MODUL AJAR

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

A. INFORMASI UMUM MODUL

Nama Penyusun	: ……..
Instansi/Sekolah	: SDN …..
Jenjang / Kelas	: SD / II
Alokasi Waktu	: 3 s.d 6 Kali Pertemuan (9 s.d 18 JP)
Tahun Pelajaran	: 20.. / 20..

B. KOMPONEN INTI

Capaian Pembelajaran Fase A	
Pada akhir fase A, peserta didik dapat menunjukkan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak sebagai hasil peniruan dari berbagai sumber, memahami konsep dan prinsip gerak yang benar, memahami dan mempraktikkan aktivitas jasmani untuk pengembangan kebugaran dan pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku awal tanggung jawab personal dan sosial, serta menerima nilai-nilai aktivitas jasmani.	
Fase B Berdasarkan Elemen	
Elemen Keterampilan Gerak	Pada akhir fase A peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas pola gerak dasar, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase A peserta didik memahami prosedur dalam melakukan pola gerak dasar, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase A peserta didik memahami prosedur dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan. Peserta didik juga memahami prosedur dan mampu mempraktikkan pola perilaku hidup sehat berupa mengenali nama dan fungsi anggota tubuh, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan.
Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase A peserta didik menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menyimak arahan dan umpan balik yang diberikan guru, mulai dapat menghormati orang lain, serta menerima ragam keriangan yang didapat melalui aktivitas jasmani.
Tujuan Pembelajaran	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Proil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
Pertanyaan Pemantik	Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola?
Profil Pancasila	Mandiri dan Gotong royong
Kata kunci	Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Aktivitas Melempar, Menangkap, Menendang, Menahan, dan Menggiring Bola.

Target Peserta Didik :	**Jumlah Siswa** :
Peserta didik Reguler	30 Peserta didik (dimodifikasi dalam pembagian jumlah anggota kelompok ketika jumlah siswa sedikti atau lebih banyak)
Assesmen :	**Jenis Assesmen** :
Guru menilai ketercapaian tujuan pembelajaran - Asesmen individu - Asesmen kelompok	- Presentasi - Produk - Tertulis - Unjuk Kerja - Tertulis
Model Pembelajaran	**Kegiatan Pembelajaran Utama / Pengaturan peserta didik** :
- Tatap muka	- Individu - Berkelompok (Lebih dari dua orang)

Ketersediaan Materi :

- Pengayaan untuk peserta didik berpencapaian tinggi:

YA/TIDAK

- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami konsep:

YA/TIDAK

Metode :

- Demonstrasi
- Penugasan
- Permainan
- Ceramah
- Simulasi
- Resiprokal

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

Sarana dan Prasarana

- lembar kegiatan siswa (*student worksheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak,
- bola kasti atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dan lain-lain),
- rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu),
- peluit dan *stopwatch*,
- lapangan olahraga atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman.

Materi Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola.

- Gerakan melempar dan menangkap bola, diantaranya gerakan melempar bola melambung dalam permainan berekor melewati net/tali, melempar bola mendatar dalam permainan melempar ke sasaran, melempar dan menggelindingkan bola dalam permainan merobohkan menara, melempar bola menggunakan satu tangan melewati tali, melempar bola dalam permainan melempar botol, dan melempar dan menangkap bola dalam permainan menara bom.

.

b. **Materi Pembelajaran Remedial**

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identiikasi) oleh peserta didik. Materi dapat dimodiikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identiikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta memberikan berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. **Materi Pembelajaran Pengayaan**

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodiikasi.

Sumber Belajar :

1. Sumber Utama
   - Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas II SD
   - Buku PJOK lain yang relevan
   - Internet

2. Sumber Alternatif

Guru juga dapat menggunakan alternatif sumber belajar yang terdapat di lingkungan sekitar dan disesuaikan dengan tema yang sedang dibahas.

Persiapan Pembelajaran :

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola.
3) Menyiapkan alat dan fasilitas pembelajaran, diantaranya:
   a) lembar kegiatan siswa (*student worksheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak,
   b) bola kasti atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dan lain-lain),
   c) rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu),
   d) peluit dan *stopwatch*,
   e) lapangan olahraga atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman..

