak kepala D. Pola gerak jari-jari Kunci: D 1. Berdiri dengan sikap tegak rileks, langkahkan kaki kiri ke depan dan kedua lengan di samping badan, langkahkan kaki kanan ke depan dan jatuhkan pada tumit, dan lanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian. Gerakan tersebut merupakan gerakan langkah . . . . A. biasa B. rapat C. samping D. ganti Kunci: A 2. Yang termasuk contoh pola gerak dasar ayunan lengan senam adalah	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		A. Ayunan kepala ke atas dan ke bawah. B. Ayunan lengan ke depan dan ke belakang. C. Berjalan langkah kaki biasa. D. Berjalan langkah kaki rapat. Kunci : B 3. Alat yang biasa digunakan dalam aktivitas gerak berirama adalah .... A. Matras B. Palang Tunggal C. *Tape Recorder* D. *Stopwatch* Kunci: C 4. Salah satu manfaat yang paling tepat dari melakukan aktivitas gerak berirama adalah .... A. Dapat meningkatkan kebugaran. B. Dapat meningkatkan kekuatan. C. Dapat meningkatkan kemandirian. D. Dapat meningkatkan kecepatan. Kunci: A	

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Aktivitas Pola Gerak Dasar Langkah Kaki Sambil Berjalan Dalam Aktivitas Gerak Berirama.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas "berjalan ke depan dengan langkah biasa (*loopaas)*". Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerak (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerak (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

Nama :_____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)

1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
		e. Koordinasi gerakan		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki dilangkahkan dari mulai tumit, telapak dan disusul dengan ujung jari.		
		b. Badan berdiri tegak dan rileks.		
		c. Lengan bergerak mengayun seirama dengan langkah kaki.		
		d. Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.		
		e. Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
		e. Koordinasi gerakan		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap Awalan Melakukan Gerakan.

- Kaki rapat.
- Badan berdiri tegak dan rileks.
- Lengan di samping badan.
- Pandangan mata lurus ke depan.
- Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

(2) Sikap Pelaksanaan Melakukan Gerakan.

- Kaki dilangkahkan dari mulai tumit, telapak dan disusul dengan ujung jari.
- Badan berdiri tegak dan rileks.
- Lengan bergerak mengayun seirama dengan langkah kaki.
- Pandangan mata lurus ke depan.
- Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

(3) Sikap Akhir Melakukan Gerakan.

- Kaki rapat.
- Badan berdiri tegak dan rileks.
- Lengan di samping badan.

- Pandangan mata lurus ke depan.
- Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

b) Pengolahan skor

Skor Maksimum: 15

Skor Perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/S. Maksimum x 100

5) Lembar pengamatan penilaian hasil pola gerak dasar langkah kaki sambil berjalan dalam aktivitas gerak berirama.

Penilaian hasil berjalan ke depan dengan langkah biasa (*loopaas.)*

A. Tahap pelaksanaan pengukuran.

Penilaian hasil/produk pola gerak dasar langkah kaki sambil berjalan dalam aktivitas gerak berirama dengan cara:

- Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan berjalan ke depan dengan langkah biasa (*loopaas).*
- Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan.
- Pengamatan dilakukan secara bergantian dengan pasanganya.

B. Konversi Nilai Produk

No	Kriteria Penilaian	Kriteria Penskoran
1	Keserasian gerak	1-4
2	Ketepatan dengan irama	1-4
3	Keluwesan	1-4
	Jumlah Skor Maksimal	12

Nilai Akhir = SP/S. Maksimum x 100

1. = Kurang
2. = Cukup
3. = Baik
4. = Sangat Baik

b. Tes Kinerja Aktivitas Pola Gerak Dasar Ayunan Lengan Dalam Aktivitas Gerak Berirama.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas “ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang”. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerak (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerak (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

Nama :_____ Kelas: _____

No	**Indikator Esensial**	**Uraian Gerak**	**Ya (1)**	**Tidak (0)**
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		

		d. Pandangan mata		
		e. Koordinasi gerakan		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Melangkah ke kiri, kedua lutut mengeper.		
		b. Berdiri tegak.		
		c. Kedua lengan lurus ke depan.		
		d. Pandangan mata ke depan.		
		e. Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
		e. Koordinasi gerakan		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran
   a) Penskoran
      - Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
      - Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap Awalan Melakukan Gerakan.
- Kaki rapat.
- Sikap berdiri tegak.
- Kedua lengan lurus ke depan
- Pandangan mata ke depan.
- Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

(2) Sikap Pelaksanaan Melakukan Gerakan.
- Melangkah ke kiri, kedua lutut mengeper.
- Berdiri tegak.
- Ayunkan tangan satu persatu ke belakang dan depan.
- Pandangan mata ke depan.
- Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

(3) Sikap Akhir Melakukan Gerakan.
- Langkah kiri
- Berdiri tegak.
- Kedua lengan lurus ke depan.
- Pandangan ke depan.
- Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 15

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/S. Maksimum x 100

5) Lembar pengamatan penilaian hasil pola gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

Penilaian hasil ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang.

A. Tahap pelaksanaan pengukuran.

Penilaian hasil/produk pola gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dengan cara:

- Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang.
- Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan.
- Pengamatan dilakukan secara bergantian dengan pasanganya.

B. Konversi Nilai Produk

No	Kriteria Penilaian	Kriteria Penskoran
1	Keserasian gerak	1-4
2	Ketepatan dengan irama	1-4
3	Keluwesan	1-4
	Jumlah skor	12

Nilai Akhir = SP/S. Maksimum x 100

1. = Kurang
2. = Cukup
3. = Baik
4. = Sangat Baik

Pengayaan dan Remidial

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. Remidial

Remidial 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. Remidial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap akhir 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 langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

Contoh Format Refleksi:

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, peserta didik diminta untuk merasakan bagian tubuh mana saja yang digunakan untuk melakukan gerak tersebut, atau otot apa saja yang terasa berkontraksi. Peserta didik diminta untuk memberikan tanda (√) pada kolom yang disediakan oleh guru. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. 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 pembelajaran gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama secara individu, berpasangan, atau berkelompok.***)**		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. ***)**		

*) *Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.*

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka akan diberikan remidial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih komplekss, 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 remidial atau pengayaan. Remidial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama?
c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama?
d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama?

Lembar Kerja Peserta Didik

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

1. Panduan Umum

a. Pastikan kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
b. Ikuti gerak pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
d. Selama kegiatan pembelajaran, perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
e. Selama kegiatan pembelajaran didampingi oleh guru.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang, untuk melakukan aktivitas pembelajaran.
   Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, dalam satu kelompok sesuai dengan perintah guru.
b. Perhatikan penjelasan berikut ini:
   Lakukanlah variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan iringan musik, dalam aktivitas pembelajaran latihan Senam Ayo Bersatu dengan iringan musik.
   Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini !

Lembar Kerja (Work Sheet)

Nama Pelaku I : ……..

Nama Pelaku II : ……..

Materi : *Variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan iringan musik.*

Pelaku **:** Lakukanlah latihan Senam Ayo Bersatu dengan iringan musik. Aktivitas dilakukan dalam waktu 15 menit.

Pengamat **:** Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada temanmu, dan catat aktivitas latihan Senam Ayo Bersatu dengan iringan musik, yang telah dilakukan temanmu.

Setelah 15 menit, dan bergantilah peran.
Catat bagaimana gerakan dari variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan iringan musik, dalam aktivitas latihan Senam Ayo Bersatu yang telah dilakukan temanmu!

Aspek Yang Harus Diamati	Dilakukan Dengan Benar (Ya/Tidak)	Rincian Kesalahan (Jika Terjadi Kesalahan)	Dilakukan Dengan Benar (Ya/Tidak)	Rincian Kesalahan (Jika Terjadi Kesalahan)
	Pelaku 1		Pelaku 2	
1. Latihan Pemanasan.				
2. Latihan Inti.				
3. Latihan Pendinginan.				
4. Keserasian gerak dan irama.				
5. Koordinasi gerakan.				

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

Gerak dasar dalam gerak berirama pendidikan jasmani. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

a. Pengertian pola gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama.
b. Bentuk-bentuk pola gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama.
c. Bentuk-bentuk contoh dari pola gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama.
d. Manfaat dari melakukan pola gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama bagi tubuh.
e. Cara melakukan pola gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama.

Glosarium

- Gerak dasar adalah Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang komplekss.
- Aktivitas gerak berirama adalah setiap bentuk aktivitas gerak atau bentuk latihan bebas yang dilakukan secara berirama dengan menggunakan musik atau tanpa musik.
- Langkah kaki adalah bentuk-bentuk dari pergerakan langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.
- Ayunan lengan adalah bentuk-bentuk dari pergerakan lengan dalam aktivitas gerak

berirama.

- Irama adalah ritme yang digunakan untuk melakukan gerakan dapat berupa ketukan, hitungan, musik atau lagu.
- Variasi gerak adalah satu jenis gerak dilakukan dengan berbagai cara.
- Kombinasi gerak adalah beberapa jenis gerakan dijadikan satu kesatuan/rangkaian gerak.
- 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 dasar?"
- 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.

Referensi

Muhajir. 2010. *Buku Peserta didik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/M.Ts Kelas IV*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2019. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/MI Kelas IV*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Tim Penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani,* Olahraga *dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTKPenjas& BK.

Tim Direktorat SD. 2017. *Panduan Penilaian untuk Sekolah Dasar (SD)*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SD .....

....., ... 20…
Guru Mata Pelajaran

…….....
NIP.

…….....
NIP.

MODUL AJAR PJOK SD FASE B KELAS IV

Penyusun : Jenjang Sekolah : SD Kelas : IV Materi : 1.4 Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 Kali Pertemuan) Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani Jumlah PD : 28 orang Model : Luring/TM	**Kompetensi Awal:** Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.	**Profil Pelajar Pancasila:** Profil pelajar pancasila yang dikembangkan pada fase C adalah mandiri dan gotong royong yang di tunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.

Sarana Prasarana

- Lapangan bola voli, lapangan bola basket, lapangan badminton, atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- *Cone*/Patok, kaleng bekas susu atau gelas plastik bekas, atau sejenisnya.
- *Skipping*, atau tali karet.
- Matras.
- Tali tambang atau tali sejenisnya.
- Peluit dan *stopwatch*.

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).~~

**guru dapat memilih target peserta didik disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing.*

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 28 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berpencapaian tinggi : ~~YA~~/TIDAK.
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: ~~YA~~/TIDAK.

  **Jika memilih Ya, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.*

**guru dapat memilih, disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing. Pada modul ini tidak tersedia pengayaan untuk peserta didik CIBI dan tidak tersedia alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami materi.*

Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, melalui:

1) Aktivitas Pembelajaran 1 :

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan berbagai bentuk latihan kekuatan otot secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok :

- Aktivitas pembelajaran latihan saling mendorong bahu secara berpasangan.
- Aktivitas pembelajaran latihan saling mendorong telapak tangan secara berpasangan.
- Aktivitas pembelajaran latihan *Sit-up.*
- Aktivitas pembelajaran latihan mengangkat kedua kaki dari sikap duduk.
- Aktivitas pembelajaran latihan *Push-up*
- Aktivitas pembelajaran latihan berjalan dengan kedua tangan.

2) Aktivitas Pembelajaran 2 :

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan berbagai bentuk latihan daya tahan otot dan berbagai bentuk latihan kelenturan otot secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok :

- Aktivitas pembelajaran latihan lompat tali perorangan**.**
- Aktivitas pembelajaran latihan lompat tali berteman.
- Aktivitas pembelajaran latihan tarik menarik tali secara berkelompok.
- Aktivitas pembelajaran latihan saling tarik menarik berpasangan.
- Aktivitas pembelajaran latihan duduk *split.*
- Aktivitas pembelajaran latihan sikap kayang.
- Aktivitas pembelajaran latihan duduk selonjor mencium lutut.

b. Materi Pembelajaran Remidial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.

Materi 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 kompleksssitas, meningkatkan intensitas, menambah jarak, menambah waktu, mengubah lingkungan gerak di dalam aktivitas/permainan yang sederhana.

Pada saat pembelajaran, peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal yang lebih kompleksss. 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 berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal
b. Gambar aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.
c. Video pembelajaran aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.

3. Bahan Pembelajaran

- Buku Ajar
- Link Video (jika diperlukan)
- Poster terkait materi
- Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Model Pembelajaran

- ~~Daring~~.
- Luring.
- ~~Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*)~~.

