MODUL AJAR PJOK SD FASE B KELAS IV

Penyusun : Debby Yanorisa Jenjang Sekolah : SD Kelas : IV Materi : 1.1 2 Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (4 Kali Pertemuan) Materi Pokok : Pola Gerak Dasar Non-lokomotor Jumlah PD : 28 orang Moda : Luring/TM	**Kompetensi Awal:** Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk).	**Profil Pelajar Pancasila:** Profil pelajar pancasila yang dikembangkan pada fase C adalah mandiri dan gotong royong yang di tunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk).

Sarana Prasarana

- Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- *Cone*/Patok, kaleng bekas susu atau gelas plastik bekas, atau sejenisnya.
- Tali rapia/tali sejenisnya.
- Bola besar (bola voli, bola kaki, bola tangan, bola basket) atau bola sejenisnya
- Botol minum plastik.
- Piring makan plastik.
- Tongkat Estafet atau 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

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

- 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 variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk), melalui:

   1) Aktivitas Pembelajaran 1 :

      Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak memutar dan mengayun secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok:

      - Aktivitas pembelajaran memutar satu lengan ke depan, mengayun satu kaki ke depan.
      - Aktivitas pembelajaran memutar satu lengan ke belakang, mengayun satu kaki ke belakang.
      - Aktivitas pembelajaran memutar kedua lengan ke depan, mengayun satu kaki ke samping.
      - Aktivitas pembelajaran memutar kedua lengan ke belakang, mengayun satu kaki ke samping.
      - Aktivitas pembelajaran memutar badan ke samping kanan dan kiri sambil mengayun ke dua lengan ke samping kanan dan ke samping kanan, memutar kedua lengan ke atas.
      - Aktivitas pembelajaran memutar badan 360 derajat, mengayun satu lengan ke samping dari atas kepala.
      - Aktivitas pembelajaran memutar panggul 360 derajat, mengayun kedua lengan ke arah samping atas.

   2) Aktivitas Pembelajaran 2 :

      Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak memutar dan menekuk secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok:

      - Aktivitas pembelajaran memutar badan 360 derajat, menekuk atau membungkukkan badan ke depan.
      - Aktivitas pembelajaran memutar bahu ke depan dan belakang, menekuk satu kaki ke atas dan ke belakang.
      - Aktivitas pembelajaran memutar kedua lengan ke depan dan ke belakang, menekuk kepala ke samping kanan dan kiri.
      - Aktivitas pembelajaran menekuk/meliukkan badan ke belakang dan ke bawah, memutar badan 360 derajat.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

- Aktivitas pembelajaran menekuk kepala ke bahu kanan dan kiri, memutar badan ke samping kanan dan kiri.
- Aktivitas pembelajaran menekuk satu siku ke depan dada, memutar kedua lengan ke samping badan.
- Aktivitas pembelajaran memutar kedua lengan ke samping atas, menekuk/meliukkann badan ke samping.

3) Aktivitas Pembelajaran 3 :
Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak mengayun dan menekuk secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok:
- Aktivitas pembelajaran menekuk satu kaki ke depan, mengayun satu kaki ke depan.
- Aktivitas pembelajaran menekuk satu siku ke atas, mengayun badan dari bawah ke atas.
- Aktivitas pembelajaran menekuk/meliukkan badan ke belakang, mengayun badan ke samping.
- Aktivitas pembelajaran mengayun ke dua lengan ke samping atas, menekuk/membungkukkan badan ke bawah.
- Aktivitas pembelajaran mengayun satu kaki ke samping, menekuk satu kaki ke belakang
- Aktivitas pembelajaran mengayun kedua ke lengan ke depan, menekuk satu siku ke depan dada.
- Aktivitas pembelajaran menekuk kedua kaki dalan posisi jongkok, mengayun kedua ke lengan lurus ke atas.

4) Aktivitas Pembelajaran 4 :
Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak memutar, mengayun dan menekuk secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok:
- Aktivitas pembelajaran Permainan *Estafet Tongkat*
- Aktivitas pembelajaran Permainan Memindahkan dan Mengoper Botol
- Aktivitas pembelajaran Permainan *Tali Berantai*
- Aktivitas pembelajaran kombinasi permainan "*Paku Gelang*" dan *"Piring Terbang"*.

a. 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 non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk).
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.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

b. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksssitas, mengubah lingkungan permainan, dan menambah jarak di dalam rangkaian gerakan 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 non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk) 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 variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk).
b. Gambar aktivitas berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk)
c. Video pembelajaran aktivitas berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk).

3. **Bahan Pembelajaran**

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

Moda Pembelajaran

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

**guru dapat memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada. Pada modul ini menggunakan moda 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 ● Penugasan ● ~~Projeet~~ ● ~~Eksperimen~~ ● ~~Eksplorasi~~ ● Permainan

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

	● 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 berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk), sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Yakni variasi dan kombinasi gerakan memutar dan mengayun, variasi dan kombinasi gerakan memutar dan menekuk, variasi dan kombinasi gerakan mengayun dan menekuk, variasi dan kombinasi gerakan memutar, mengayun dan menekuk. 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 variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya: peserta didik dapat memanfaatkan gerak menekuk badan ke bawah ketika mengambil suatu benda yang berada di lantai, gerak memutar badan dan mengayun lengan ke samping ketika memberikan suatu benda ke orang lain, dan peserta didik juga dapat memanfaatkan gerak menekuk kaki sebagai bentuk pemanasan sebelum bersepeda bersama teman atau ayah.	
Pertanyaan Pemantik	
1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor? 2. Jika peserta didik dapat memahami dan menguasai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor, manfaat apa saja yang dapat diperoleh?	