Kegiatan pembelajaran :

Pendahuluan

a) Peserta didik diminta untuk berbaris di lapangan sekolah, dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, serta berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan, mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, dan berdoa.

b) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat, bila ada yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.

c) Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.

d) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi pola gerak dasar lokomotor. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodir perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

Contoh pertanyaan asesmen awal seperti pada tabel berikut ini.

(1) Isikan identitas peserta didik.

(2) Berikan tanda centang (3) pada kolom YA atau TIDAK yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan peserta didik.

(3) Isilah pertanyaan berikut dengan jujur.

Nama: ..... Kelas: .....

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Saya dapat melakukan gerakan melempar bola.		
2	Saya dapat melakukan gerakan menangkap bola.		
3	Saya dapat melakukan gerakan menendang dan menahan bola.		
4	Saya dapat melakukan gerakan menggiring bola.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
ika menjawab 4 awaban YA	Jika menjawab 3jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

e) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola.

f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola.

g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola, baik kompetensi sikap (Proil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan, seperti memahami aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola, serta bermain permainan sederhana dengan peraturan yang dimodiikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter, antara lain gotong royong dan mandiri.

h) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam perasaan yang menyenangkan ketika memasuki materi yang akan diajarkan. Pemanasan dalam bentuk permainan melempar dan menangkap bola antara lain sebagai berikut.
   1) Peserta didik dibagi dua regu (masing-masing regu 14 orang).
   2) Bermain lempar tangkap bola dengan menggunakan gawang bendera kecil.
   3) Setiap regu diharuskan memasukkan bola ke gawang lawan.
   4) Bola dimainkan dengan cara melempar dan menangkap kepada sesama teman.
   5) Bola tidak boleh dibawa atau dipegang sambil berjalan.
   6) Regu yang banyak memasukkan bola dinyatakan sebagai pemenang.
   7) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini selama 10–15 menit.

Gambar 3.1 Peserta didik beraktivitas melalui permainan melempar dan menangkap bola.

i) Berdasarkan pengamatan guru pada permainan, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.

j) Dalam pembelajaran ini, selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Proil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak, seperti berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

Kegiatan inti

Setelah peserta didik melakukan pemanasan melalui permainan sederhana melempar dan menangkap bola, kegiatan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola. Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola. Jika peserta didik menemukan kesulitan, minta bantuan guru. Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola dengan saksama.

a) Aktivitas pembelajaran 1–3: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan pola gerak dasar melempar dan menangkap bola

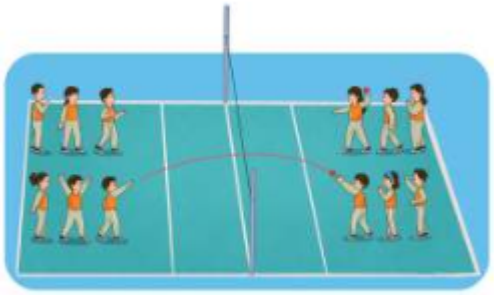
Melempar adalah suatu keterampilan manipulatif yang kompleks. Satu atau dua tangan digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang tertentu. Bergantung pada banyak faktor, seperti ukuran objeknya, ukuran pelempar, dan lain-lain.

Menangkap adalah gerakan yang melibatkan penghentian momentum suatu objek dan menambahkan kontrol terhadap objek tersebut dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan. Tergantung kepada kecepatan, arah, dan jenis serta besarnya benda yang bergerak, dalam gerakan menangkap ini diperlukan koordinasi untuk membuat posisi

tubuh yang tepat dalam menyerap dan menyalurkan energi yang dibawa benda/objek bersangkutan.
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola melambung dalam permainan berekor melewati net/tali

Langkah-langkah pembelajaran:
(a) peserta didik dibagi menjadi empat kelompok dan membentuk formasi berbanjar,
(b) dua kelompok saling berhadapan satu sama lain,
(c) gunakan lapangan bulu tangkis atau lapangan voli,
(d) pasanglah tali/net pada tiang (disesuaikan dengan situasi dan kondisi peserta didik),
(e) setiap regu berbaris berbanjar,
(f) peserta didik melakukan gerakan melempar bola melewati net secara bergantian,
(g) lakukan seterusnya hingga seluruh anggota kelompok melempar,
(h) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4 – 5 kali.