**guru dapat memilih Model pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada. Pada modul ini menggunakan Model luring.*

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:	**Metode:**
● Individu. ● Berpasangan. ● Berkelompok (3 s.d 7 orang). ● Klasikal **guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan.*	● ~~Diskusi~~ ● ~~Presentasi~~ ● Demonstrasi ● ~~Project~~ ● ~~Eksperimen~~ ● ~~Eksplorasi~~ ● Penugasan ● Permainan ● Ceramah ● Simulasi ● Resiprokal **guru dapat memilih salah satu metode atau menggabungkan beberapa metode yang akan digunakan.*

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:	Jenis Asesmen:
o Asesmen Individu o ~~Asesmen Berpasangan~~ o ~~Asesmen Kelompok~~	o Pengetahuan (lisan, tertulis) o Keterampilan (praktik, kinerja) o Sikap (mandiri dan gotong royong).

**guru dapat memilih lebih dari satu sesuai kebutuhan dan keinginan.*	o Portopolio. **Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai.*

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui pembelajaran demonstrasi dan penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami fakta, konsep, dan prosedural dari berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal. Yakni berbagai bentuk latihan kekuatan otot, berbagai bentuk latihan daya tahan otot, berbagai bentuk latihan kelenturan. Dan peserta didik dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagi, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, dengan cara individu berpasangan dan berkelompok. Serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat memanfaatkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya: peserta didik dapat memanfaatkan kekuatan otot dan daya tahan otot lengan untuk mengangkat atau memindahkan benda-benda yang ada di rumah, dan dapat memanfaatkan kekuatan dan daya tahan otot tungkai pada waktu harus berjalan kaki sepulang sekolah menuju rumah.

Pertanyaan Pemantik

3. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal?
4. Jika peserta didik dapat memahami dan menguasai berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, manfaat apa saja yang dapat diperoleh?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

3. 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 berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.
c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
   - Lapangan bola voli, lapangan bola basket, lapangan badminton, atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
   - *Cone*/Patok, kaleng bekas susu atau gelas plastik bekas, atau sejenisnya.
   - *Skipping*, atau tali karet.
   - Matras.
   - Tali tambang atau tali sejenisnya.
   - Peluit dan *stopwatch*.
   - Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

4. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

1) Guru menyapa dan memberi salam kepada peserta didik, mengecek kehadiran, kebersihan dan kerapian peserta didik.
2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin menyiapkan barisan di lapangan sekolah.
3) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
4) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat di kelas.
5) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
6) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi).
7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.
8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: 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 "Kupu-kupu Hinggap"* dengan ketentuan sebagai berikut:

Cara melakukannya:

a) Permainan dapat dilakukan di lapangan permainan bola voli, bola basket, atau halaman sekolah yang cukup luas. Kalau jumlah peserta didik 28 orang, maka kita dapat membuat dua kelompok permainan, yakni kelompok peserta didik laki-laki dan kelompok peserta didik perempuan, dan juga dapat digabungan antara peserta didik laki-laki dan perempuan.
b) Dalam satu kelompok peserta didik membuat 4 barisan berbanjar dengan posisi membentuk lingkaran, masing-masing barisan terdiri dari kurang lebih 3-4 orang peserta didik.
c) Cara bermain: (1) Guru akan menginstruksikan kepada peserta didik untuk melakukan hinggap depan atau hinggap di belakang. (2) Dalam setiap kelompok permainan akan dipilih satu orang pengejar dan satu orang pelari. (3) Jika instruksi yang diberikan oleh guru adalah "hinggap depan" maka peserta didik yang menjadi pelari, jika sudah tidak sanggup untuk berlari menghindar dari kejaran pengejar, dapat hinggap di posisi paling depan pada salah satu barisan. Dan yang menjadi pelari selanjutnya adalah peserta didik yang berada paling belakang barisan tersebut. (4) Jika instruksi yang diberikan oleh guru adalah "hinggap belakang" maka peserta didik yang menjadi pelari, jika sudah tidak sanggup untuk berlari menghindar dari kejaran pengejar, dapat hinggap di posisi paling belakang pada salah satu barisan. Dan yang menjadi pelari selanjutnya adalah peserta didik yang berada di paling depan barisan tersebut. (5) Guru dapat mengubah intruksi hinggap sesuai kebutuhan peserta didik atau keinginan guru.

(6) Jika peserta didik yang bertindak sebagai pelari tertangkap (dengan cara menyentuh anggota badan) sebelum melakukan hinggap di salah satu barisan, maka akan terjadi pergantian posisi. Pelari akan menjadi pengejar dan pengejar akan menjadi pelari. (7) Guru juga dapat mengintruksikan pada kelompok permainan untuk pergantian posisi pengejar dan pelari tanpa pengejar dapat menangkap pelari terlebih dahulu, dengan aba-aba "ganti ngejar". Hal ini dapat dilakukan guru jika kondisi membutuhkan, seperti pelari yang sudah kelihatan kelelahan, atau pelari yang mendominasi permainan dari pengejar. (8) Guru meminta peserta didik untuk dapat melakukan permainan secara bersemangat dan ceria, dan agar dapat hinggap secara merata di semua barisan, dalam arti peserta didik tidak melakukan hinggap di barisan tertentu saja.

10) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil 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 komando dan penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.
2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.
3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai target waktu yang ditentukan guru, untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas berbagai bentuk latihan kekuatan otot, berbagai bentuk latihan daya tahan otot, berbagai bentuk latihan kelenturan otot.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kekuatan otot dalam aktivitas kebugaran jasmani, melalui:

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan berbagai bentuk latihan kekuatan otot.

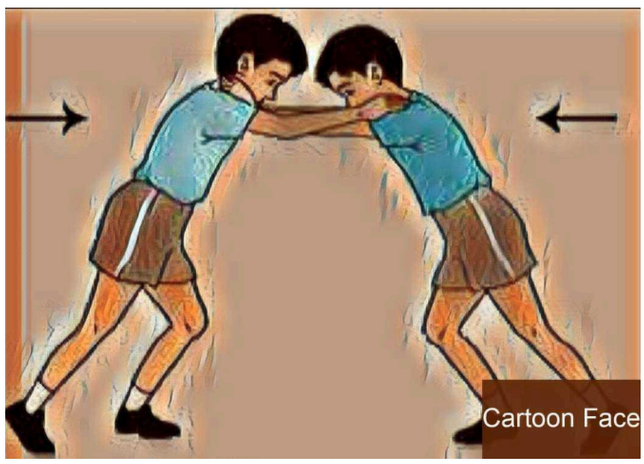
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur berbagai bentuk latihan kekuatan otot, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru.

A. Aktivitas pembelajaran latihan saling mendorong bahu secara berpasangan.

Cara melakukannya:

1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, sebaiknya peserta didik mencari pasangan yang seimbang.

2) Pasangan peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak pasangan peserta didik ditandai dengan *cone*/patok di dua titik, dengan jarak *cone* kurang lebih 2-3 meter.
3) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
4) Peserta didik berdiri saling berhadapan, lalu kedua tangan dijulurkan ke depan saling memegang bahu temannya.
5) Sikap badan condong ke depan, salah satu kaki berada di depan dengan posisi ditekuk, dan kaki lainnya lurus di belakang.
6) Setelah ada aba-aba mulai dari guru, maka saling peserta didik melakukan gerakan saling mendorong bahu sewajarnya, usahakan jangan sampai teman yang didorong terjatuh ke belakang.
7) Guru meminta peserta didik untuk memberikan kekuatan pada otot bahu dengan cara mengeraskan/menegangkan bagian bahu, juga sebagai antisipasi dari cidera otot.
8) Lakukan aktivitas mendorong bahu ini selama kurang lebih 30 detik, pada setiap pergantian *set* gerakan, di beri *recovery* selama 1 menit.
9) Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerak dari pasangannya.
10) Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
11) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 10 menit.

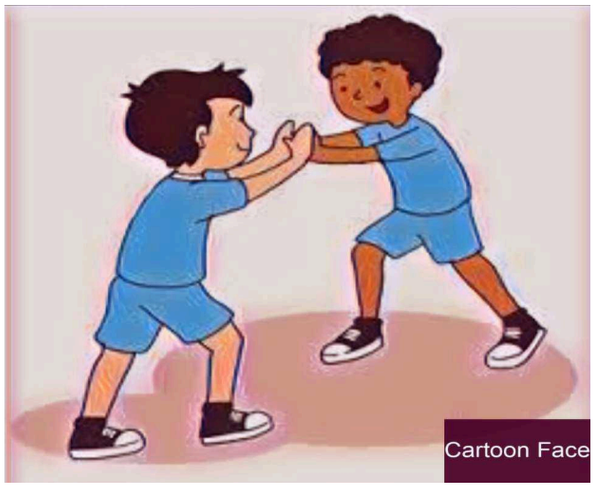


B. Aktivitas pembelajaran latihan saling mendorong telapak tangan secara berpasangan.

Cara melakukannya:

1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, sebaiknya peserta didik mencari pasangan yang seimbang.
2) Pasangan peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak pasangan peserta didik ditandai dengan *cone*/patok di dua titik, dengan jarak *cone* kurang lebih 2-3 meter.
3) Peserta didik berdiri saling berhadapan, lalu kedua telapak tangan dari pasangan peserta didik saling dirapatkan, dengan posisi menggenggam jari-jari tangan.
4) Sikap badan condong ke depan, salah satu kaki berada di depan dengan posisi ditekuk, dan kaki lainnya lurus di belakang.
5) Setelah ada aba-aba mulai dari guru, maka saling peserta didik melakukan gerakan saling mendorong telapak tangan sewajarnya, usahakan jangan sampai teman yang didorong terjatuh ke belakang.

6) Guru meminta peserta didik untuk memberikan kekuatan pada otot bahu dan lengan dengan cara mengeraskan/menegangkan bagian tubuh lengan dan bahu, juga sebagai antisipasi dari cidera otot.
7) Lakukan aktivitas mendorong bahu ini selama kurang lebih 30 detik, pada setiap pergantian *set* aktivitas gerak, di beri *recovery* selama 1 menit.
8) Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerak pasangannya.
9) Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 10 menit.



C. Aktivitas pembelajaran latihan *Sit-up.*

Cara melakukannya:

1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, sebaiknya peserta didik mencari pasangan yang seimbang, dengan posisi saling berhadapan.
2) Pasangan peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak pasangan peserta didik ditandai dengan *cone/*patok di dua titik, dengan jarak *cone* kurang lebih 2-3 meter.
3) Aktivitas gerakan ini juga dapat dilakukan di atas matras, untuk lebih aman dan nyaman.
4) Salah satu peserta didik mengambil posisi tidur terlentang, dengan kedua kaki di tekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
5) Angkat badan ke atas pada posisi duduk, hingga dada menempel pada paha, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
6) Kemudian turunkan badan kembali hingga menyentuh lantai, namun posisi tengkuk dan kepala sebaiknya tidak sampai menyentuh lantai.
7) Peserta didik lainnya duduk di bagian punggung kaki peserta didik yang melakukan aktivitas gerak, sambil memegang dengan kedua tangan pada betis teman yang menjadi pasangannya.
8) Latihan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik, dan secara bergantian, pada setiap pergantian *set* aktivitas gerak, di beri *recovery* selama 1 menit.
9) Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerak pasangannya.
10) Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
11) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 15 menit.

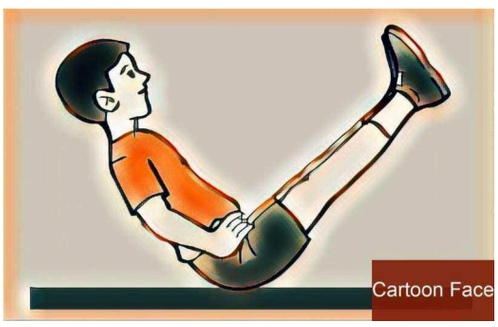


Setelah aktivitas kegiatan ini selesai, guru menginstruksikan peserta didik untuk dapat beristirahat, duduk dan minum kurang lebih sekitar 5 menit.

D. Aktivitas pembelajaran latihan mengangkat kedua kaki dari sikap duduk.

Cara melakukannya:

1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, saling berhadapan. Dan pasangan peserta didik ini akan melakukan aktivitas gerak secara bergantian.
2) Pasangan peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak pasangan peserta didik ditandai dengan *cone/*patok di dua titik
   dengan jarak *cone* kurang lebih 2-3 meter.
3) Aktivitas gerakan ini dapat dilakukan di atas matras, untuk lebih aman dan nyaman.
4) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
5) Peserta didik yang akan melakukan aktivitas gerak mengambil sikap awal duduk selunjur, kedua kaki rapat, dan posisi badan tegak dengan rileks.
6) Kedua tangan berada di samping badan dengan telapak tangan terbuka disisi pinggang/perut.
7) Angkat badan dan kaki bersamaan dengan tumpuan panggul pada lantai, dan tahan hingga 8 hitungan, pada setiap pergantian *set* aktivitas gerak, di beri *recovery* selama 1 menit.
8) Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerak pasangannya.
9) Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 10 menit.