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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 non-lokomotor.
c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
   - Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
   - *Cone*/Patok, kaleng bekas susu atau gelas plastik bekas,atau sejenisnya.
   - Tali rapia/tali sejenisnya.
   - Bola besar (bola voli, bola kaki, bola tangan, bola basket) atau bola sejenisnya.
   - Botol minum plastik.
   - Piring makan plastik.
   - Tongkat Estafet atau sejenisnya.
   - 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.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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 berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk).
8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk), 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 variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk) menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk), 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 Estafet Bola* dengan ketentuan sebagai berikut:
    a) Permainan dapat dilakukan di lapangan permainan badminton, 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) Cara bermain: (1) Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, tiap kelompok berjumlah kurang lebih 7 peserta didik. Setiap kelompok berbaris secara berbanjar dengan jarak setiap anggota kelompoknya kurang lebih 1-2 meter, dengan posisi kaki agak dibuka lebar. (2) Dalam permainan ini menggunakan alat berupa bola dalam setiap kelompoknya, bola di posisikan di depan bawah (lantai/tanah) peserta didik yang berada paling depan. Permainan ini dimulai dan diakhiri dengan tanda bunyi peluit dari guru. (3) Gerakan dalam permainan ini di awali oleh peserta didik yang berada di barisan pertama mengambil bola dari lantai dengan menggunakan ke dua tangan, kemudian mengayun kedua tangan lurus hingga depan dada, lalu ayunkan ke dua tangan ke samping kanan dan diteruskan hingga ke arah belakang dengan gerakan bantuan memutar badan, lalu kembali ke depan, kemudian ayunkan ke dua tangan ke samping kiri dan diteruskan hingga ke arah belakang dengan bantuan memutar badan, selanjutnya ayunkan kedua tangan ke arah depan kembali dan diteruskan hingga kedua tangan lurus ke atas, dan lentingkan atau liukkan badan sedikit ke belakang untuk bersiap memberikan bola kepada teman anggota kelompok yang berada dibelakang. Peserta didik berikutnya yakni yang berada di barisan kedua, melanjutkan aktivitas gerak yang sama. (4) Ketika bola sudah berada pada peserta didik yang paling belakang, maka akan ada perbedaan arah memberi dan menerima bola, yaitu ketika bola sudah sudah diterima dari depan atas oleh peserta didik dengan mengayun kedua lengan ke depan atas untuk mengambil bola

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

menggunakan satu tangan, maka gerakan selanjutnya adalah mengayun lengan lurus hingga depan dada lalu ayunkan ke dua lengan ke samping kanan dan diteruskan hingga ke arah belakang dengan gerakan bantuan memutar badan, lalu kembali ke depan, kemudian ayunkan ke dua lengan ke samping kiri dan diteruskan hingga ke arah belakang dengan bantuan memutar badan, selanjutnya ayunkan kedua lengan ke arah depan kembali, lalu ayunkan kedua lengan lurus ke depan bawah disertai gerakan menekuk/membungkukkan badan, kemudian berikan bola kepada teman yang berada di depan peserta didik. (5) Peserta didik berikutnya melanjutkan dengan gerakan menekuk/membungkukkan badan ke bawah disertai dengan gerakan mengayun kedua lengan lurus ke bawah menjorok ke dalam di antara kedua kaki, lalu ambil bola dengan kedua tangan dan ayunkan kembali kedua lengan hingga lurus di depan dada, selanjutnya ayunkan kedua lengan ke samping kanan dan diteruskan hingga ke arah belakang dengan gerakan bantuan memutar badan, lalu ayunkan lengan kembali ke depan (badan menghadap ke depan), kemudian ayunkan ke dua lengan ke samping kiri dan diteruskan hingga ke arah belakang dengan bantuan memutar badan. Selanjutnya ayunkan kembali kedua lengan ke arah depan, lalu lakukan gerakan menekuk/membungkukkan badan disertai gerakan mengayunkan kedua lengan lurus ke depan bawah, kemudian berikan bola kepada teman yang berada di depan peserta didik.

c) Lakukanlah aktivitas gerak yang sama hingga bola berada kembali pada peserta didik yang paling depan.
d) Lakukan permainan tersebut hingga guru meniup peluit panjang, sebagai tanda waktu untuk permainan ini telah berakhir.
e) Dalam permainan ini peserta didik tidak boleh melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan jalan, lari maupun lompat.



10) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 4 orang). Maka jika terdapat 28 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 4 orang.
11) 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

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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 variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk), 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 non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk).
3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai target waktu yang ditentukan guru, untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas variasi dan kombinasi gerak memutar dan mengayun, variasi dan kombinasi gerak memutar dan menekuk, variasi dan kombinasi gerak mengayun dan menekuk, variasi dan kombinasi memutar, mengayun dan menekuk .

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk) adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak memutar dan mengayun, melalui:
Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak memutar dan mengayun.
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak memutar dan mengayun, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru.

A. Aktivitas pembelajaran memutar satu lengan ke depan, mengayun satu kaki ke depan.

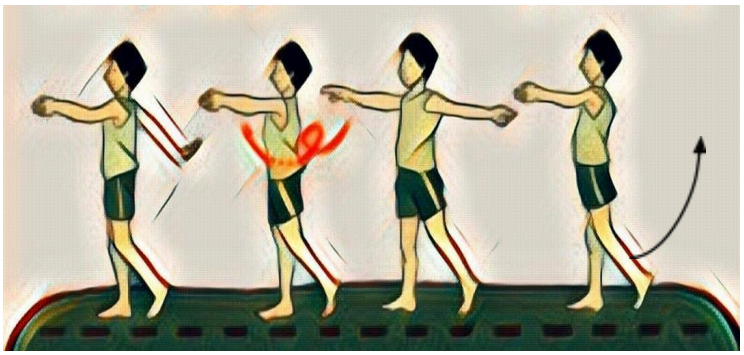


@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

Cara melakukannya:

(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar, mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
(3) Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 3 kali pengulangan.
(4) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
(5) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik, dan ketika peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran, guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan juga memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
(6) Gerakan diawali dengan memutar lengan kanan ke depan 3 kali, dan mengayun kaki kiri ke depan 3 kali, posisikan tangan kiri lurus ke depan, gerakan tersebut dilakukan secara bersamaan.
(7) Dengan posisi kaki yang sama, kemudian dilanjutkan dengan gerakan memutar lengan kiri ke depan 3 kali, dan mengayun kaki kanan ke belakang 3 kali, posisikan tangan kanan lurus ke depan, gerakan tersebut dilakukan secara bersamaan.
(8) Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
(9) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.

B. **Aktivitas pembelajaran memutar satu lengan ke belakang, mengayun satu kaki ke belakang.**



Cara melakukannya:

(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar, mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
(3) Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 3 kali pengulangan.
(4) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
(5) Guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan juga memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
(6) Gerakan diawali dengan memutar lengan kanan ke belakang 3 kali, dan mengayun kaki kiri ke belakang 3 kali, posisikan tangan kiri lurus ke depan, gerakan ini juga dilakukan secara bersamaan.
(7) Dengan posisi kaki yang sama, kemudian dilanjutkan dengan gerakan memutar lengan kiri ke belakang, dan mengayun kaki kanan ke belakang, posisikan tangan tangan lurus ke depan, gerakan tersebut dilakukan secara bersamaan
(8) Peserta didik tidak boleh melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan jalan, lari maupun lompat.
(9) Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
(10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.