Gambar 3.2 Peserta didik melakukan gerakan melempar bola melambung permainan berekor melewati net/tali.

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola mendatar dalam permainan melempar ke sasaran

Langkah-langkah pembelajaran:
(a) peserta didik dibagi empat kelompok,
(b) buat formasi berbanjar,
(c) siapkan meja dan letakkan kaleng bekas atau sejenisnya sebagai sasaran lemparan,
(d) peserta didik melakukan gerakan melempar mengenai sasaran (disesuaikan dengan situasi dan kondisi peserta didik),
(e) setelah melempar, peserta didik kembali ke belakang barisan,
(f) lakukan seterusnya hingga seluruh anggota kelompok melempar,
(g) gerakan ini dapat dilombakan antarkelompok,
(h) pemenang adalah kelompok yang paling banyak merobohkan kaleng.

Gambar 3.3 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola mendatar dalam permainan melempar ke sasaran.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan menggelindingkan bola dalam permainan merobohkan menara

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) peserta didik dibagi menjadi empat kelompok,
(b) masing-masing kelompok membuat barisan berbanjar,
(c) susunlah pecahan genteng,
(d) peserta didik yang berada di barisan depan melakukan gerakan terlebih dahulu dengan menggelindingkan bola ke sasaran (disesuaikan dengan situasi dan kondisi peserta didik),
(e) setelah bola digelindingkan lalu diambil dan diberikan pada anggota nomor 2 dan kembali ke belakang barisan,
(f) lakukan seterusnya hingga seluruh anggota kelompok menggelindingkan bola.
(g) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.

Gambar 3.4 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan menggelindingkan bola dalam permainan merobohkan menara.

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola menggunakan satu tangan melewati tali

Langkah-langkah pembelajaran:

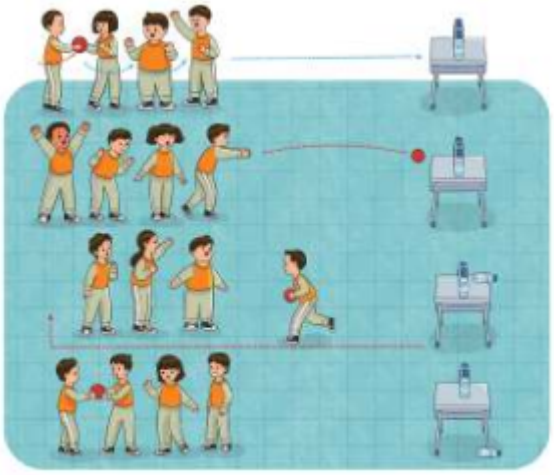
(a) peserta didik dibagi menjadi empat kelompok dan membentuk formasi berbanjar,
(b) dua kelompok saling berhadapan satu sama lain,
(c) buatlah lintasan (disesuaikan dengan situasi dan kondisi peserta didik) dengan membentangkan tali atau sejenisnya,
(d) peserta didik melakukan gerakan melempar bola melewati net dengan satu tangan,
(e) setelah melempar bola, bola diambil dan diberikan kepada peserta didik yang akan melempar berikutnya,
(f) lakukan hingga seluruh peserta didik melakukan gerakan melempar menggunakan satu tangan,
(g) gerakan ini dapat dilakukan dalam bentuk lomba,
(h) setiap lemparan yang melewati net akan mendapat nilai 1,
(i) pemenangnya adalah kelompok yang paling banyak memperoleh nilaidalam satu kali putaran melempar.
(j) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.

Gambar 3.5 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola menggunakan satu tangan melewati tali.