E. Aktivitas pembelajaran latihan *Push-up.*

Cara melakukannya:

1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan.
2) Pasangan peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak pasangan peserta didik ditandai dengan *cone/*patok di dua titik, dengan jarak *cone* kurang lebih 2-3 meter.
3) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
4) Peserta didik melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika salah satu melakukan aktivitas gerak, maka yang lainnya akan berdiri tegak di sampingnya untuk mengamati dan dapat juga memberi masukan atau kritikan dengan baik pada gerakan yang dilakukan oleh pasangannya.
5) Salah satu peserta didik mengambil sikap awal tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
6) Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
7) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki sejajar.
8) Kemudian badan diturunkan kembali dengan cara membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
9) Latihan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik, dan secara bergantian, pada setiap pergantian *set* aktivitas gerak, di beri *recovery* selama 1 menit.
10) Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
11) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 10 menit.



F. Aktivitas pembelajaran latihan berjalan dengan kedua tangan.

Cara melakukannya:

1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, sebaiknya mencari pasangan yang seimbang.
2) Buatlah lintasan dengan jarak 5-7 meter, yang terdiri dari 2 titik dan ditandai dengan *cone/*patok.
3) Latihan dilakukan dengan cara berjalan dengan menggunakan kedua tangan dan kedua pergelangan kaki dipegang oleh peserta didik yang menjadi pasangannya.
4) Lakukan aktivitas gerak secara bergantian dengan pasangan.
5) Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerak pasangannya.
6) Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
7) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 15 menit.



Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran berbagai bentuk latihan kekuatan otot, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 yaitu berbagai bentuk latihan daya tahan otot dan berbagai bentuk latihan kelenturan.
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan daya tahan otot dan berbagai bentuk latihan kelenturan, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

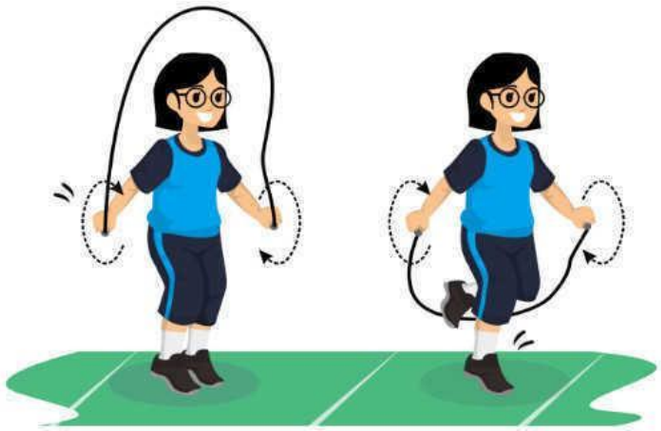
Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan berbagai bentuk latihan daya tahan otot dan berbagai bentuk latihan kelenturan.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur berbagai bentuk latihan daya tahan otot dan berbagai bentuk latihan kelenturan, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru.

A. Aktivitas pembelajaran latihan lompat tali perorangan.

Cara melakukannya:

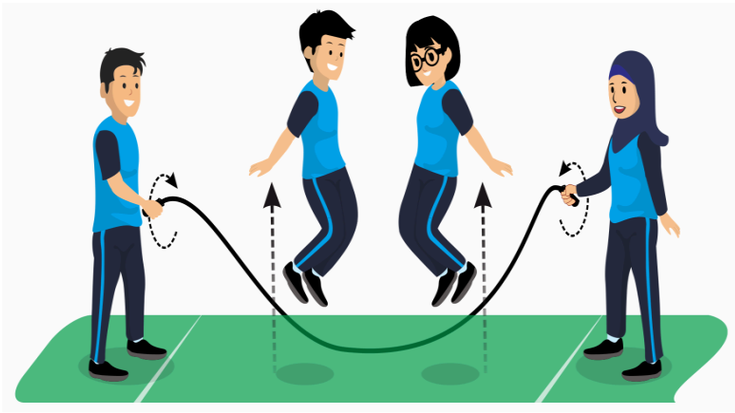
- Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan.
- Pasangan peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak pasangan peserta didik ditandai dengan *cone*/patok di dua titik, dengan jarak *cone* kurang lebih 2-3 meter.
- Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
- Pada aktivitas gerak ini membutuhkan alat bantu sebuah tali/*skipping*.
- Peserta didik akan melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika salah satu melakukan aktivitas gerak, maka yang lainnya akan berdiri tegak di depannya untuk mengamati dan dapat juga memberi masukan atau kritikan dengan baik pada gerakan yang dilakukan oleh pasangannya.
- Berdiri tegak dengan memegang seutas tali/skipping.
- Putar tali dari belakang, atas, depan, bawah, belakang dan seterusnya.
- Meloncat sebelum tali menyentuh tanah.
- Lakukan latihan ini berulang-ulang, dengan waktu kurang lebih 2 menit.
- Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 15 menit.



B. Aktivitas pembelajaran latihan lompat tali berteman.

Cara melakukannya:

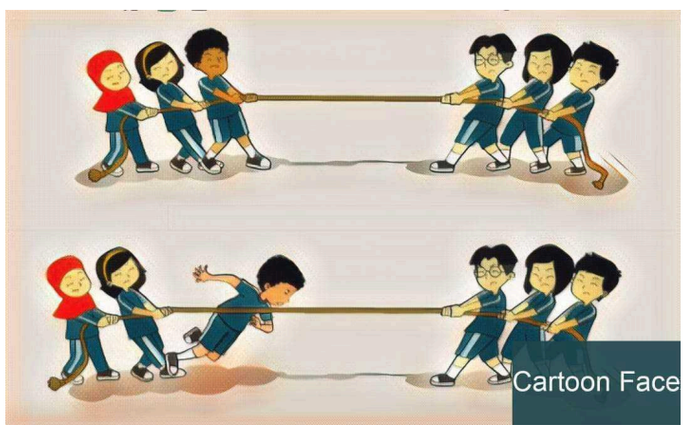
- Aktivitas ini dilakukan secara berkelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 6 orang peserta didik.
- Setiap kelompok peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak kelompok peserta didik ditandai dengan *cone/*patok di dua titik, dengan jarak *cone* kurang lebih 4-5 meter.
- Pada aktivitas gerak ini membutuhkan alat bantu sebuah tali karet.
- Aktivitas gerak ini dilakukan oleh 2 orang peserta didik yang melakukan aktivitas melompat secara bersamaan, 2 orang peserta didik lainnya sebagai pemutar tali, dan 2 orang peserta didik lainnya bertugas mengamati aktivitas gerak yang dilakukan oleh temannya dengan berdiri di samping pemutar tali.
- Aktivitas gerak ini dilakukan secara bergantian.
- Pertama-tama tali diputar secara perlahan-lahan dan seirama.
- Kedua peserta didik mencoba masuk ke dalam putaran tali.
- Semakin lama, putaran tali dipercepat.
- Lakukan latihan ini berulang-ulang, dengan waktu kurang lebih 2 menit.
- Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerak teman kelompoknya.
- Guru meminta masing-masing peserta didik/kelompok untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 15 menit.



C. Aktivitas pembelajaran latihan tarik menarik tali secara berkelompok.

Cara melakukannya:

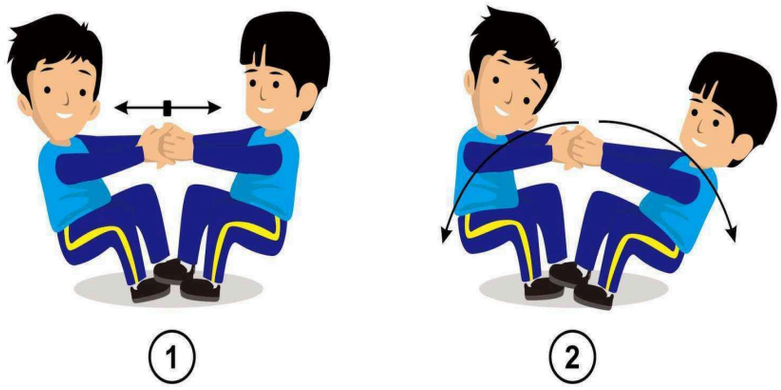
- Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari kurang lebih 7 orang.
- Pada aktivitas ini membutuhkan alat berupa tali tambang atau sejenisnya.
- Aktivitas pembelajaran akan dilakukan oleh 2 kelompok (A), dan 2 kelompok (B).
- Kelompok A dan B yang pertama akan bermain terlebih dahulu, dan kelompok A dan B yang kedua akan mengamati aktivitas gerak yang dilakukan oleh temannya. Kelompok yang mengamati dapat berdiri di samping daerah permainan.
- Kempok A dan B pertama dan kelompok A dan B kedua, akan melakukan aktivitas secara bergantian.
- Di depan kedua kelompok yang bermain terdapat garis pembatas.
- Peserta didik yang bermain terlebih dahulu bersiap mengambil posisi di masing-masing daerah kelompoknya.
- Peserta didik dapat mengatur posisi kaki pada tanah dan posisi kedua telapak tangan secara fleksibel, sesuai keinginan dan kenyamanannya.
- Permainan dimulai ketika guru sudah membunyikan peluit panjang, atau dapat juga dengan aba-aba “mulai”.
- Masing-masing kelompok berupaya menarik tali tambang sekuat mungkin, agar kelompok yang berlawanan melewati garis pembatasnya.
- Kelompok yang tertarik melewati garis pembatasnya dinyataka kalah.
- Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 15 menit.



D. Aktivitas pembelajaran latihan saling tarik menarik berpasangan.

Cara melakukannya:

- Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, sebaiknya peserta didik mencari pasangan yang seimbang.
- Pasangan peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak pasangan peserta didik ditandai dengan *cone/*patok di dua titik, dengan jarak *cone* kurang lebih 2-3 meter.
- Peserta didik mengambil posisi duduk terlunjur dan saling berhadapan.
- Badan rileks, kedua kaki sedikit dibuka, kedua telapak kaki saling dirapatkan dan kedua tangan saling berpegangan.
- Salah seorang peserta didik akan melakukan gerakan menarik ke belakang sambil berbaring, sedangkan peserta didik lainnya akan membungkukkan badan sambil mendorong ke depan.
- Lutut kedua kaki dalam posisi ditekuk.
- Latihan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik, pada setiap pergantian *set* aktivitas gerak, di beri *recovery* selama 1 menit.
- Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerak pasangannya.
- Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 10 menit.

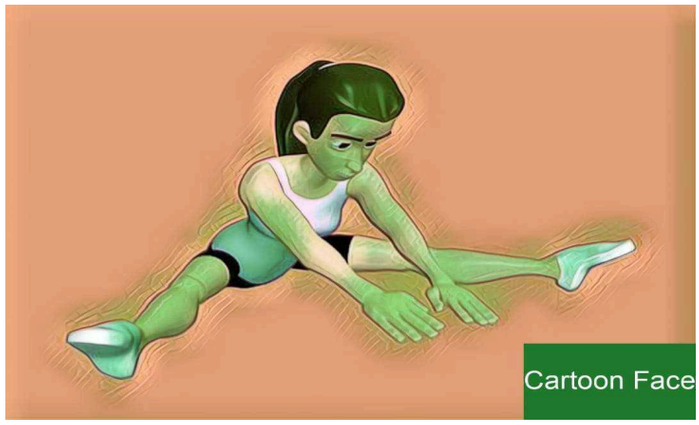


E. Aktivitas pembelajaran latihan duduk *split.*

Cara melakukannya:

- Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan.
- Pasangan peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak pasangan peserta didik ditandai dengan *cone/*patok di dua titik, dengan jarak *cone* kurang lebih 2-3 meter.
- Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
- Peserta didik akan melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika salah satu melakukan aktivitas gerak, maka yang lainnya akan berdiri tegak di belakangnya untuk mengamati dan juga dapat memberi masukan atau kritikan dengan baik serta bantuan pada gerakan yang dilakukan oleh pasangannya.
- Duduk dengan punggung menempel ke tembok serta tubuh bagian atas benar-benar tegak, pastikan bagian tengah dan bawah punggung rata menempel ke dinding.
- Perlahan buka kedua kaki selebar mungkin, gunakan tangan untuk memberi topangan di depan tubuh, tahan hingga 8 hitungan.
- Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerak pasangannya.

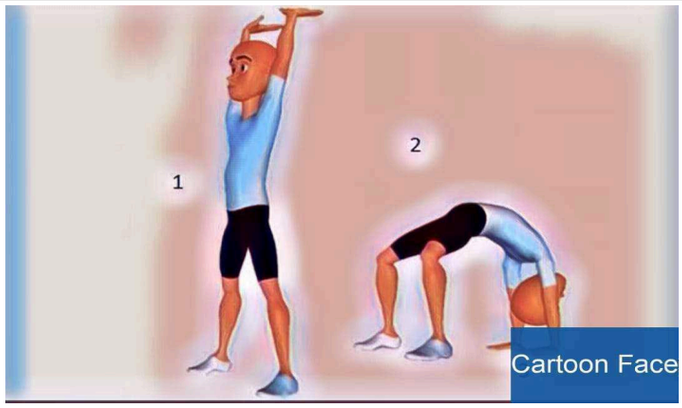
- Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 10 menit.