C. **Aktivitas pembelajaran memutar kedua lengan ke depan, mengayun satu kaki ke samping.**

Cara melakukannya:

(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki rapat. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
(3) Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 3 kali pengulangan.
(4) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
(5) Guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
(6) Gerakan diawali dengan memutar kedua lengan ke depan 3 kali, dan dilanjutkan mengayun kaki kanan ke samping 3 kali. Ketika kaki diayunkan ke samping kedua tangan berada di pinggang.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(7) Dengan posisi yang sama kemudian lakukan gerakan memutar kedua lengan ke depan 3 kali, dan dilanjutkan mengayun kaki kiri ke samping 3 kali. Ketika kaki diayunkan ke samping kedua tangan berada di pinggang.
(8) Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
(9) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.



Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran ini guru memberikan instruksi kepada peserta didik untuk dapat beristirahat, duduk dan minum kurang lebih 3-5 menit.

D. **Aktivitas pembelajaran memutar kedua lengan ke belakang, mengayun satu kaki ke samping.**

Cara melakukannya:

(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar, mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki rapat. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
(3) Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 3 kali pengulangan.
(4) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
(5) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik, dan ketika peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran, guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan juga memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
(6) Gerakan diawali dengan memutar kedua lengan ke belakang 3 kali, dan dilanjutkan mengayun kaki kanan ke samping 3 kali. Ketika kaki di ayunkan ke samping kedua tangan direntangkan ke samping.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(7) Dengan posisi yang sama kemudian lakukan gerakan memutar kedua lengan ke belakang 3 kali, dan dilanjutkan mengayun kaki kiri ke samping 3 kali. Ketika kaki di ayunkan ke samping kedua tangan direntangkan ke samping.
(8) Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
(9) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.
(10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.



E. **Aktivitas pembelajaran memutar badan ke samping kanan dan kiri sambil mengayun ke dua lengan ke samping kanan dan ke samping kanan, memutar kedua lengan ke atas.**

Cara melakukannya:

(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
(3) Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 3 kali pengulangan.
(4) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
(5) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik, dan ketika peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran, guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan melihat peserta didik yang menjadi tutor.
(6) Gerakan diawali dengan memutar badan ke samping kanan sambil mengayun kedua lengan ke samping kanan, dilanjutkan dengan gerakan memutar badan ke samping

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

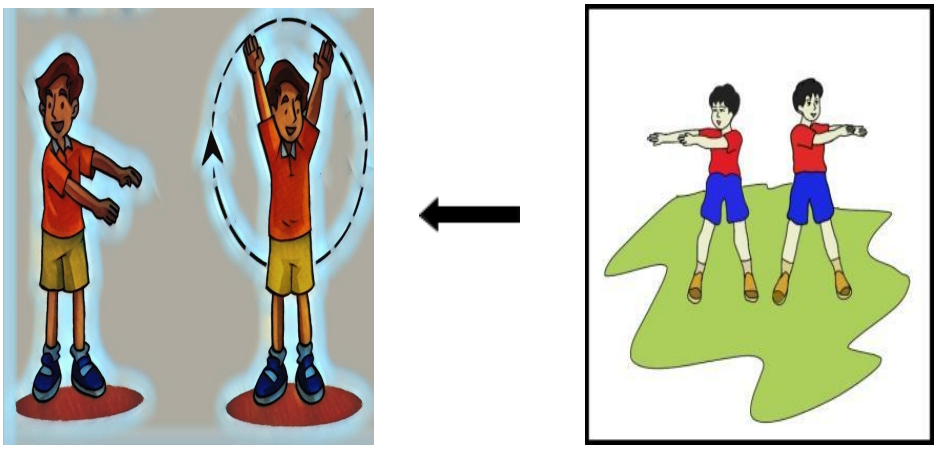
kiri sambil mengayun kedua lengan ke samping kiri. Lakukan masing-masing sebanyak 2 kali.

(7) Dengan posisi kaki yang sama, lalu dilanjutkan dengan gerakan memutar kedua lengan ke atas dari arah kanan 2 kali dan dari arah kiri 2 kali.

(8) Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.

(9) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.

(10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.



F. Aktivitas pembelajaran memutar badan 360 derajat, mengayun satu lengan ke samping dari atas kepala.

Cara melakukannya:

(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka agak lebar. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.

(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.

(3) Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 3 kali pengulangan.

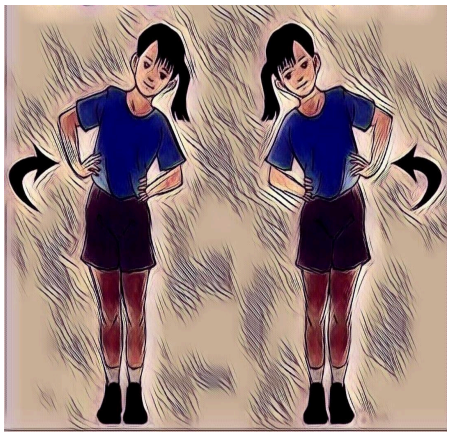
(4) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.

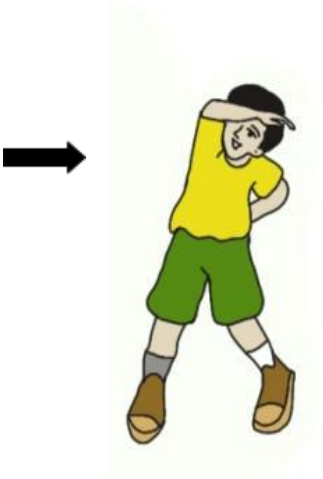
(5) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik, dan ketika peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran, guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan melihat peserta didik yang menjadi tutor.

(6) Gerakan diawali dengan memutar badan 360 derajat ke arah kanan sebanyak 4 kali putaran, lanjutkan dengan memutar badan ke arah kiri sebanyak 4 kali putaran, dengan kedua tangan berada di pinggang.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(7) Dengan posisi kaki yang sama kemudian dilanjutkan dengan gerakan mengayun lengan kanan ke samping kiri dari atas kepala sebanyak 2 kali, dan mengayun lengan kiri ke samping kanan dari atas kepala sebanyak 2 kali. Ketika satu lengan diayunkan, lengan yang lainnya berada di pinggang.
(8) Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
(9) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.
(10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.