(5) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola dalam permainan melempar botol

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) peserta didik dibagi menjadi empat kelompok,
(b) setiap kelompok membuat barisan berbanjar,
(c) buat lintasan (disesuaikan dengan situasi dan kondisi peserta didik) dan letakkan botol dengan sejajar di atas meja,
(d) setiap kelompok melakukan estafet bola dari belakang ke depan,
(e) setelah bola dipegang oleh anggota kelompok yang berada di depan, dilanjutkan dengan melemparkan bola ke arah botol,
(f) kemudian bola diambil dan kembali ke belakang barisan siap untuk melakukan estafet bola kembali,
(g) lakukan hingga seluruh peserta didik melakukan gerakan melempar ke depan,
(h) pemenangnya adalah kelompok yang paling cepat merobohkan seluruh botol,
(i) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.



Gambar 3.6 Peserta didik melakukan gerakan melempar bola dalam permainan melempar botol.

(6) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola dalam permainan menara bom

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) peserta didik dibagi menjadi empat kelompok,
(b) buatlah lapangan dengan ukuran 10 × 20 meter,
(c) lapangan dibagi menjadi dua bagian,
(d) susunlah kaleng bekas menyerupai menara di kedua bagian belakang lapangan,
(e) dua tim akan memulai permainan,
(f) waktu permainan 2 × 5 menit,
(g) masing-masing tim berusaha menjaga menara agar tidak roboh terkena bom lawan,

Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 4 s.d. 6)

b. Materi Pembelajaran Reguler

Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menendang dan menahan bola.

- Gerakan menendang dan menahan bola, diantaranya gerakan menendang bola menggelinding, menendang bola dengan punggung kaki, menendang bola dengan kaki bagian dalam, menahan bola dengan kaki bagian dalam dan telapak kaki, menahan bola dari atas dengan punggung kaki, dan menahan bola dengan kaki bagian dalam dari atas pantulan bola.

c. **Materi Pembelajaran Remedial**

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai saja (berdasarkan identiikasi). Materi dapat dimodiikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identiikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar dapat saling membantu, serta mencoba berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

d. **Materi Pembelajaran Pengayaan**

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodiikasi..

Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

- Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola.
- Menyiapkan alat dan fasilitas pembelajaran, diantaranya:
  - lembar kegiatan siswa (*student worksheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak,
  - bola kasti atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dan lain-lain),
  - rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu),
  - peluit dan *stopwatch*,
  - lapangan olahraga atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman..

Kegiatan pendahuluan

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 93).

Kegiatan inti

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola.

Menendang bola adalah menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki. Menahan atau mengontrol bola adalah menghentikan bola yang diterima dari *passing* teman satu tim agar bola tidak lepas diri penguasaan.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menendang dan menahan bola.
Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan halhal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menendang dan menahan bola. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dipersilakan untuk meminta bantuan guru.
Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menendang dan menahan bola dengan saksama.

Aktivitas Pembelajaran 4 s.d. 6

b) Aktivitas pembelajaran 4 s.d. 6: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan pola gerak dasar menendang dan menahan bola

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menendang dan menahan bola antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan menendang bola menggelinding

Langkah-langkah pembelajaran:
(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak di belakang bola.
(b) kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang,
(c) lalu ayunkan kaki kanan dari belakang ke depan,
(d) kemudian tendang bola dengan kaki bagian dalam,
(e) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 10 kali.

Gambar 3.8 Peserta didik melakukan gerakan menendang bola menggelinding.

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan menendang bola dengan punggung kaki

Langkah-langkah gerakan:
(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak di belakang bola,
(b) kaki kiri diletakkan di samping bola,
(c) lalu ayunkan kaki kanan dengan punggung kaki diarahkan pada bola,
(d) kemudian tendang bola dengan punggung kaki sekuat-kuatnya,
(e) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 10 kali.

Gambar 3.9 Peserta didik melakukan gerakan menendang bola dengan punggung kaki.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan menendang bola dengan kaki bagian dalam

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak di belakang bola,
(b) kaki kiri diletakkan di samping bola,
(c) lalu ayunkan kaki kanan ke depan dan kaki bagian dalam diarahkan pada bola,
(d) kemudian tendang bola dengan kaki bagian dalam sekuat-kuatnya,
(e) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 10 kali.

Gambar 3.10 Peserta didik melakukan gerakan menendang bola dengan kaki bagian dalam.