F. Aktivitas pembelajaran latihan sikap kayang.

Cara melakukannya:

- Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan.
- Pasangan peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak pasangan peserta didik ditandai dengan *cone/*patok di dua titik, dengan jarak *cone* kurang lebih 2-3 meter.
- Aktivitas ini sebaiknya dilakukan di atas matras.
- Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
- Peserta didik akan melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika salah satu melakukan aktivitas gerak, maka yang lainnya akan berdiri tegak di sampingnya untuk mengamati dan juga dapat memberi masukan atau kritikan dengan baik serta bantuan pada gerakan yang dilakukan oleh pasangannya.
- Pada gerakan kayang, sikap badan yang benar adalah berdiri tegak, lalu kedua tangan diletakkan di pinggul, kemudian arahkan pandangan fokus ke depan.
- Gerakan selanjutnya adalah kepala ditekuk ke belakang dengan posisi kedua kaki ditekuk. Tangan juga ditekuk, namun posisinya melewati kepala.
- Tahap berikutnya adalah tangan ditekuk ke belakang hingga posisinya menyentuh matras. Tangan dijadikan tumpuan, saat melakukan kayang posisi tubuh meregang dan melengkung.
- Tahan hingga 8 hitungan.
- Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerak pasangannya.
- Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 5 menit.



G. Aktivitas pembelajaran latihan duduk selonjor mencium lutut.

Cara melakukannya:

- Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan.
- Pasangan peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak pasangan peserta didik ditandai dengan *cone*/patok di dua titik, dengan jarak *cone* kurang lebih 2-3 meter.
- Peserta didik akan melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika salah satu melakukan aktivitas gerak, maka yang lainnya akan berdiri tegak di belakangnya untuk mengamati dan juga dapat memberi masukan atau kritikan dengan baik serta bantuan pada gerakan yang dilakukan oleh pasangannya.
- Duduk dengan posisi kedua kaki lurus kedepan dan dirapatkan.
- Luruskan kedua tangan kedepan dan jari tangan menyentuh jari kaki.
- Bungkukkan badan untuk menyentuh lutut menggunakan hidung atau mulut.
- Ketika mencium lutut, kaki harus tetap lurus dan tidak boleh goyang, posisi tangan juga tetap lurus.
- Tahan hingga 8 hitungan.
- Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerak pasangannya.
- Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 5 menit.



7) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu berpasangan, maupun kelompok.

8) Seluruh aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.

9) Peserta didik secara individu dan kelompok melakukan aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal sesuai dengan koreksi oleh guru.

10) Seluruh aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.

11) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.

12) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal 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 gerak 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 mengikuti aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.

4) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

5) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.

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 nyata sesuai dengan kemampuan dan minat belajar yang say dilakukan.		
2.	Saya memantau kemajuan belajar yang saya capai serta memperkirakan tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola perasaan dan sikap dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritik kemampuan diri sendiri dalam bekerja secara mandiri untuk mencapai tujuan.		
6.	Saya berupaya secara maksimal dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan/semangat 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 baik.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangan, dan dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyesuaikan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya peduli terhadap lingkungan sosial.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada lingkungan sosial.		

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 Dan Uraian	1. Kemampuan tubuh untuk dapat beraktivitas seharian tanpa mengalami kelelahan berarti, dan masih mempunya cadangan tenaga disebut dengan .... A. Kesehatan Jasmani. B. Kekuatan Jasmani. C. Kebugaran Jasmani. D. Kemampuan Jasmani. Kunci: C	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0

		2. Yang termasuk bentuk latihan kekuatan otot lengan dan bahu adalah .... A. Push-up, lompat tali perorangan, berjalan dengan tangan. B. Saling mendorong bahu, *Sit-up,* lompat tali berkelompok. C. Duduk sambil mengangkat kedua kaki, berjalan dengan tangan, naik turun tangga. D. Berjalan dengan tangan, *Push-Up,* saling mendorong bahu. Kunci: D 3. Manfaat dari latihan duduk *split* adalah .... A. Melatih kekuatan otot lengan dan bahu. B. Melatih kelenturan tubuh. C. Melatih daya tahan otot kaki. D. Melatih keseimbangan tubuh. Kunci: B 4. Jelaskan cara melakukan gerakan *Push-up* yang benar! Kunci: ● Sikap awal posisi terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai. ● Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk. ● Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki sejajar. ● Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Aktivitas Berbagai Bentuk Latihan Kekuatan Otot.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas "latihan *Sit-up"*, Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerak (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerak (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak 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	UraianGerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	f. Kaki		
		g. Badan		
		h. Lengan dan tangan		
		i. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kedua kaki ditekuk dan menahan beban pergerakan.		
		b. Badan diangkat kuat ke atas hingga dada menyentuh paha, dan turun sampai punggung menyentuh lantai/matras, namun tengkuk dan kepala ditahan menggantung tidak sampai menyentuh lantai/matras.		
		c. Kedua tangan berada tetap di belakang kepala.		
		d. Pandangan mata rileks sesuai arah pergerakan kepala.		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	f. Kaki		
		g. Badan		
		h. Lengan dan tangan		
		i. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Pensekoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap Awal

- Kedua kaki di tekuk.
- Badan tidur terlentang.
- Tangan berada di belakang kepala.
- Pandangan mata rileks.

(2) Gerak Pelaksanaan

- Kedua kaki ditekuk dan menahan beban pergerakan.
- Badan diangkat kuat ke atas hingga dada menyentuh paha, dan turun sampai punggung menyentuh lantai/matras, namun tengkuk dan kepala

ditahan menggantung tidak sampai menyentuh lantai/matras.
- Kedua tangan berada tetap di belakang kepala.
- Pandangan mata rileks sesuai arah pergerakan kepala.

(3) Sikap Akhir
- Kedua kaki di tekuk.
- Badan tidur terlentang.
- Tangan berada di belakang kepala.
- Pandangan mata rileks.

b) Pengolahan skor
Skor maksimum: 12
Skor perolehan peserta didik: SP
Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/S. Maksimum x 100

5) Lembar pengamatan penilaian hasil berbagai bentuk latihan kekuatan otot.
Penilaian hasil latihan *Sit-up*:
a) Tahap pelaksanaan pengukuran.
Penilaian hasil/produk berbagai bentuk latihan kekuatan otot dengan cara:
- Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan latihan *Sit-up*.
- Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan.
- Pengamatan dilakukan secara bergantian dengan pasanganya.
  (a) Peserta didik mengambil posisi tidur terlentang dengan kedua kaki ditekuk rapat dan kedua tangan memegang di belakang kepala.
  (b) Petugas akan mengambil posisi duduk di bagian punggung kaki, dan kedua tangannya memegang betis peserta didik.
  (c) Setelah petugas memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak latihan *Sit-up.*
  (d) Petugas mencatat hasil latihan *Sit-up* yang dapat dilakukan oleh peserta didik selama 60 detik. (yang dihitung adalah gerakan yang benar)

b) Konversi Nilai Produk

Perolehan Nilai	Klasifikasi Nilai
…… > 20 kali	Sangat Baik
16 – 20 kali	Baik
10 – 15 kali	Cukup
..... < 10 kali	Kurang

b. Tes Kinerja Aktivitas Berbagai Bentuk Latihan Daya Tahan Otot.

1) Butir Tes
Lakukan aktivitas "latihan lompat tali perorangan", Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerak (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerak (penilaian produk).
2) Petunjuk Penilaian
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak 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	UraianGerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki menolak melompat ke atas menyesuaikan putaran tali.		
		b. Badan rileks/tidak kaku.		
		c. Kedua tangan dengan siku menekuk, berada di samping badan.		
		d. Pandangan mata terfokus pada pergerakan tali		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Pensekoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap Awal

- Kedua kaki berdiri rileks.
- Badan tegak.
- Tangan lurus berada di samping badan.
- Pandangan mata rileks.

(2) Gerak Pelaksanaan

- Kaki menolak melompat ke atas menyesuaikan putaran tali.
- Badan rileks/tidak kaku.
- Kedua tangan dengan siku menekuk, berada di samping badan.
- Pandangan mata terfokus pada pergerakan tali

(3) Sikap Akhir

- Kedua kaki berdiri rileks
- Badan tegak
- Tangan lurus berada di samping badan
- Pandangan mata rileks.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/S. Maksimum x 100

5) Lembar pengamatan penilaian hasil berbagai bentuk latihan daya tahan otot.

Penilaian hasil latihan lompat tali perorangan:

a) Tahap pelaksanaan pengukuran.

Penilaian hasil/produk berbagai bentuk latihan daya tahan otot dengan cara:

- Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan latihan lompat tali perorangan.
- Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan.
- Pengamatan dilakukan secara bergantian dengan pasanganya.
  (a) Peserta didik mengambil posisi berdiri rileks sambil memegang ke dua ujung tali/*skipping*.
  (b) Setelah petugas memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak latihan lompat tali perorangan.
  (c) Petugas mencatat hasil latihan lompat tali perorangan yang dapat dilakukan oleh peserta didik selama 5 menit.

b) Konversi Nilai Produk

Perolehan Nilai	Klasifikasi Nilai
…… > 100 kali	Sangat Baik
71 – 100 kali	Baik
40 – 70 kali	Cukup
..... < 40 kali	Kurang

c. Tes Kinerja Aktivitas Pembelajaran Berbagai Bentuk Latihan Kelenturan Otot.

Butir Tes

1) Lakukan aktivitas "latihan duduk selonjor mencium lutut". Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerak (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerak (penilaian produk).
2) Petunjuk Penilaian
   Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak 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	UraianGerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kedua kaki tetap lurus ke depan dan tetap dirapatkan.		

		b. Bungkukkan badan untuk menyentuh lutut menggunakan hidung atau mulut, tahan beberapa hitungan.		
		c. Kedua lengan diluruskan ke depan.		
		d. Pandangan ke bawah (kaki)		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Pensekoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap Awal

- Kedua kaki lurus ke depan dan dirapatkan.
- Duduk dengan posisi badan tegak.
- Kedua lengan disamping badan.
- Pandangan mata ke depan

(2) Gerak Pelaksanaan

- Kedua kaki tetap lurus ke depan dan tetap dirapatkan.
- Bungkukkan badan untuk menyentuh lutut menggunakan hidung atau mulut, tahan beberapa hitungan.
- Kedua lengan diluruskan ke depan.
- Pandangan ke bawah (kaki)

(3) Sikap Akhir

- Kedua kaki lurus ke depan dan dirapatkan.
- Duduk dengan posisi badan tegak.
- Kedua lengan disamping badan.
- Pandangan mata ke depan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/S. Maksimum x 100

5) Lembar pengamatan penilaian hasil berbagai bentuk latihan kelenturan otot.

Penilaian hasil latihan duduk selonjor mencium lutut:

i. Tahap pelaksanaan pengukuran.

Penilaian hasil/produk berbagai bentuk latihan kelenturan otot dengan cara:

- Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan latihan duduk selonjor mencium lutut.

- Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan.
- Pengamatan dilakukan secara bergantian dengan pasanganya.
  (a) Peserta didik mengambil posisi duduk dengan kedua kaki selonjor (rapat dan lurus)
  (b) Setelah petugas memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak latihan duduk selonjor mencium lutut.
  (c) Petugas mencatat waktu hasil latihan duduk selonjor mencium lutut yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

c) Konversi Nilai Produk

Perolehan Nilai	Klasifikasi Nilai
…… > 20 detik	Sangat Baik
11 – 20 detik	Baik
5 – 10 kali	Cukup
..... < 5 kali	Kurang

Pengayaan dan Remidial

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. Remidial

Remidial 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. Remidial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap akhir 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 berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.
d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.
e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.

Contoh Format Refleksi:

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kekuatan otot, peserta didik diminta untuk merasakan bagian tubuh mana saja yang digunakan untuk melakukan gerak tersebut, atau otot apa saja yang terasa berkontraksi. Peserta didik diminta untuk memberikan tanda (√) pada kolom yang disediakan oleh guru. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kekuatan otot. 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 pembelajaran berbagai bentuk latihan kekuatan otot secara individu, berpasangan, atau berkelompok.*)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran berbagai bentuk latihan kekuatan otot. *)		

*) *Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.*

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kekuatan otot yang ditentukan oleh guru, maka dapat diberikan remidial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kekuatan otot yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih komplekss, 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 remidial atau pengayaan. Remidial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal?
c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal?

d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal?

Lembar Kerja Peserta Didik

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

1. Panduan Umum

a. Pastikan kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
b. Ikuti gerak pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
d. Selama kegiatan pembelajaran, perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
e. Selama kegiatan pembelajaran didampingi oleh guru.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Carilah satu orang teman untuk menjadi pasanganmu dalam aktivitas pembelajaran.