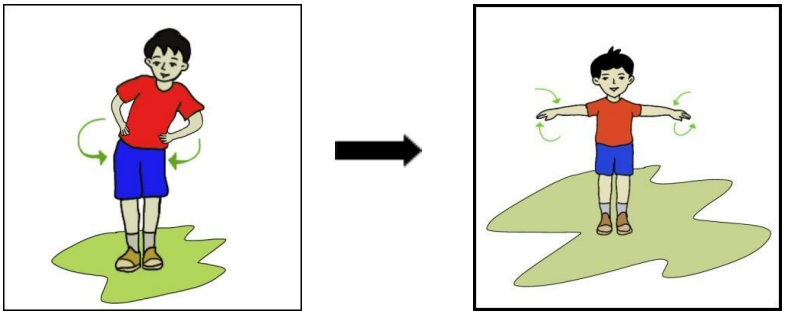
G. Aktivitas pembelajaran memutar panggul 360 derajat, mengayun kedua lengan ke arah samping atas.

Cara melakukannya:

(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki rapat. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
(3) Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 3 kali pengulangan.
(4) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
(5) Guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
(6) Gerakan diawali dengan memutar panggul 360 derajat ke arah kiri sebanyak 4 kali putaran, lalu lanjutkan dengan memutar panggul ke arah kanan sebanyak 4 kali putaran, dengan posisi kedua tangan berada di pinggang.
(7) Dengan posisi kaki yang sama, kemudian dilanjutkan dengan gerakan mengayun kedua lengan kanan ke arah samping atas sebanyak 4 kali hitungan.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(8) Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
(9) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.
(10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.

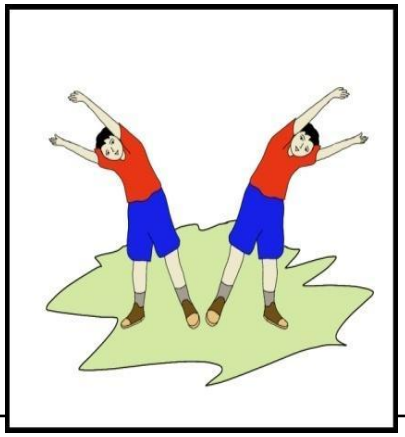


Aktivitas 2

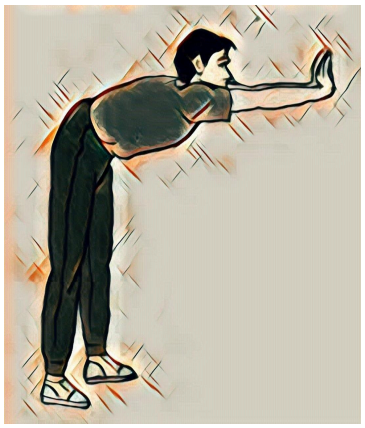
Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran variasi dan kombinasi gerak memutar dan mengayun, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 yaitu variasi dan kombinasi gerak memutar dan menekuk.
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak memutar dan menekuk, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

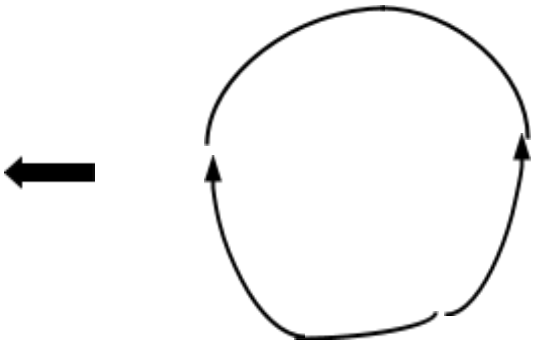
Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak memutar dan menekuk.
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak memutar dan menekuk, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

A. **Aktivitas pembelajaran memutar badan 360 derajat, menekuk atau membungkukkan badan ke depan.**



@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi



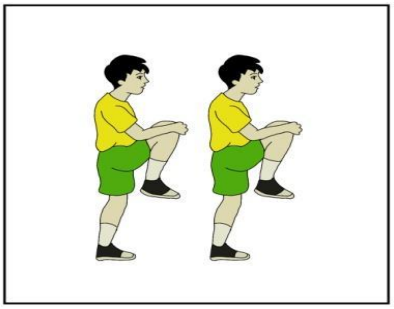


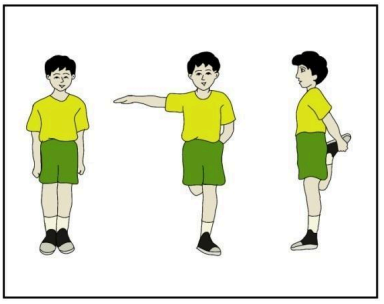
Cara melakukannya:

(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka agak lebar. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
(3) Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.
(4) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
(5) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik, dan ketika peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran, guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
(6) Gerakan diawali dengan memutar badan 360 derajat dengan posisi kedua tangan diluruskan mengikutin arah badan, sebanyak 4 putaran (2 kali melalui arah kanan dan 2 kali melalui arah kiri), lalu lanjutkan dengan gerakan menekuk/membungkukkan badan ke depan dengan posisi ke dua tangan lurus ke arah depan, tahan selama 4 hitungan.
(7) Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
(8) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.

B. Aktivitas pembelajaran memutar bahu ke depan dan belakang, menekuk satu kaki ke atas dan ke belakang.







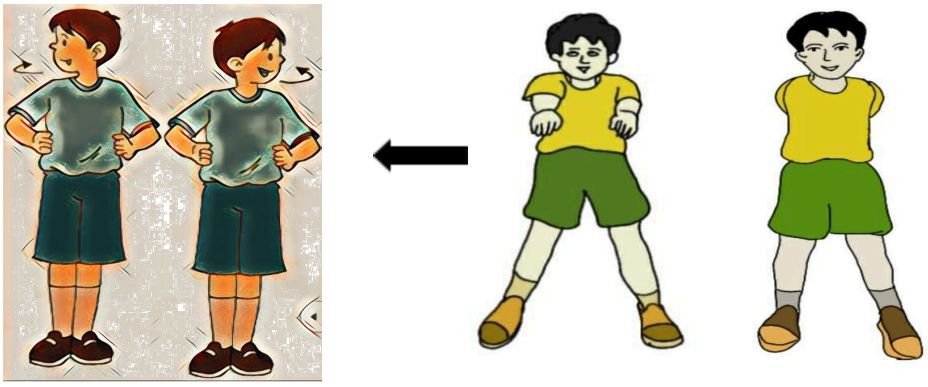
Cara melakukannya:

(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki rapat. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
(3) Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.
(4) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
(5) Guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
(6) Gerakan diawali dengan memutar bahu ke depan dengan posisi kedua tangan berada di pinggang, sebanyak 4 kali putaran. Lalu lakukan gerakan menekuk kaki kanan ke atas tahan selama 4 hitungan, dan menekuk kaki kanan ke belakang tahan selama 4 hitungan.
(7) Setelah itu, lanjutkan dengan memutar bahu ke belakang dengan posisi kedua tangan berada di pinggang, sebanyak 4 kali putaran. Lalu lakukan gerakan menekuk kaki kiri ke atas tahan selama 4 hitungan, dan menekuk kiri ke belakang tahan selama 4 hitungan.
(8) Ketika melakukan gerakan menekuk kaki ke atas, posisi kedua tangan memegang/menarik pada lutut kaki yang ditekuk. Dan pada saat melakukan gerakan menekuk kaki ke belakang, posisi kedua tangan memegang/menarik di pergelangan kaki atau satu tangan memegang pergelangan kaki yang di tekuk dan satu tangan lainnya direntangkan ke samping.
(9) Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(10) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.
(11) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.