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan menahan bola dengan kaki bagian dalam dan telapak kaki

Langkah-langkah pembelajaran:
(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak di belakang bola,
(b) pandangan pada arah datangnya bola,
(c) lalu bola dijemput dan ditarik ke bawah,
(d) bola dihentikan dengan telapak kaki,
(e) lalu bola dihentikan dengan kaki bagian dalam,
(f) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 10 kali.

Gambar 3.11 Peserta didik melakukan gerakan menahan bola dengan kaki bagian dalam dan telapak kaki.

(5) Aktivitas pembelajaran gerakan menahan bola dari atas dengan punggung kaki

Langkah-langkah pembelajaran:
(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak di belakang bola,
(b) pandangan pada arah datangnya bola,
(c) lalu angkat kaki kanan di bawah lambungan bola,
(d) punggung kaki diarahkan pada bola,
(e) kemudian sentuhkan punggung kaki pada bola,
(f) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 10 kali.

Gambar 3.12 Peserta didik melakukan gerakan menahan bola dari atas dengan punggung kaki.

Kegiatan penutup

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru menanyakan apa manfaat dari pendinginan.
- Guru dan peserta didik melakukan releksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahankesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran Melempar, Menangkap, Menendang, Menahan, dan Menggiring Bola.
- Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat kesimpulan mengenai aktivitas pembelajaran Melempar, Menangkap, Menendang, Menahan, dan Menggiring Bola, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib, dan beberapa peserta didik ditugaskan untuk mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menendang dan menahan bola sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.
Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 7 s.d. 8)

a. Materi Pembelajaran Reguler

Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif seperti menggiring bola.

- Gerakan menggiring bola adalah mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki. Menggiring bola dilakukan sambil berlari.

b. **Materi Pembelajaran Remedial**

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai saja (berdasarkan identiikasi). Materi dapat dimodiikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan

identiikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar dapat saling membantu, serta mencoba berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. **Materi Pembelajaran Pengayaan**

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodiikasi..

Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

- Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola.
- Menyiapkan alat dan fasilitas pembelajaran, diantaranya:
  - lembar kegiatan siswa (*student worksheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak,
  - bola kasti atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dan lain-lain),
  - rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu),
  - peluit dan *stopwatch*,
  - lapangan olahraga atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman..

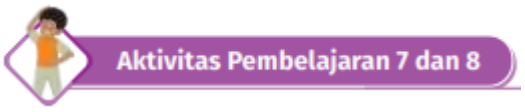
Kegiatan pendahuluan

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 93).

Kegiatan inti

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menendang dan menahan bola, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menggiring bola.

Menggiring bola adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki. Menggiring bola dilakukan sambil berlari. Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menggiring bola. Kemudian peserta didik diminta untuk menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dipersilakan untuk meminta bantuan guru.



c) Aktivitas pembelajaran 7 dan 8: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif seperti menggiring bola

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif menggiring bola adalah sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan menggiring bola

Langkah-langkah pembelajaran:
(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak di belakang bola,
(b) pandangan pada arah datangnya bola,
(c) kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang,
(d) lalu bola digiring ke depan menggunakan kaki bagian dalam,

(e) peserta didik dminta untuk melakukan gerakan ini sejauh 10–15 meter dan diulang sebanyak 3–5 kali.

Gambar 3.13 Peserta didik melakukan gerakan menggiring bola.

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan menggiring bola lurus

Langkah-langkah pembelajaran:

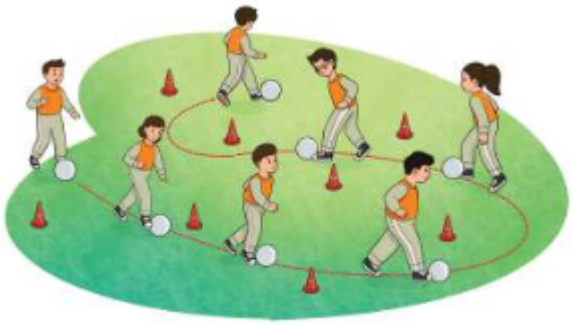
(a) sikap permulaan peserta didik berdiri pada garis start berhadapan untuk menggiring bola dengan jarak ± 3–6 m,
(b) lakukan gerak menggiring bola ke arah teman dan sama-sama bergerak dengan arah berlawanan,
(c) pada saat jarak sudah dekat dengan pasangan, bola diambil alih oleh pasangan di hadapannya lalu digiring ke garis start,
(d) setelah menggiring bola, peserta didik kembali ke garis start,
(e) perhatikan kapan bola mulai digiring dan kemudian siap untuk digiring,
(f) peserta didik dminta untuk melakukan gerakan ini sejauh 10–15 meter dan diulang sebanyak 3 – 5 kali secara berpasangan dan berkelompok.