Lakukan aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, dalam satu pasangan sesuai dengan perintah guru.

b. Lakukanlah berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, dalam aktivitas latihan kekuatan otot, latihan daya tahan otot, dan latihan kelenturan otot.

Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini !

Lembar Kerja (Work Sheet)

Nama Pelaku I : ……..

Nama Pelaku II : ……..

Materi : *Berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.*

Pelaku **:** Lakukanlah latihan kekuatan otot, latihan daya tahan otot, dan latihan kelenturan otot.
Aktivitas dilakukan dengan waktu sesuai kemampuan maksimal dari peserta didik.

Pengamat **:** Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada temanmu, dan catat aktivitas latihan kekuatan otot, latihan daya tahan otot, dan latihan kelenturan otot, yang telah dilakukan temanmu.

Setelah selesai melakukan satu aktivitas pembelajaran, maka bergantilah peran. Catat berapa kali atau berapa lama waktu gerakan dari berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, pada aktivitas latihan kekuatan otot, latihan daya tahan otot, dan latihan kelenturan otot, yang telah dilakukan temanmu!

Aspek Yang Harus Diamati	Pelaku 1	Pelaku 2
1. Latihan *Sit-Up.* (Berapa kali dalam 60 detik)		
2. Latihan lompat tali perorangan. (Berapa kali dalam 5 menit)		
3. Duduk selonjor mencium lutut. (Berapa waktu maksimal)		

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

Berbagai bentuk latihan yang berkaitan dengan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelenturan otot dalam aktivitas kebugaran jasmani. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

a. Pengertian kebugaran jasmani.
b. Bentuk-bentuk komponen kebugaran jasmani.
c. Bentuk-bentuk latihan kekuatan otot, daya tahan otot dan kelenturan.
d. Manfaat dari melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani bagi tubuh.
e. Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani dalam permainan sederhana.

Glosarium

- Pemanfaatan gerak adalah hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (total *fitness*) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.
- Kebugaran Jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti.
- Komponen-komponen kebugaran jasmani antara lain : (1) *Strength* (kekuatan), (2) *Power* (daya), (3) *Speed* (kecepatan), (4) *Flexibility* (kelentukan), (5) *Agility* (kelincahan), (6) *Endurance* (daya tahan) dan (7) Stamina (daya tahan kecepatan).
- Kelenturan (*Fleksibiliy*) adalah luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian.
- Kekuatan adalah ketegangan yang terjadi atau kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (*external resistance*).
- Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama.
- *Recovery* adalah waktu istirahat.
- *Sit-Up* adalah adalah latihan penguatan perut yang dilakukan dengan cara telentang, lutut ditekuk, lalu mengangkat tubuh ke arah atas, dan dilakukan secara berulang-ulang.
- *Push-Up* adalah suatu jenis latihan kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bisep maupun trisep. Posisi awal tidur tengkurap dengan tangan di sisi kanan kiri badan. Kemudian badan didorong ke atas dengan kekuatan tangan. Posisi kaki dan badan tetap

lurus atau tegap. Setelah itu, badan diturunkan dengan tetap menjaga kondisi badan dan kaki tetap lurus. Badan turun tanpa menyentuh lantai atau tanah. Naik lagi dan dilakukan secara berulang.

- Sikap kayang adalah sebuah gerakan senam lantai dengan posisi kedua tangan dan kaki bertumpu pada matras dengan posisi terbalik kemudian meregang dan panggul serta perut diangkat ke atas.
- *Split* adalah membuka kedua kaki selebar mungkin hingga membentuk sebuah garis lurus.
- 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 dasar?"
- 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.

Referensi

Muhajir. 2010. *Buku Peserta didik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/M.Ts Kelas IV*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2019. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/MI Kelas IV*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Tim Penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani,* Olahraga *dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTKPenjas& BK.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Kebugaran Jasmani*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Tim Direktorat SD. 2017. *Panduan Penilaian untuk Sekolah Dasar (SD)*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

https://www.kompas.com/sports/read/2021/05/28/08400048/cara-melakukan-gerakan-kayang.

https://www.kompas.com/sports/read/2021/03/27/10300078/perbedaan-sit-up-dan-back-up.

https://id.wikipedia.org/wiki/Push-up

https://perpustakaan.id/sikap-kayang/

http://trijanuari33.blogspot.com/2017/10/cara-melakukan-gerakan-cium-lutut.html

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SD .....

NIP.

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

NIP.

MODUL AJAR PJOK SD FASE B KELAS IV

Penyusun : Jenjang Sekolah : SD Kelas : IV Materi : 1.5 Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 Kali Pertemuan) Materi Pokok : Pola Perilaku Hidup Sehat Jumlah PD : 28 orang Model : Luring/TM	**Kompetensi Awal:** Peserta didik dapat memahami dan mampu menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	**Profil Pelajar Pancasila:** Profil pelajar pancasila yang dikembangkan pada fase C adalah mandiri dan gotong royong yang di tunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran melalui pemahaman pola perilaku hidup sehat.

Sarana Prasarana

- Ruang kelas/lapangan.
- LCD/Proyektor (jika memungkinkan).
- Laptop/PC/HP.
- *Active speaker.*
- Alat peraga kesehatan, pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, dan penyakit menular dan tidak menular.
- Poster kesehatan, pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, penyakit menular dan tidak menular.
- Video pembelajaran kesehatan, pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, penyakit menular dan tidak menular.
- Papan tulis, spidol (jika diperlukan).

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).~~

**guru dapat memilih target peserta didik disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing.*

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 28 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berpencapaian tinggi : ~~YA~~/TIDAK.
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: ~~YA~~/TIDAK.

  **Jika memilih Ya, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.*

  **guru dapat memilih, disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing. Pada modul ini tidak tersedia pengayaan untuk peserta didik CIBI dan tidak tersedia alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami materi.*

Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat., melalui:

1) Aktivitas Pembelajaran 1 :

Fakta , konsep, dan prosedur dari konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi secara perorangan atau berkelompok.

- Mengidentifikasi konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi
- Menjelaskan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi
- Menjelaskan cara menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi

2) Aktivitas Pembelajaran 2 :

Fakta , konsep, dan prosedur dari kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular secara perorangan atau berkelompok.

- Mengidentifikasi konsep pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular
- Menjelaskan konsep pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular
- Menjelaskan cara menerapkan konsep pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular

b. Materi Pembelajaran Remidial

Materi pembelajaran untuk remidial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum baik (berdasarkan identifikasi) pada penguasaan aktivitas pembelajaran pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, yang akan dipelajari peserta didik kembali. Peserta didik yang mengalami kesulitan dapat dipasangkan dengan peserta didik yang lebih mampu, atau aktiivitas belajar dapat dilakukan dalam bentuk kelompok, sehingga peserta didik tersebut dapat dibantu dalam menguasai materi dengan lebih baik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Untuk peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan di atas kompetensi yang sedang diajarkan dapat diberikan tugas mendampingi dan membantu peserta didik lainnya untuk belajar aktivitas pembelajaran pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain

dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik dapat diberikan kesempatan untuk mempelajari pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehatyang lebih kompleksss sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi peserta didik lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik *sharing* kepada teman-temannya *tips* untuk belajar kemampuan memahami materipemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehatagar pemahaman materi lebih baik (tercapai).

2. Media Pembelajaran

a. Peserta didik sebagai model atau guru yang menjelaskan tentang pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular.
b. Gambar atau poster tentang pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular.
c. Video pembelajarantentang pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular.

3. Bahan Pembelajaran.

- Buku Ajar.
- Link Video (jika diperlukan).
- Poster terkait materi.
- Potongan Gambar-gambar terkait materi.
- Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Model Pembelajaran

- ~~Daring~~.
- Luring.
- ~~Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*)~~.

  **guru dapat memilih Model pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada. Pada modul ini menggunakan Model luring.*

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:	**Metode:**
● Individu. ● Berpasangan. ● Berkelompok (4 s.d 7 orang). ● Klasikal. **guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan.*	● Diskusi ● Presentasi ● ~~Demonstrasi~~ ● ~~Project~~ ● ~~Eksperimen~~ ● Eksplorasi ● Penugasan ● Permainan ● Ceramah ● Simulasi

	● ~~Resiprokal~~ **guru dapat memilih salah satu metode atau menggabungkan beberapa metode yang akan digunakan.*
Asesmen Pembelajaran	
Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: ● Asesmen individu ● ~~Asesmen berpasangan~~ ● Asesmen kelompok **guru dapat memilih lebih dari satu sesuai kebutuhan dan keinginan.*	Jenis Asesmen: o Pengetahuan (lisan, tertulis) o Keterampilan (praktik, kinerja) o Sikap (mandiri dan gotong royong). o Portopolio. **Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai.*
Tujuan Pembelajaran	
Peserta didik melalui pembelajaran diskusi dan presentasi dapat mulai menunjukkan kemampuan dalam memahami dan mampu menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagi, 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 konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya: peserta didik dapat membiasakan untuk melakukan hal-hal yang bersifat pencegahan dalam upaya menghindari diri dari berbagai macam penyakit menular dan tidak menular, dan jika peserta didik pada suatu waktu merasakan gejala-gejala dari suatu penyakit seperti yang ada pada materi pembelajaran, maka peserta didik dapat mengetahui kemungkinan penyakit apa yang sedang dideritanya dan upaya untuk penyembuhan dari penyakit tersebut.	
Pertanyaan Pemantik	
1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat? 2. Jika peserta didik dapat memahami dan menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular, manfaat apa saja yang dapat diperoleh?	

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 pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
   - Ruang kelas/lapangan.
   - LCD/Proyektor (jika memungkinkan).
   - Laptop/PC/HP.
   - *Active speaker.*
   - Alat peraga kesehatan, pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, dan penyakit menular dan tidak menular.
   - Poster kesehatan, pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, penyakit menular dan tidak menular.
   - Video pembelajaran kesehatan, pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, penyakit menular dan tidak menular.
   - Papan tulis, spidol (jika diperlukan).
   - Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak

2. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

d. Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

1) Guru menyapa dan memberi salam kepada peserta didik, mengecek kehadiran, kebersihan dan kerapian 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.
4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan memahami pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
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 mempelajari tentang pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
8) Guru menjelaskan teknik penilaian untuk kompetensi pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit

menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, baik kompetensi sikap dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila: dimensi Gotong royong dan Mandiri, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehatmenggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu:berdiskusi atau mempresentasikan di depan kelas materi tentang pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

9) Dilanjutkan dengan *Ice Breaking* agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. *Ice breaking* dalam bentuk *game* yang bernama *Boom*, dengan ketentuan sebagai berikut:

a) Peserta didik berdiri membentuk lingkaran, guru berada di tengah-tengah peserta didik.

b) Cara bermain: (1) Guru meminta peserta didik untuk berhitung secara urut akan tetapi setiap ada angka 3, kelipatan 3 atau mengandung angka 3, maka harus diganti dengan kata "*BOOM*" (2) Peserta didik harus berhitung dengan cepat secara *continue*, tanpa ada jeda waktu untuk berpikir lama (3) Guru menunjuk salah satu siswa untuk mulai berhitung, apabila terdapat siswa melakukan kesalahan dalam berhitung sesuai ketentuan di atas maka siswa tersebut akan keluar dari barisan/lingkaran, siswa yang terakhir bertahan adalah juaranya.

10) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil 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.

e. Kegiatan Inti (75 Menit)

Pembelajaran diawali dengan penayangan video atau gambar tentang pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular. Peserta didik diminta mengamati video dengan baik hingga selesai. Dan guru juga dapat menambahkan informasi terkait materi yang akan dipelajari.

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, diskusi dan presentasi (*Windows Shoping)*, dengan prosedur sebagai berikut:

1) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas pembelajaran memahami dan mampu menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular, dan pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular.
2) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas pembelajaran memahami dan mampu menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular, dan pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular.

3) Peserta didik dibagi menjadi tiga kelompok, dengan cara berhitung 1-3. Jika seorang peserta didik dapat hitungan 1 berarti nantinya akan tergabung pada kelompok 1 dan begitu juga untuk 2 dan 3.
4) Setiap kelompok akan berdiskusi tentang materi atau pokok bahasan yang berbeda, yakni : pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular, dan pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular.
5) Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas *plano* untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain tentang: pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular.
6) Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan).
7) Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut, yaitu: pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular.
8) Setiap kelompok menyusun kesimpulan akhir dan membacakannya di depan kelas di akhir pembelajaran secara bergiliran, yang menekankan nilai-nilai gotong royong dan mandiri.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular adalah sebagai berikut:



Aktivitas pembelajaran konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, melalui:
Fakta , konsep, dan prosedur, serta menerapkan pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi.
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur serta menerapkan pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, dipelajari melalui menyimak, membaca dan berdiskusi sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru.