C. Aktivitas pembelajaran memutar kedua lengan ke depan dan ke belakang, menekuk kepala ke samping kanan dan kiri.



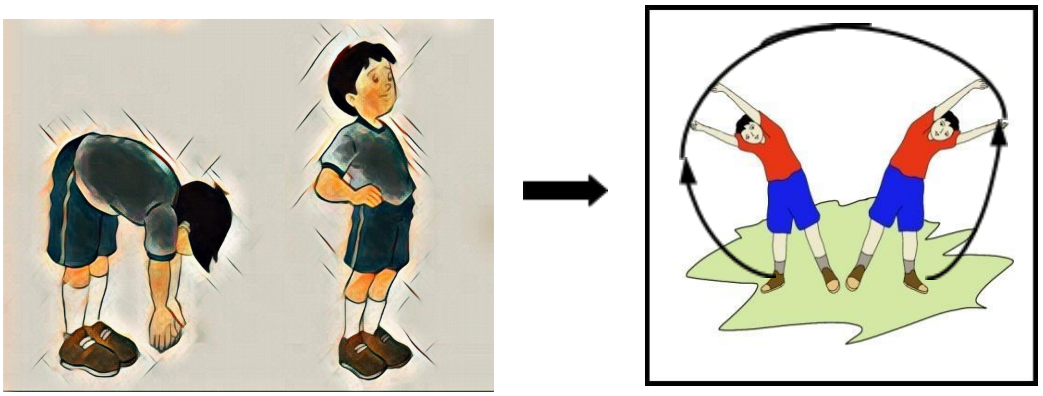
Cara melakukannya:

(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
(3) Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.
(4) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
(5) Guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
(6) Gerakan diawali dengan memutar kedua lengan ke arah depan sebanyak 4 kali putaran, lalu lakukan gerakan menekuk kepala ke samping kanan tahan selama 4 hitungan.
(7) Kemudian rapatkan kedua kaki, lanjutkan dengan dengan memutar kedua lengan ke arah belakang sebanyak 4 kali putaran, lalu lakukan gerakan menekuk kepala ke samping kiri tahan selama 4 hitungan.
(8) Ketika melakukan gerakan menekuk kepala ke samping, posisi ke dua tangan berada di pinggang, atau boleh juga dengan memegang kepala.
(9) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.
(10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran ini guru memberikan instruksi kepada peserta didik untuk dapat beristirahat, duduk dan minum kurang lebih 3-5 menit.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

D. Aktivitas pembelajaran menekuk/meliukkan badan ke belakang dan ke bawah, memutar badan 360 derajat.



Cara melakukannya:

(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kedua kaki rapat. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
(3) Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.
(4) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
(5) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik, dan ketika peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran, guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
(6) Gerakan diawali dengan gerakan menekuk/membungkukkan badan ke bawah tahan selama 2 hitungan, lalu lakukan gerakan menekuk/meliukkan badan ke belakang dengan posisi ke dua tangan berada di pinggang tahan selama 2 hitungan.
(7) Kemudian buka kaki selebar baru, lalu lakukan gerakan memutar badan 360 derajat dengan posisi kedua tangan diluruskan mengikuti arah badan, sebanyak 4 putaran (2 kali melalui arah kanan dan 2 kali melalui arah kiri).
(8) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.
(9) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.

E. Aktivitas pembelajaran menekuk kepala ke bahu kanan dan kiri, memutar badan ke samping kanan dan kiri.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi




Cara melakukannya:

(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
(3) Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.
(4) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
(5) Guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
(6) Gerakan diawali dengan menekuk kepala ke bahu kanan tahan selama 2 hitungan, lanjutkan menekuk kepala ke bahu kiri tahan selama 2 hitungan, tarik kepala perlahan dengan menggunakan salah satu tangan.
(7) Lalu lakukan gerakan memutar badan ke samping kanan dan samping kiri, masing-masing 2 kali hitungan, ketika melakukan gerakan memutar badan ke samping kanan dan kiri, tempatkan posisi kedua tangan di pinggang.
(8) Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
(9) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.
(10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.

F. Aktivitas pembelajaran menekuk satu siku ke depan dada, memutar kedua lengan ke samping badan.

Cara melakukannya:

(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
(3) Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.
(4) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
(5) Guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
(6) Gerakan diawali dengan menekuk siku kanan ke depan dada tahan selama 2 hitungan, lalu menekuk siku kiri ke depan dada tahan selama 2 hitungan. Ketika siku yang satu ditekuk, maka tangan yang lainnya memegang/menarik siku yang ditekuk.
(7) Kemudian dilanjutkan dengan gerakan memutar kedua lengan ke arah samping badan kanan dan kiri, masing-masing 2 hitungan.
(8) Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
(9) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.
(10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.



G. **Aktivitas pembelajaran memutar kedua lengan ke samping atas, menekuk/meliukkann badan ke samping.**

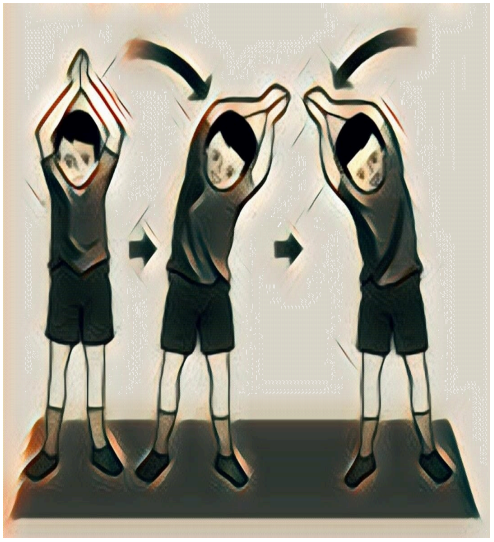
Cara melakukannya :

(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(3) Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.
(4) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
(5) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik, dan ketika peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran, guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
(6) Gerakan diawali dengan memutar kedua lengan ke samping atas kanan dan kiri, masing-masing dilakukan sebanyak 2 hitungan.
(7) Lalu lanjutkan dengan menekuk/meliukkan badan ke samping kanan tahan hingga 2 hitungan, dan menekuk/meliukkan badan ke samping kiri tahan 2 hitungan kembali.
(8) Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
(9) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.
(10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.