Gambar 3.14 Peserta didik melakukan gerakan menggiring bola lurus.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan menggiring bola mengikuti gerakan teman yang ada di depan

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) peserta didik memegang satu bola untuk setiap peserta didik di hadapannya.
(b) lakukan gerak menggiring, mengikuti teman bergerak yang berada di hadapannya,
(c) hindari bersentuhan atau bertabrakan dengan teman yang lainnya saat melakukan gerakan menggiring,
(d) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sejauh 10–15 meter dan diulang sebanyak 3–5 kali secara berpasangan dan berkelompok.

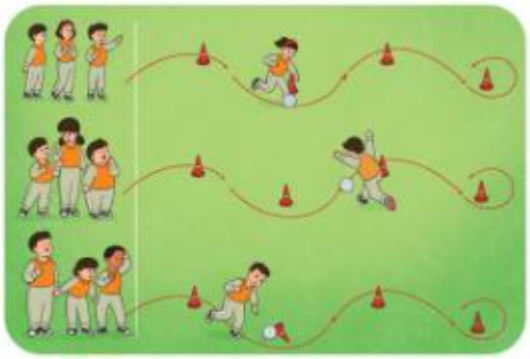


Gambar 3.15 Peserta didik melakukan gerakan menggiring bola mengikuti gerakan teman yang ada di depan.

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan menggiring bola melewati bendera yang dipasang zig-zag

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri pada garis start untuk menggiring bola melalui bendera dan dilakukan secara beregu,
(b) lakukan gerak menggiring bola secara zig-zag melalui bendera hingga bendera paling akhir,
(c) kemudian berputar kembali untuk menggiring bola seperti pertama menuju garis start,
(d) setelah tiba pada garis start, lanjutkan gerakan oleh teman berikutnya (secara estafet/berangkai),
(e) regu yang paling cepat menyelesaikan tugas menggiring bola dianggap memenangkan lomba ini,
(f) peserta didik dminta untuk melakukan gerakan ini sejauh 10–15 meter dan sebanyak 3–5 kali secara berpasangan dan berkelompok.



Gambar 3.16 Peserta didik melakukan gerakan menggiring bola melewati *cone* yang dipasang zig-zag.

Kegiatan penutup

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru menanyakan apa manfaat dari pendinginan.
- Guru dan peserta didik melakukan releksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahankesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran Melempar, Menangkap, Menendang, Menahan, dan Menggiring Bola.
- Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat kesimpulan mengenai aktivitas pembelajaran Melempar, Menangkap, Menendang, Menahan, dan Menggiring Bola, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

- Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib, dan beberapa peserta didik ditugaskan untuk mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menggiring bola, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.
Kegiatan pembelajaran dapat juga dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi Guru

Lembar Releksi Diri Guru

a. Tuliskan pokok bahasan dan pertemuan materi yang diajarkan.
b. Berikan tanda centang (3) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan kondisi gurus aat dalam proses pembelajaran.
c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Keterangan / Proses Perbaikan
1	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna.			
2	Tujuan pembelajaran dapat dicapai.			
3	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik.			
4	Metode pembelajaran yang digunakan efektif.			
5	Media/bahan/alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif.			
6	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dan dengan teknik yang tepat.			
7	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik.			
Catatan:				

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda centang pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
3. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Saya mengikuti pembelajaran gerakan melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola dengan sungguh-sungguh.		
2	Saya belajar gerakan melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola secara mandiri.		
3	aya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika menjawab 6 jawaban YA	Jika menjawab 4–5 jawaban YA	Jika menjawab 2–3 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