Aktivitas pembelajaran mendiskusikan materi pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi.

Alat reproduksi merupakan bagian tubuh yang memiliki fungsi yang penting bagi tubuh. Kesehatan alat reproduksi juga harus dijaga dengan baik. Kebersihan alat reproduksi harus dijaga agar terhindar dari bibik penyakit. Alat reproduksi bermanfaat sebagai alat pengembangbiakan. Kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh terkait funsi, peran, dan sistem reproduksi. Kondisi sehat tidak berarti bebas penyakit atau kecacatan, tetapi sehat secara mental dan sosial kultural. Maka untuk mencapai derajat sehat, kamu harus menjaga kebersihan alat reproduksimu.

a) Manfaat Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi.
Menjaga kebersihan alat reproduksi, terutama bagian luar, merupakan bagian dari kebersihan diri. Kebiasaan ini perlu ditanamkan sejak dini. Tidak hanya anak perempuan,

anak laki-laki juga perlu membiasakannya. Penyakit dapat timbul akibat kebersihan di sekitar bagian alat reproduksi tidak terjaga. Jika terbiasa membersihkan alat reproduksi akan banyak memperoleh manfaat.



Manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi sebagai berikut :

- Kulit di sekitar alat reproduksi selalu sehat dan bebas dari bau tidak sedap.
- Aktivitas buang air kecil dan buang air besar tidak terganggu.
- Terhindar dari berbagai penyakit.
- Dapat beraktivitas sehari-hari dengan nyaman.

b) Tujuan Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi.

- Memelihara fungsi alat reproduksi.
- Menghindari munculnya bau tidak sedap pada alat reproduksi.
- Mencegah terjangkitnya penyakit pada alat reproduksi.
- Meningkatkan kenyamanan dalam melakukan aktivitas.

c) Cara Memelihara Kebersihan Alat Reproduksi.

A. Mencuci Tangan.

Mengapa tangan harus dicuci ? Tangan biasa digunakan untuk menyentuh benda. Bisa jadi, benda yang disentuh atau dipegang kotor. Setelah buang air kecil atau besar, kamu perlu mencuci tangan. Jika tidak dicuci, tangan akan menjadi tempat kuman berkembang biak. Gunakan sabun ketika mencuci tangan.



B. Membersihkan Diri Setelah Buang Air.

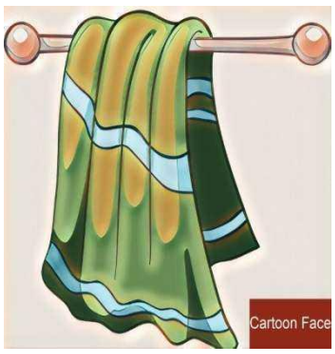
Setelah buang air, jangan lupa membersihkan diri. Bilaslah anggota tubuh menggunakan air bersih yang mengalir. Gunakan tangan kiri untuk membersihkannya. Gunakan pula sabun agar kebersihannya makin terjaga.



C. Mengelap Dengan Handuk atau Tisu.

Apa jadinya jika tubuhmu basah dan lembab ? Tubuh menjadi tempat tumbuhnya jamur. Jamur kulit menyebabkan gatal-gatal. Secara refleks, kamu akan menggaruk-garuk kulit tubuh karena rasa gatal. Tindakan ini dapat melukai kulitmu atau tubuhmu dan menambah luasnya jamur. Untuk menghindari tumbuhnya jamur, kamu perlu mengeringkan tubuhmu dengan mengelap tubuh dengan handuk atau tisu saat berkeringat atau basah.





D. Mengenakan Celana Dalam yang Bersih dan Higienis.

Higienis berarti bebas dari kuman atau tidak mengandung bibit penyakit. Apa hubungan higienis dengan celana dalam ? Celana dalam yang bersih dan higienis dapat menjaga kebersihan alat reproduksi. Gantilah celana dalam sekurangnya dua kali dalam satu hari. Celana dalam yang kotor dan lembab rentan kuman penyakit. Sebaiknya kamu memilih celana dalam yang berbahan katun, karena bahan katun dapat menyerap keringat sehingga tidak lembab.

E. Mencuci Pakaian Dan Celana yang Kotor.

Pakaian dan celana kotor menjadi sarang bibit penyakit. Agar tetap bersih, pakaian dan celana kotor harus dicuci, selanjutnya pakaian tersebut dijemur dan disetrika.

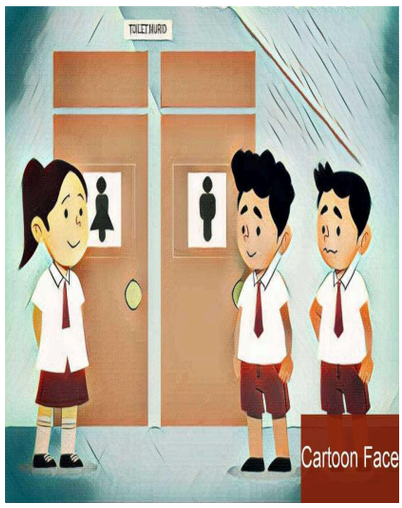
F. Mengenakan Pakaian yang Longgar.

Mengenakan pakaian atau celana yang ketat dapat mengganggu peredaran darah. Suhu tubuh juga semakin meningkat. Agar kesehatan reproduksi terjaga, sebaiknya menggunakan celana yang agak longgar. Agar dapat bebas bergerak dan lebih nyaman beraktivitas.

G. Membiasakan Buang Air di Toilet/Kamar Mandi.

Biasakan buang air di toilet atau kamar mandi. Kebiasaan ini merupakan sikap terpuji dan dapat menjaga kesehatan tubuh. Hindari buang air di sembarang tempat. Selain menggangu orang lain, buang air di sembarang tempat merupakan perilaku yang tidak terpuji. Kebersihan toilet atau kamar mandi perlu dipelihara secara rutin. Toilet atau kamar mandi yang kotor akan menjadi sarang kuman, kuman dapat menimbulkan penyakit.

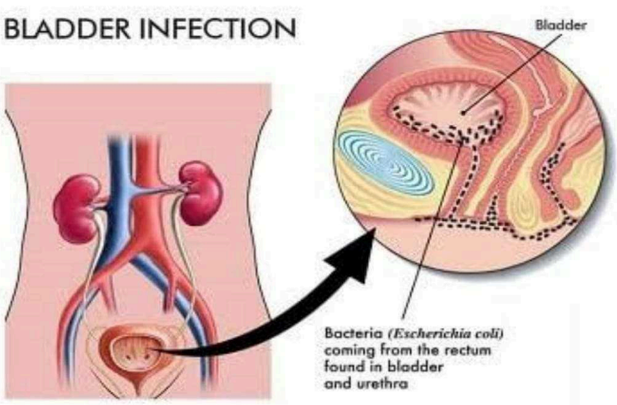




d) Penyakit Akibat Kebersihan Alat Reproduksi Tidak Terjaga.

- **Infeksi saluran kencing.**

  Infeksi saluran kencing atau infeksi saluran kemih disebabkan bakteri *Escherichia Coli.* Bakteri *Escherichia Coli* hidup di dalam saluran cerna yang masuk pada saluran uretra. Infeksi saluran kencing dibagi atas 2 macam, yaitu infeksi saluran kecing bawah dan infeksi saluran kencing atas. Gejala infeksi saluran kencing bagian bawah adalah rasa ingin selalu buang air kecil, nyeri atau perih saat buang air kecil, warna *urine* keruh, dan bau *urine* tidak sedap. Gejala infeksi saluran kencing bagian atas adalah nyeri pada bagian selangkangan, mual dan demam.



- **Kudis.**

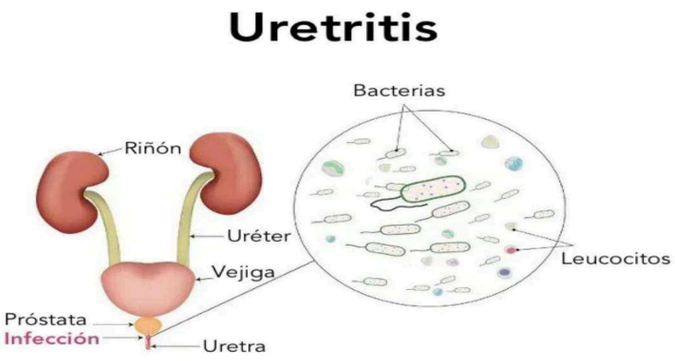
  Kudis disebabkan oleh tungau *Sarcoptes Scabiei.* Tungau menggali sarang di bawah lapisan kulit, sehingga kulit gatal dan membentuk ruam. Penyakit ini dapat menular melalui sentuhan kulit. Penyakit ini juga ditularkan jika terjadi kontak langsung dengan hewan yang mengidap kudis. Hindari saling meminjam pakaian atau handuk.



- **Eksim.**
  Eksim atau eksema adalah peradangan pada kulit yang menyebabkan munculnya gatal-gatal. Pada kondisi tertentu kulit memerah, kering dan pecah-pecah. Eksim merupakan jenis penyakit jangka panjang. Setelah menghilang, gejalanya dapat muncul kembali. Kulit yang terkena eksim tidak boleh digaruk karena menyebabkan infeksi dan iritasi.



- **Urethritis.**
  Urethritis adalah penyakit infeksi yang menyebabkan peradangan pada bagian lapisan uretra. Lapisan uretra adalah sebuah saluran kecil yang berfungsi mengalirkan air kencing ke luar tubuh. Penyebab urethritis antara lain bakteri yang masuk ke saluran uretra sehingga terjadi infeksi.



Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 yaitu konsep pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran konsep pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular**,** dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

Fakta , konsep, dan prosedur, serta menerapkan pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, serta menerapkan pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru.

i. Aktivitas pembelajaran mendiskusikan materi tentang pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular.

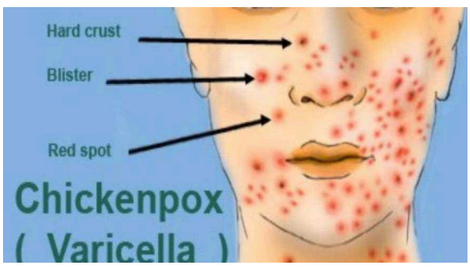
Penyakit menular ialah penyakit yang dapat ditularkan baik secara langsung maupun m

elalui perantara. Penyakit menular dapat diakibatkan oleh virus, bakteri, parasit, ataupun jamur.Proses penularan dapat melalui empat perantara, yaitu kontak langsung, kontak tidak langsung, melalui makanan/minuman, dan melalui udara. Proses penularan secara langsung terjadi pada saat berkontak langsung dengan penderita penyakit. Sedangkan penularan secara tidak langsung dapat terjadi ketika tertular penyakit melalui perantara seperti nyamuk.

Jenis-jenis penyakit menular, antara lain:

(1) Penyakit Kulit.

Penyakit kulit merupakan salah satu jenis penyakit menular yang banyak jenisnya dan mudah menular dari satu orang ke orang lain. Pencegahan dapat dilakukan dengan cara menjaga kebersihan diri sendiri, lingkungan, dan pakaian; mengkonsumsi makanan bergizi; dan tidak menggunakan pakaian/handuk orang lain. Contoh penyakit kulit yaitu cacar air, panu, dan kudis.



Penyakit Cacar Air



Penyakit Panu

Berikut adalah jenis-jenis penyakit kulit berdasarkan penyebabnya:

- Penyakit kulit karena peradangan.
  Peradangan pada kulit disebut dermatitis. Kondisi ini terjadi ketika kulit bersentuhan dengan bahan yang bersifat iritatif atau dengan alergen (zat atau benda yang menyebabkan reaksi alergi).
  Gejala dermatitis umumnya berupa gatal, kemerahan, dan bengkak.
- Penyakit kulit karena kelainan autoimun.
  Gangguan autoimun terjadi ketika sistem kekebalan tubuh menyerang dan menghancurkan jaringan tubuh yang sehat.
- Penyakit kulit karena infeksi
  Penyakit kulit akibat infeksi ini umumnya menular. dan bisa disebabkan oleh:

- Infeksi bakteri
- Infeksi virus
- Infeksi jamur
- Infeksi parasit.