Aktivitas 3

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

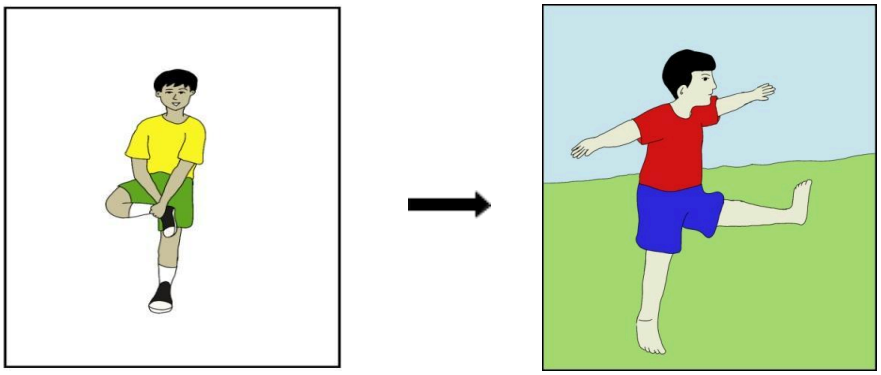
Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran variasi dan kombinasi gerak memutar dan menekuk, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 yaitu variasi dan kombinasi gerak mengayun dan menekuk.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak mengayun dan menekuk, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak mengayun dan menekuk.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak mengayun dan menekuk, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

A. **Aktivitas pembelajaran menekuk satu kaki ke depan, mengayun satu kaki ke depan.**



Cara melakukannya:

(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki rapat. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.

(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.

(3) Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.

(4) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.

(5) Guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.

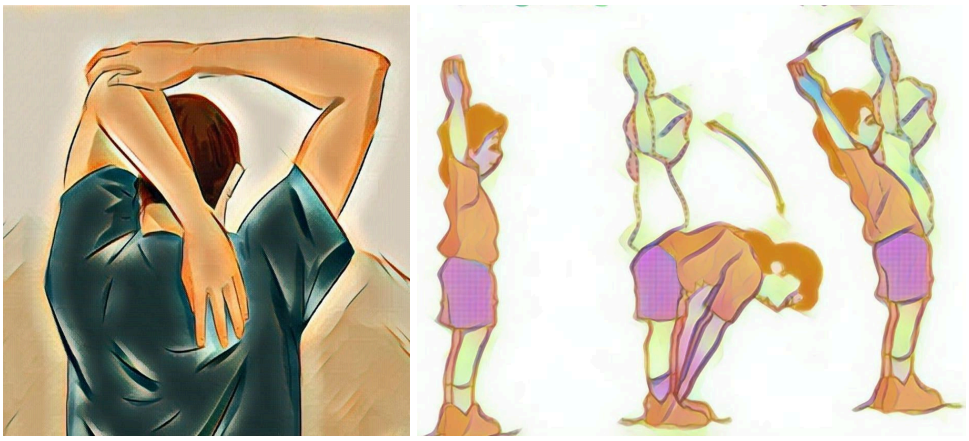
(6) Gerakan diawali dengan menekuk kaki kanan ke depan selama 4 hitungan, dengan posisi kedua tangan memegang/menarik pergelangan kaki, lalu lakukan gerakan mengayun kaki kiri ke depan sebanyak 4 hitungan. Ketika satu kaki diayunkan ke depan, kedua tangan direntangkan ke samping badan.

(7) Kemudian dilanjutkan dengan gerakan menekuk kaki kiri ke depan selama 4 hitungan, dengan posisi kedua tangan memegang/menarik pergelangan kaki, lalu lakukan gerakan mengayun kaki kana ke depan sebanyak 4 hitungan.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(8) Guru menyampaikan kepada peserta didik, bahwa antara kaki yang ditekuk dan yang diayun berlawanan.
(9) Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
(10) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.
(11) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.

B. **Aktivitas pembelajaran menekuk satu siku ke atas, mengayun badan dari bawah ke atas.**



Cara melakukannya:
(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
(3) Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.
(4) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
(5) Guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
(6) Gerakan diawali dengan menekuk siku kanan ke atas lewat belakang kepala selama 4 hitungan, dengan posisi tangan kiri memegang/menarik siku kanan , lalu lakukan gerakan mengayun badan dari arah bawah ke atas sebanyak 2 kali ayunan (4 hitungan). ketika badan diayunkan ke atas, posisikan kedua tangan lurus ke atas mengikuti arah badan.
(7) Kemudian dilanjutkan dengan menekuk siku kiri ke atas lewat belakang kepala selama 4 hitungan, dengan posisi tangan kanan memegang/menarik siku kanan , lalu

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

lakukan gerakan mengayun badan dari arah bawah ke atas sebanyak 2 kali ayunan (4 hitungan).

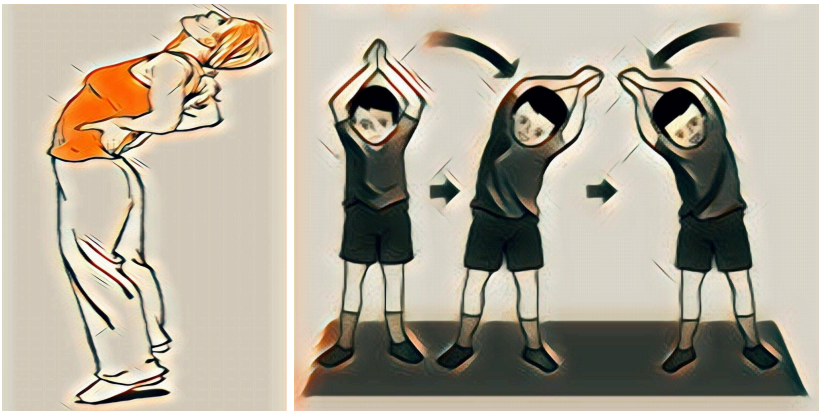
(8) Ketika mengayunkan badan, posisikan kedua tangan lurus mengikuti arah badan.

(9) Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.

(10) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.

(11) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.

C. **Aktivitas pembelajaran menekuk/meliukkan badan ke belakang, mengayun badan ke samping.**



Cara melakukannya:

(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.