Lembar Releksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

a. Isikan identitas teman peserta didik.
b. Berikan tanda centang pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 5 jawaban YA	Jika menjawab 3–4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

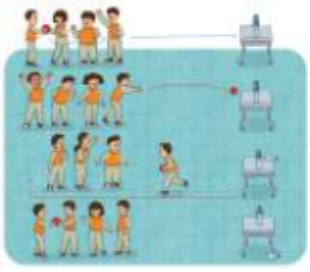
Asesmen Pengetahuan

a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda
1) Teknik : Tes Tulis
2) Bentuk : Pilihan Ganda
3) Contoh Instrumen:
Perhatikan gambar berikut ini.

Berdasarkan hasil pengamatan, gambar di atas merupakan gerakan ....

A. menendang bola menggelinding
B. menendang bola dengan punggung kaki
C. menahan bola dengan kaki bagian dalam dan telapak kaki
D. menahan bola dari atas dengan punggung kaki

b. Contoh penilaian pengetahuan menjodohkan
1) Teknik : Tes Tulis
2) Bentuk : Menjodohkan
3) Contoh Instrumen:
Jodohkan gambar pola gerak dasar manipulatif dengan kolom alternatif jawaban. Tulis jawaban pada kolom jawaban.

No.	Bentuk Aktivitas	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.			A. melempar bola mendatar dalam permainan melempar ke sasaran. B. melempar bola menggunakan satu tangan melewati tali. C. melempar bola dalam permainan tembol. D. menendanng bola menggelinding. E. menggiring bola mengikuti gerakan teman yang ada di depan.
2.			
3.			
4.			

No.	Bentuk Aktivitas	Jawaban	Alternatif Jawaban
5.			

Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap

a) Butir tes

Lakukan berbagai aktivitas pola gerak dasar melempar dan menangkap bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses), meliputi sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir..

b) Petunjuk asesmen

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

(1) Isikan identitas peserta didik.

(2) Berikan tanda centang (3) pada kolom (1) jika (Ya) dan kolom (0) jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

2) Rubrik asesmen keterampilan gerak

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

Nama : : _____ Kelas: : _____

N0	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1	Sikap Awal	Kaki		
		Badan		
		Lengan dan Tangan		
		Pandangan Mata		
2	Pelaksanaan Gerak	Kaki		
		Badan		
		Lengan dan Tangan		
		Pandangan Mata		
3	Sikap Akhir	Kaki		
		Badan		
		Lengan dan Tangan		
		Pandangan Mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yangditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

3) Pedoman penskoran

(a) Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan gerakan dengan benar.
(b) Skor 0 jika peserta didik tidak melakukan gerakan dengan benar.
Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik.

No	Nama Peserta didik	Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Sikap Akhir				Skor Akhir
1		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
2														
3														
dst														

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

1) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan berjalan, berlari, melompat/meloncat untuk perorangan peserta didik).

Nama :				
Kelas :				
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II	
	Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)	Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)
Melempar dan menangkap				
Menendang dan menahan				
Menggiring				

2) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan berjalan, berlari, melompat/meloncat untuk seluruh peserta didik).

No	Nama Peserta didik	Percobaan I						Percobaan II						Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan			Skor (Sesuai Norma)			Jumlah Ulangan			Skor (Sesuai Norma)			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1														
2														
3														
dst														

3) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan berjalan, berlari, melompat/meloncat untuk seluruh peserta didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat (K)	Gerak lokomotor dilakukan dengan benar (GB)

	Diisi dengan tally	*Diisi dengan tally*
	Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$	

4) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan berjalan, berlari, melompat/meloncat dalam permainan yang dimodiikasi untuk seluruh peserta didik).

No	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase
		Didapat Kesempatan yang	Gerak Lokomotor Dilakukan dengan Benar	$\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$
1				
2				
3				
dst				

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut.

1) Skor keterampilan proses gerak peserta didik: 80.
2) Skor keterampilan produk gerak (dari contoh di atas diambil salah satu sesuai dengan kategori gerak (tertutup/terbuka/diskrit/kontinum, dan lain-lain), diujikan secara terpisah atau terintegrasi dalam permainan): 90.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses gerak, dan 30% untuk skor keterampilan produk gerak).