5. Kanker Kulit, yaitu melanoma, aktinik keratosis, karsinoma sel basal, dan karsinoma sel skuamosa.

Berikut ini adalah beberapa langkah pencegahan penyakit kulit yang bisa dilakukan:

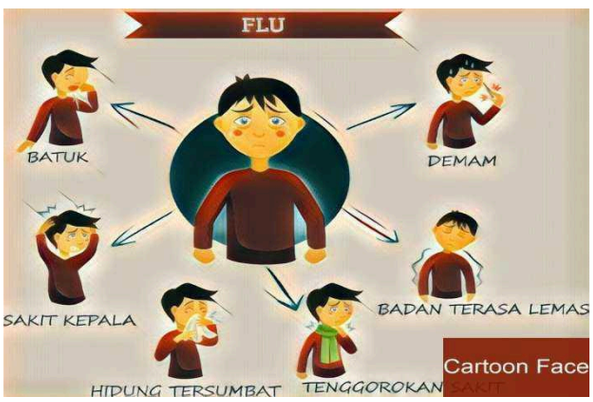
- Jaga kebersihan diri dengan mandi setiap hari. Saat mandi, disarankan menggunakan sabun yang berbahan lembut.
- Hindari kontak fisik dengan penderita penyakit kulit menular.
- Hindari berbagi penggunaan barang-barang pribadi, seperti handuk atau pakaian, dengan penderita penyakit kulit.
- Oleskan pelempap kulit secara rutin agar tidak kering, gatal, atau iritasi.
- Hindari kebiasaan menggaruk kulit dan memecahkan bisul atau lepuhan yang muncul pada kulit.
- Hindari cara merawat kulit wajah, termasuk cara mencerahkan wajah, yang tidak sesuai dengan tipe kulit.

(2) Penyakit Influenza

Penyakit Influenza merupakan jenis penyakit yang disebabkan oleh virus *Influenza* yang menginfeksi saluran pernapasan yang ditularkan melalui udara ketika penderita batuk/bersin.

Gejala penyakit Influenza yaitu:

- Demam.
- Muka/wajah terasa nyeri.
- Mata dan hidung berair.
- Tenggorokan sakit, dan batuk.
- Hidung beringus.
- Tulang lengan dan tungkai pegal.
- Sakit kepala, dan tubuh terasa lemah.



Berikut adalah 3 cara paling umum virus Influenza bisa menular ke orang lain:

- Berdekatan dengan penderita.

Salah satu cara penularan virus Influenza adalah melalui tetesan liur yang muncrat ketika seseorang yang terinfeksi bersin, batuk, atau sekadar berbicara. Tetesan liur itu

bisa melesat ke udara hingga 30 cm bahkan 1 meter, dan akhirnya terhirup oleh orang-orang di sekitar.

- Kontak fisik dengan penderita.

  Influenza juga bisa menular melalui sentuhan, misalnya jabatan tangan. Orang yang terinfeksi akan terus bersin dan membersihkan hidung atau menutup hidungnya saat bersin dengan tangan. Tentunya virus akan menempel pada tangannya dan menempel pada berpindah pada setiap benda yang disentuhnya. Ketika Anda berjabat tangan, virus kemudian bisa berpindah ke tangan Anda.

- Menyentuh permukaan benda yang terpapar virus.

  Virus dapat menempel di permukaan benda, misalnya gagang pintu, telepon seluler, meja, bahkan uang kertas. Maka itu, penularan sangat mudah terjadi hanya dengan cara menyentuh permukaan suatu benda yang terdapat virus Influenza.

  Menurut Mayo Clinic, virus inInfluenzaenza dapat bertahan hidup di luar tubuh manusia selama beberapa jam, tergantung jenis permukaannya.

  Umumnya, virus dapat bertahan lebih lama di permukaan besi, plastik, atau kaca. Faktor lain seperti suhu dan tingkat kelembapan juga dapat memengaruhi berapa lama virus bisa bertahan di luar tubuh.

  Jika orang yang sehat menyentuh benda yang telah terpapar, virus inInfluenzaenza bisa menginfeksi orang tersebut. Risiko penularan akan semakin tinggi apabila orang tersebut langsung menyentuh hidung atau mulutnya tanpa cuci tangan terlebih dahulu.

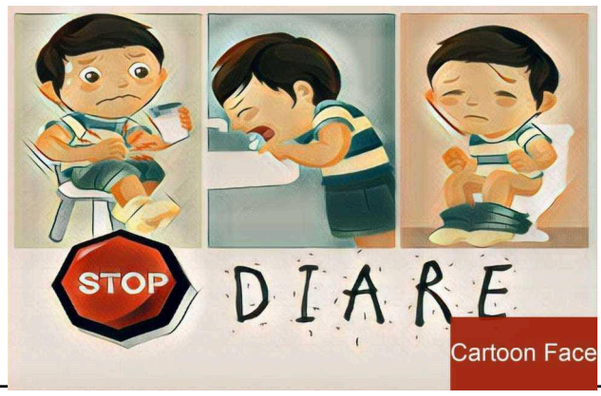
Cara mencegah penularan penyakit Influenza :

- Vaksin.
- Sering mencuci tangan dengan sabun hingga bersih.
- Memakai *hand sanitizer* berbasis alcohol.
- Menjaga kebersihan diri adalah cara yang paling baik.
- Minimalisir kontak dengan orang yang sedang sakit.
- Minum vitamin C untuk mencegah Influenza.

(3) Penyakit Diare.

Penyakit diare disebabkan oleh infeksi bakteri, infeksi virus, keracunan makanan, dan konsumsi obat yang kurang sesuai dengan tubuh. Gejala utama diare ialah sering berak encer/berair, kadang disertai muntah, demam, rasa mual, dan nyeri di perut, sehingga penderita mengalami kekurangan cairan.

Pertolongan pada penderita diare adalah dengan memberikan cairan, makanan, dan obat-obatan. Cairan yang dapat diberikan berupa larutan gula-garam, oralit, air tajin, dan kuah sayuran.



(4) Penyakit Demam Berdarah.

Penyakit demam berdarah disebut juga DBD (demam berdarah dengue). Penyebabnya adalah virus dengue yang penularannya melalui nyamuk *aedes aegypti*. Demam berdarah ringan menyebabkan demam tinggi, ruam, nyeri otot dan sendi. Jika sudah parah dapat menyebabkan pendarahan serius, penurunan tekanan darah, dan berakibat kematian.

Pencegahan dapat dilakukan dengan pemberantasan nyamuk dewasa, dan jentik nyamuk dengan cara :

- Menguras Tempat Penampungan Air.
- Menutup Rapat Tempat Penampungan Air.
- Mengubur Barang Bekas.
- Menggunakan Obat Anti-Nyamuk.
- Mengenakan Pakaian Tertutup saat ke Luar Rumah.
- Meletakkan Tanaman Pengusir Nyamuk di Dalam Rumah.
- Menghentikan Kebiasaan Menggantung Pakaian.

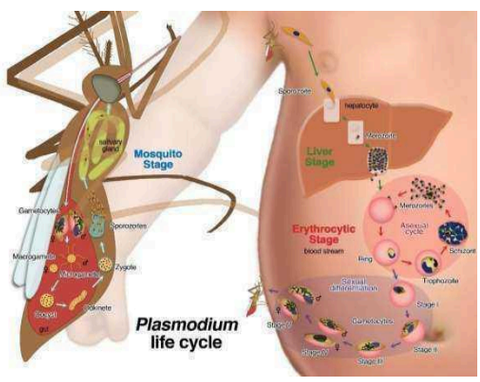


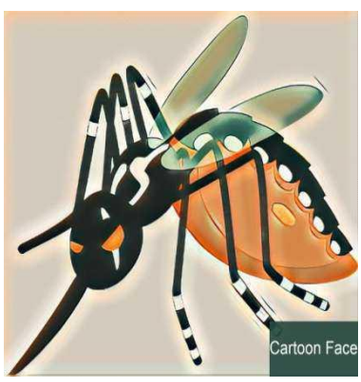
(5) Penyakit Malaria.

Penyakit malaria merupakan penyakit menular yang diakibatkan oleh parasit *plasmodium* dari gigitan nyamuk *Anopheles* betina yang terinfeksi. Gejala utama malaria yaitu demam tinggi hingga menggigil, sakit kepala, mual, dan muntah, kejang, tubuh berkeringat diiringi kelelahan, dan nyeri pada sekujur tubuh.

Pencegahan penularan dengan cara membersihkan lingkungan tempat tinggal.

- Menghindari gigitan nyamuk.
- Menutup kulit dengan celana panjang dan baju berlengan panjang.
- Tidur dengan tempat tidur berkelambu.
- Memakai krim pelindung dari gigitan nyamuk.





B. Aktivitas pembelajaran mendiskusikan materi tentang pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular.

Penyakit tidak menular adalah penyakit yang disebabkan karena adanya masalah fisiologis. Biasanya terjadi karena faktor keturunan dan gaya hidup yang tidak sehat. Penyebab secara umum ialah mengonsumsi gula, garam, dan lemak secara berlebihan.

Karakteristik penyakit tidak menular yaitu masa inkubasi panjang, bersifat kronik (berlarut-larut), banyak mengalami kesulitan diagnosis, mempunyai variasi yang luas, memerlukan biaya tinggi dalam pencegahan dan penanggulangannya.

Jenis-jenis penyakit tidak menular adalah:

(1) Hipertensi/Darah Tinggi.

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah terhadap dinding arteri (pembuluh darah) sangat tinggi melampaui batas normalnya. Peningkatan ini menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras dari biasanya untuk mengedarkan darah melalui pembuluh darah.

Upaya pencegahan penyakit Hipertensi:

- Mengurangi konsumsi garam (jangan melebihi 1 sendok teh per hari)
- Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km/ olahraga 30 menit per hari minimal 5x/minggu)
- Tidak merokok dan menghindari asap rokok
- Diet dengan Gizi Seimbang
- Mempertahankan berat badan ideal
- Menghindari minum alkohol



(2) Diabetes.

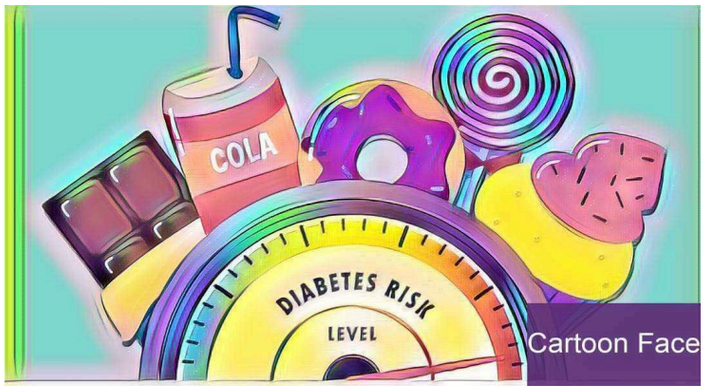
Diabetes merupakan penyakit dimana kadar gula dalam darah meningkat, karena gangguan fungsi insulin. Disebabkan oleh faktor genetis, obesitas, konsumsi makanan yang tidak baik, dan merokok.

Gejala-gejala pada penyakit diabetes:

1. Rasa haus berlebihan.
2. Mudah mengantuk dan kebanyakan tidur.
3. Mudah lapar.
4. Luka lambat sembuh.
5. Badan mudah lelah dan kesemutan.

Upaya pencegahan penyakit diabetes:

1. Menerapkan pola makan sehat
2. Menjalani olahraga secara rutin
3. Menjaga berat badan ideal
4. Mengelola stres dengan baik
5. Melakukan pengecekan gula darah secara rutin



(3) Jantung.

Penyakit jantung ialah suatu kondisi dimana kerja organ jantung tidak berjalan normal karena sebab tertentu. Gangguan pada jantung disebabkan karena penumpukan kolesterol di sekitar pembuluh darah.

Penyakit jantung disebabkan karena faktor merokok, menderita diabetes, kolesterol tinggi, terkena hipertensi, dan gemar mengonsumsi makanan berlemak.

Berikut ini adalah gejala penyakit jantung yang umumnya dialami:

1. Nyeri dada
2. Sesak napas
3. Pembengkakan di betis, kaki, atau pergelangan kaki
4. Kelelahan

Penyakit jantung tidak bisa disembuhkan secara total dan membutuhkan perawatan seumur hidup. Namun, kamu bisa menghindari gejala penyakit jantung dengan melakukan berbagai upaya pencegahannya, misalnya dengan menerapkan gaya hidup sehat yang bisa meningkatkan kesehatan jantung.

Berikut ini adalah beberapa upaya pencegahan gejala penyakit jantung yang bisa Anda lakukan:

- Berhenti merokok
- Berolahraga setidaknya 30 menit setiap hari
- Makan makanan yang rendah garam dan lemak jenuh
- Pertahankan berat badan ideal
- Kurangi dan kelola stres
- Jaga kebersihan dengan baik
- Kontrol kesehatan secara rutin, meliputi tekanan darah, kolesterol, dan kadar gula



(4) Obesitas.

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang sangat tinggi dalam tubuh seseorang, yang mengakibatkan berat badan diatas berat badan ideal. Dampak obesitas antara lain: terserang strok, penyakit jantung, diabetes, dan kanker usus.

Upaya pencegahan penyakit obesitas antara lain:

- Berhentilah makan sebelum merasa kenyang.
- Hindari mengkonsumsi makanan ringan, tapi gantilah makanan ringan tersebut dengan buah dan sayur agar tidak menghilangkan hobi tersebut.
- Hindari obesitas dengan berolahraga.
- Berolahraga juga akan menjaga sistem metabolisme tubuh.
- Ada baiknya mengurangi makan-makanan yang manis.