(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya. Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.

(3) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.

(4) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik, dan ketika peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran, guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan melihat peserta didik yang menjadi tutor.

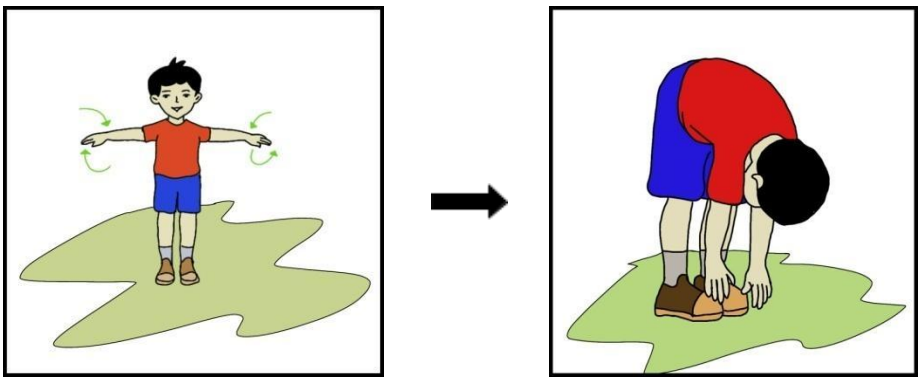
(5) Gerakan diawali dengan menekuk/meliukkan badan ke belakang, ke dua tangan berada di pinggang, tahan selama 4 hitungan. Setelah itu lakukan gerakan mengayun badan ke samping kanan dan kiri masing-masing 2 kali pengulangan secara bergantian (4 hitungan), posisikan kedua tangan ke atas lurus mengikuti arah badan.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(6) Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
(7) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.
(8) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.

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

D. **Aktivitas pembelajaran mengayun ke dua lengan ke samping atas, menekuk/membungkukkan badan ke bawah.**

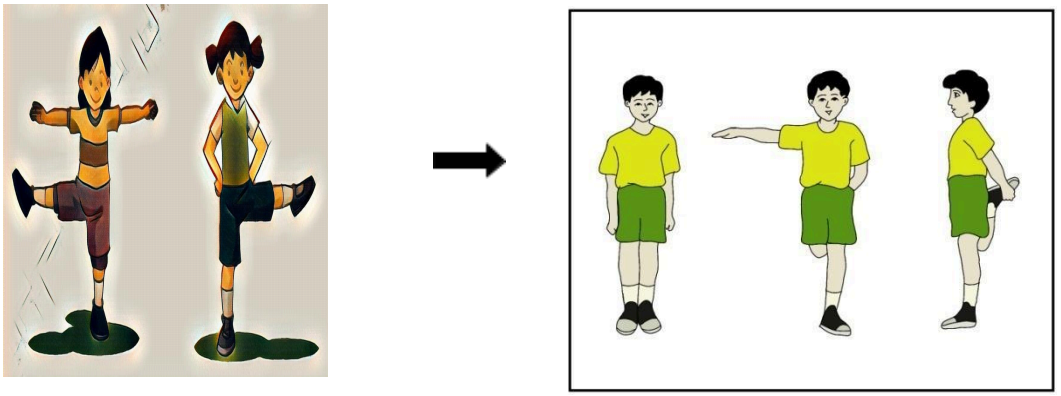


Cara melakukannya:
(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki rapat. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
(3) Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.
(4) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
(5) Guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
(6) Gerakan diawali dengan mengayun kedua lengan ke arah samping atas hingga 4 kali hitungan, kemudian dilanjutkan dengan menekuk/membungkukkan badan ke bawah dengan posisi kedua tanggan lurus ke arah telapak kaki, tahan selama 4 hitungan.
(7) Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
(8) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(9) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.

E. **Aktivitas pembelajaran mengayun satu kaki ke samping, menekuk satu kaki ke belakang.**



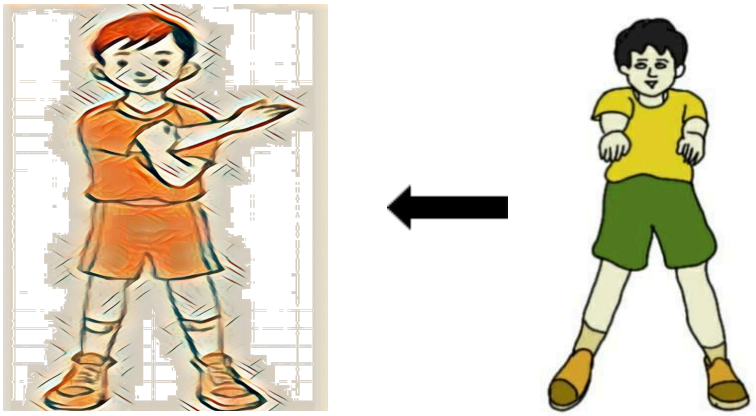
Cara melakukannya:

(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki rapat. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
(3) Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.
(4) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
(5) Guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
(6) Gerakan diawali dengan mengayun kaki kanan ke samping hingga 4 hitungan, lalu lakukan gerakan menekuk kaki kanan ke belakang tahan hingga 4 hitungan.
(7) Kemudian dilanjutkan dengan gerakan mengayun kaki kiri ke samping hingga 4 hitungan, lalu lakukan gerakan menekuk kaki kiri ke belakang tahan hingga 4 hitungan.
(8) Ketika melakukan gerakan mengayun satu kaki, posisi kedua tangan direntangkan ke samping.
(9) Ketika melakukan gerakan menekuk kaki ke belakang, posisi kedua tangan memegang/menarik di pergelangan kaki atau satu tangan memegang pergelangan kaki yang di tekuk dan satu tangan lainnya direntangkan ke samping.
(10) Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(11) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.
(12) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.