Releksi Guru

Releksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil releksi dapat digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam releksi guru antara lain sebagai berikut.

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran?
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

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

2. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan setelah diadakan asesmen 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.

C. LAMPIRAN

Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : .....
Lingkup / Materi Pembelajaran : .....
Nama Peserta Didik : .....
Fase/Kelas : A/II

1. Panduan umum

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

2. Panduan aktivitas pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola secara berpasangan dengan teman satu kelompok.
c. Perhatikan penjelasan berikut ini.
   Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil pola gerak dasar melempar, menangkap bola, menendang, menahan, dan menggiring bola, antara lain:
   1) pola gerak dasar melempar dan menangkap bola,
   2) pola gerak dasar menendang dan menahan bola,
   3) pola gerak dasar menggiring bola.

Bahan Bacaan Peserta Didik :

1. Materi pola gerak dasar melempar, menangkap bola, menendang, menahan, dan menggiring bola. Untuk mendapatkan sumber bacaan tersebut, carilah melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dasar melempar, menangkap bola, menendang, menahan, dan menggiring bola dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk mendapatkan video pembelajaran tersebut, carilah melalui internet atau sumber lainnya.

Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk pola gerak dasar gerakan melempar, menangkap bola, menendang, menahan, dan menggiring bola. Untuk mendapatkan sumber bacaan tersebut, carilah melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

2. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dasar melempar, menangkap bola, menendang, menahan, dan menggiring bola. Untuk mendapatkan video pembelajaran tersebut, carilah melalui internet atau sumber lainnya.

Glosarium

gerak manipulatif gerakan untuk menggerakkan sesuatu, seperti melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.
kebugaran jasmani kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa terlalu merasa kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.
kecepatan merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.
kekuatan kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban.
kelenturan kemampuan untuk menggerakan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan.
kombinasi melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.
komposisi tubuh presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak.
langkah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serong.
lompat merupakan kegiatan mendorong tubuh dengan tumpuan satu kaki (contoh: lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah).
loncat merupakan kegiatan mendorong tubuh dengan tumpuan dua kaki (contoh: loncat indah, loncat harimau, loncat katak).
melempar gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.
melempar bola membuang bola jauh-jauh.
melompat bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.
menangkap bola suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.
mengayun menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.
mengoper bola memindahkan, mengirim bola.
pemanasan persiapan tubuh untuk melakukan gerakan yang sesungguhnya.
pembelajaran proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
pendidikan jasmani suatu proses pembelajaran melalui aktivitias jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, serta kecerdasan emosi.
pendinginan menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktivitas lain.
permainan sederhana permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan, permainan, atau alat.
profil pelajar pancasila tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan.

Daftar Pustaka:

Buck, Marilyn M. et al. *Instructional Strategies: for Secondary School Physical Education*. New York: McGraw Hill. 2007.
Freeman, William H. *Physical Education, Exercise and Sport Science in a Changing Society*.
Amazone: Jones & Bartlett Learning. 2007.
Kemendikbud. *Naskah Akademik Proil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud. 2020.

Kemendikbud. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.
---------. *Alur Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta:
Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.
---------. *Modul Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.
Lutan, Rusli. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi. 2005.
Mahendra, Agus dkk. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning sebagai Pengembangan Paradigma Relective Teaching* dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah *Community-Based Action Research* di Sekolah Menengah di Kota Bandung. 2006.
Muhajir. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2019.
---------. *Belajar Gerak Dasar Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
---------. *Belajar Gerak Dasar Non Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
---------. *Belajar Gerak Dasar Manipulatif*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
---------. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Berirama*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
---------. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Senam Lantai*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
---------. *Belajar dan Berlatih Permainan Sepak Bola*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
---------. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Tangan*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
---------. *Belajar dan Berlatih Permainan Kasti*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
---------. *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
---------. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Air*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
---------. *Belajar Bahaya Merokok, Minuman Keras, dan Narkotika, Zat-Zat Aditif (NAPZA) dan Obat Berbahaya Lainnya*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
Tim Direktorat SD. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Dasar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017.