(5) Osteoporosis.

Merupakan penyakit tulang yang mempunyai sifat khas berupa massa tulang yang rendah, disertai mikro arsitektur tulang dan penurunan kualitas jaringan tulang sehingga tulang menjadi rapuh.

Berikut ini adalah pola hidup sehat yang perlu Anda lakukan sejak dini untuk mencegah pengeroposan tulang:

1. Konsumsi Makanan Tinggi Kalsium
2. Tingkatkan Konsumsi Kalium dan Protein
3. Berjemur Sinar Matahari
4. Melakukan Aktivitas Fisik secara Rutin
5. Hindari Rokok dan Alkohol
6. Mengurangi Minuman Bersoda
7. Hindari Diet Ketat
8. Deteksi Dini Gejala
9. Hindari Risiko Terjatuh
10. Segera Obati



C. Aktivitas pembelajaran modifikasi pembelajaran materi tentang pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular.

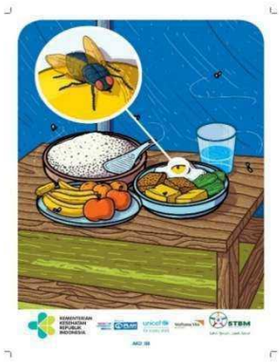
(1) Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, salah satu kelompok diminta untuk memilih 5 gambar yang tersaji, lalu menyusun kelima gambar tentang hakikat

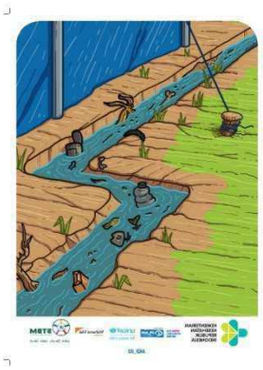
pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

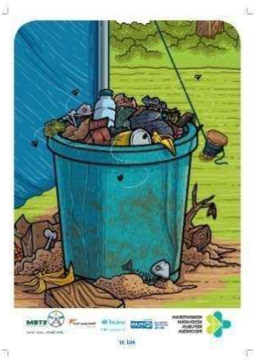
(2) Kelompok yang mendapat giliran menyusun 5 gambar sesuai dengan ide kelompoknya, lalu menceritakan urutan terjadinya suatu penyakit menular runtut sesuai dengan gambar.

(3) Presentasi di depan teman-temannya, lalu kelompok yang lain diberi kesempatan untuk menanggapi dalam bentuk pernyataan atau pertanyaan.

Gambar yang tersaji adalah sebagai berikut :











9) Guru mengamati seluruh diskusi yang dilakukan oleh peserta didik secara individu maupun kelompok.

10) Guru mengamati seluruh aktivitas pembelajaran peserta didik dalam mempresentasikan tentang pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

b. Kegiatan Penutup (15 menit)

1) Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru menyimpulkan hasil diskusi, guru mempertanyakan apa manfaat hasil kesimpulan tersebut.

2) Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan diskusi dan presentasi.

3) Guru menginformasikan kepada peserta didik kelompok yang paling baik penampilannya selama melakukan diskusi dan presentasi.

4) Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas.
5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

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 nyata sesuai dengan kemampuan dan minat belajar yang say dilakukan.		
2.	Saya memantau kemajuan belajar yang saya capai serta memperkirakan tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola perasaan dan sikap dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritik kemampuan diri sendiri dalam bekerja secara mandiri untuk mencapai tujuan.		
6.	Saya berupaya secara maksimal dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan/semangat 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 baik.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangan, dan dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyesuaikan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya peduli terhadap lingkungan sosial.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada lingkungan sosial.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"

	“Ya”	

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda, Isian, dan Uraian	1. Tindakan yang harus dilakukan saat membersihkan alat reproduksi adalah .... E. Mencuci dengan menggunakan air dan mengeringkannya. F. Mencuci dengan menggunakan air. G. Langsung dikeringkan dengan *tissue*. H. Di lap dengan handuk basah. Kunci: B 2. Jika berasa gatal di bagian tubuh sekitar alat reproduksi tidak boleh digaruk karena .... A. Dapat mengganggu fungsi alat reproduksi B. Menimbulkan penyakit pada alat reproduksi. C. Kulit di sekitar alat reproduksi bisa luka dan iritasi dan tercemar oleh kuman. D. Kulit di sekitar alat reproduksi lebih sensitif dari pada bagiantubuh lain. Kunci : C 3. Sering berak encer/berair, kadang disertai muntah, demam, rasa mual, dan nyeri di perut, sehingga penderita mengalami kekurangan cairan, merupakan gejala dari penyakit .... Kunci : Diare 4. Gigitan nyamuk *Anopheles* betina yang terinfeksi dapat menyebabkan penyakit : Kunci : Malaria	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

	Uraian tertutup	1. Tuliskanlah jenis-jenis penyakit yang tidak menular ! Kunci : a. Diabetes b. Jantung c. Hipertensi d. Obesitas e. Osteoporosis	Mendapatkan skor; 4, jika dapat menjawab 4 dengan benar. 3, jika dapat menjawab 3 dengan benar. 2 jika dapat menjawab 2 dengan benar. 1, jika dapat menjawab 1 dengan benar.
		2. Tuliskanlah gejala penyakit Influenza! Kunci: a. penderita mendpat serangan demam. b. pada bagian muka terasa nyeri. c. mata dan hidung berair d. tenggorokan sakit e. hidung beringus f. tulang lengan dan tungkai pegal. g. sakit kepala, dan h. tubuh terasa lemah.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Penilaian Keterampilan

Presentasi bersama teman materi pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

1) Butir Tes

Diskusi pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat bersama temanmu. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat (penilaian proses) dan ketepatan melakukan presentasi (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan mempresentasikan materi pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Presentasi/diskusi

Contoh lembar penilaian proses presentasi/diskusi untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama :_____ Kelas: _____

Penilaian Presentasi/Diskusi				Skor Akhir	Ket.
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Berdiskusi)		
Persiapan awal menyiapkan materi diskusi (Skor 3)	Sikap pelaksanaan melakukan diskusi (Skor 4)	Menyimpulkan hasil diskusi (Skor 3)			

4) Pedoman penskoran

a. Penskoran.

(1) Persiapan awal menyiapkan materi diskusi

Skor 3 jika:

(a) mempersiapkan bahan diskusi.

(b) melengkapi materi materi diskusi.

(c) sistimatika penyusunan materi diskusi.

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

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

(2) Pelaksanaan melakukan diskusi

Skor 4 jika:

(a) membuka diskusi

(b) menyampaikan materi dengan sistimatis.

(c) ketepatan menyampaikanmateri dengan runtun.

(d) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun.

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

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

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

(3) Menyimpulkan hasil diskusi

Skor 3 jika:

(a) menyimpulkan hasil diskusi.

(b) menyusun laporan secara sistimatis.

(c) kelengkapan laporan hasil diskusi.

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

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

b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/S. Maksimum x 100

5) Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian tentang pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
Penilaian hasil pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat :

A. Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk penyajian/diskusi pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan cara "Gambar Bercerita":

- Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, diminta untuk memilih 5 gambar yang tersaji.
- Kemudian gambar yang tersusun tersebut dipresentasikan oleh peserta didik di depan teman secara berkelompok.
- Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh peserta didik.
- Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

B. Konversi Nilai Produk

No.	Jenis Materi	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
Jumlah Skor Maksimal		15

SP/S. Maksimum x 100

Pengayaan dan Remidial

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 materi dengan cara mengubah menambah materi yang dibelajarkan, serta menambah tingkat kesulitan tugas yang diberikan.

2. **Remidial**
   Remidial 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. Remidial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. **Refleksi Peserta Didik**
   Pada setiap akhir 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 pembelajaran pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
   d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam pembelajaran pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
   e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam pembelajaran pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Contoh Format Refleksi:

Setelah melakukan presentasi dan diskusikan pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular, peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya yang terkait pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Presentasi dan diskusikan pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular secara berkelompok.*)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.*)		

*) *Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.*

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan presentasidan diskusikan pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang ditentukan oleh guru, maka akan diberikan remidial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan presentasidan diskusikan pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih komplekss dan bervariasi dalam bentuk

2. **Refleksi Guru**

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remidial atau pengayaan. Remidial dan pengayaanya didalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat?
c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat?
d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat tersebut?

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....
Lingkup/materi pembelajaran : .....
Nama Siswa : .....
Fase/Kelas : B/ IV

1. **Panduan umum**

a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
b. Ikuti prosedur dalam melakukan presentasi/diskusi pembelajaran pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehatdengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru.
c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
e. Selama kegiatan pembelajaran didampingi oleh guru.

2. **Panduan aktivitas pembelajaran**

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.

b. Lakukan aktivitas pembelajaran pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehatsecara berkelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Susunlah gambar yang terdiri dari 5 kartu tentang penyakit menular, lalu ceritakan di depan temanmu!
1) Buatlah kelompok kerja dengan beranggotakan 4-7 orang.
2) Pilihlah 5 gambar, lalu susun menjadi urutan gambar yang menurutmu sesuai dengan tema penyakit menular.
3) Setelah tersusun urutan yang menurut kamu benar, ceritakanlah di depan temanmu.
4) Peserta atau kelompok lain diberi kesempatan untuk menanggapi kelompok yang tampil.
5) Presentasikan/ceritakan gambar di depan kelas sesuai kemampuan kalian dengan waktu maksimal 5 menit.

Bahan-bahan/alat yang dibutuhkan oleh peserta didik antara lain:
- Karton putih
- Spidol
- Rol
- Lakban
- Lem
- Buku siswa/buku sumber bacaan lainnya

Nama Kelompok : .....

Topik Yang Didiskusikan : .....

(Penyakit) .....

Materi : *Pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular.*

Aspek Yang Harus Diamati	Ya	Tidak
1. Mampu melakukan diskusi tentang cara pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular.		
2. Mampu menyajikan/mempresentasikan hasil diskusi tentang cara pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular.		
3. Mampu memberikan dan menjelaskan contoh penyakit menular.		

4. Mampu menanggapi hasil diskusi tentang cara pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular.		

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

a. Pedoman tentang pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah,koran, internet, atau sumber lainnya.

b. Materi pembelajaran pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular.Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

a. Pedoman/peraturan tentang pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular.

b. Sumber materi pembelajaran pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan penyakit tidak menular.

Glosarium

- Pola perilaku hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang memengaruhi kesehatan, antara lain: makanan dan olahraga. Pola hidup sehat menyangkut aturan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani, sebab pengertian hidup sehat yang sempurna mencakup aspek keduanya.
- Reproduksi adalah pengembangbiakan.
- Agar alat reproduksi selalu sehat, maka perlu dijaga kebersihannya. Bagian tubuh yang merupakan daerah lipatan sangat mudah berkeringat dan lembab. Dengan demikian bakteri mudah berkembang biak dan dapat menyebabkan bau tak sedap dan penyakit dapat timbul dengan mudah.
- Penyakit menular ialah penyakit yang dapat ditularkan baik secara langsung maupun melalui perantara. Penyakit menular dapat diakibatkan oleh virus, bakteri, parasit, ataupun jamur.
- Penyakit tidak menular adalah penyakit yang disebabkan karena adanya masalah fisiologis. Biasanya terjadi karena faktor keturunan dan gaya hidup yang tidak sehat. Penyebab secara umum ialah mengonsumsi gula, garam, dan lemak secara berlebihan
- 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 dasar?”

Referensi

Muhajir. 2010. *Buku Peserta didik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/M.Ts Kelas IV*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2019. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/MI Kelas IV*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Tim Penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani,* Olahraga *dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTKPenjas& BK.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Kebugaran Jasmani*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Tim Direktorat SD. 2017. *Panduan Penilaian untuk Sekolah Dasar (SD)*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

fliphtml5.com/fywqh/hshd/basic/201-226

https://www.alodokter.com/macam-macam-penyakit-kulit-dan-cara-mengatasinya

https://hellosehat.com/pernapasan/Influenza/penularan-Influenza/

https://www.pfimegalife.co.id/literasi-keuangan/kesehatan/read/langkah-mencegah-dbd-pada-anak

https://www.alodokter.com/malaria/pencegahan

http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi-mengurangi-risiko-hipertensi

https://www.alodokter.com/ketahui-cara-mencegah-diabetes-yang-tepat-di-sini

https://www.alodokter.com/berbagai-gejala-penyakit-jantung-dan-pencegahannya

https://axa.co.id/inspirasi/cara-mencegah-dan-menghindari-obesitas/

https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3626805/tips-pola-hidup-sehat-untuk-pencegahan-osteoporosis

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SD/MI .....

NIP.

....., ... 20…
Guru Mata Pelajaran

……

NIP.