F. **Aktivitas pembelajaran mengayun kedua ke lengan ke depan, menekuk satu siku ke depan dada.**

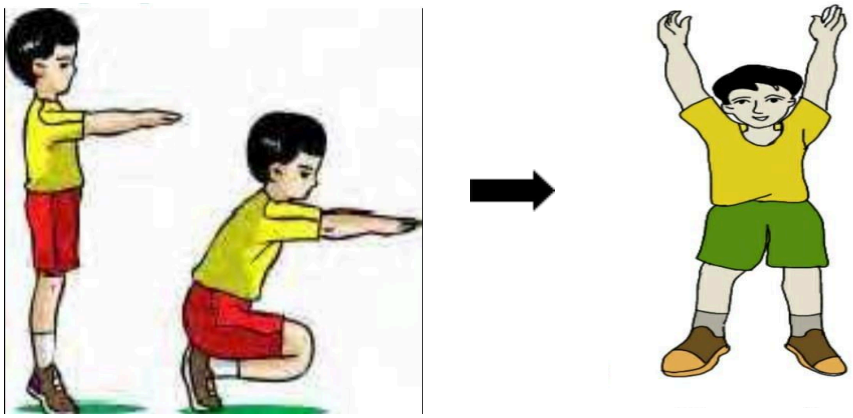


Cara melakukannya:

(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
(3) Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.
(4) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
(5) Guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
(6) Gerakan diawali dengan memutar kedua lengan ke arah depan sebanyak 4 kali putaran, kemudian dilanjutkan dengan menekuk siku kanan ke depan dada tahan selama 2 hitungan, lalu menekuk siku kiri ke depan dada tahan selama 2 hitungan.
(7) Ketika siku yang satu ditekuk, maka tangan yang lainnya memegang/menarik siku yang ditekuk.
(8) Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
(9) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.
(10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

G. Aktivitas pembelajaran menekuk kedua kaki dalan posisi jongkok, mengayun kedua ke lengan lurus ke atas.



Cara melakukannya:

(1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
(2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
(3) Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.
(4) Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
(5) Guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
(6) Gerakan diawali dengan mengayun kedua lengan ke atas, lalu lanjutkan dengan gerakan menekuk kaki dengan sikap jongkok hingga tahan hingga 4 kali hitungan, kemudian dilanjutkan dengan mengayunkan kedua lengan lurus ke atas hingga 4 kali ayunan.
(7) Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
(8) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.
(9) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.

Aktivitas 4

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 3 pembelajaran variasi dan kombinasi gerak mengayun dan menekuk, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 4 yaitu variasi dan kombinasi gerak memutar, mengayun dan menekuk.
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak memutar, mengayun dan menekuk, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak memutar, mengayun dan menekuk.
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak memutar, mengayun dan menekuk, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

A. **Aktivitas pembelajaran Permainan *Estafet Tongkat.***
Cara melakukannya:

- Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, tiap kelompok berjumlah kurang lebih 7 peserta didik. Setiap kelompok berbaris secara berbanjar dengan jarak setiap anggota kelompoknya kurang lebih 1-2 meter, dengan posisi kaki agak dibuka lebar.
- Dalam permainan ini menggunakan alat berupa tongkat yang berukuran sekitar 30 cm dalam setiap kelompoknya, tongkat di posisikan di depan bawah (lantai/tanah) peserta didik yang berada paling depan. Permainan ini dimulai dengan tanda bunyi peluit guru.
- Gerakan dalam permainan ini di awali oleh peserta didik yang berada di barisan pertama melakukan gerakan menekuk/membungkukkan badan ke bawah, diiringi dengan gerakan mengayun kedua lengan ke bawah untuk mengambil tongkat menggunakan satu tangan, kemudian ayunkan kedua lengan kembali ke arah atas hingga berada lurus di atas kepala. Lalu lakukan gerakan memutar badan ke segala arah satu putaran hingga kedua lengan kembali di posisi lurus di atas kepala, selanjutnya lakukan gerakan menekuk/melentingkan badan ke belakang untuk bersiap memberikan tongkat kepada teman anggota kelompok yang berada dibelakang.
- Peserta didik berikutnya yakni yang berada di barisan kedua, melakukan gerakan mengayun kedua lengan ke depan atas untuk mengambil tongkat dengan salah satu tangan, lanjutkan dengan mengayun kedua lengan lurus di atas kepala. Lalu lakukan gerakan memutar badan ke segala arah satu putaran hingga kedua lengan kembali di posisi lurus di atas kepala, selanjutnya lakukan gerakan menekuk/melentingkan badan ke belakang untuk bersiap memberikan tongkat kepada teman anggota kelompok yang berada dibelakang. Peserta berikutnya dapat melakukan aktivitas gerak yang sama.
- Ketika tongkat sudah berada pada peserta didik yang berada di barisan paling belakang, maka akan ada perbedaan arah dalam memberi dan menerima tongkat, yaitu ketika tongkat sudah sudah diterima dari depan atas oleh peserta didik dengan mengayun kedua lengan ke depan atas untuk mengambil tongkat menggunakan satu tangan, lanjutkan dengan mengayun kedua lengan lurus ke atas kepala. Lalu lakukan gerakan memutar badan ke segala arah satu putaran hingga kedua lengan kembali di posisi lurus di atas kepala, lalu ayunkan kedua lengan lurus ke depan bawah disertai

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

gerakan menekuk/membungkukkan badan, kemudian berikan bola kepada teman yang berada di depan.

- Peserta didik berikutnya melanjutkan dengan gerakan menekuk/membungkukkan badan ke bawah disertai dengan gerakan mengayun kedua lengan lurus ke bawah menjorok ke dalam di antara kedua kaki, lalu ambil tongkat dengan kedua tangan dan ayunkan kembali kedua lengan hingga lurus ke atas kepala, lalu lakukan gerakan memutar badan ke segala arah satu putaran hingga kedua lengan kembali lurus ke posisi diatas kepala, lalu lakukan gerakan menekuk/membungkukkan badan disertai gerakan mengayunkan kedua lengan lurus ke depan bawah, kemudian berikan tongkat kepada teman yang berada di depan peserta didik.
- Lakukanlah aktivitas gerak yang sama hingga tongkat berada kembali pada peserta didik yang paling depan.
- Peserta didik tidak boleh melakukan perpindahan tempat/bergeser dengan sengaja, seperti melakukan gerakan jalan, lari maupun lompat.
- Kelompok yang menyelesaikan gerakan terlebih dahulu, yakni kelompok yang tongkatnya sampai kembali pada peserta didik yang berada paling di depan, maka kelompok tersebut adalah pemenangnya.
- Guru meminta peserta didik untuk mengamati aktivitas gerak dari peserta didik yang menjadi teman kelompoknya.
- Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.
- 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 kurang lebih 15 menit.

B. **Aktivitas pembelajaran Permainan Memindahkan dan Mengoper Botol.**

Cara melakukannya:

- Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, tiap kelompok berjumlah kurang lebih 7 peserta didik. Setiap kelompok berbaris secara bersaf dengan jarak setiap anggota kelompoknya kurang lebih 1-2 meter, dengan posisi kaki dibuka selebar bahu.
- Dalam permainan ini menggunakan alat berupa 2 botol minuman plastik dalam setiap kelompoknya, botol di posisikan di depan bawah (lantai/tanah) peserta didik yang berada paling depan. Permainan ini dimulai dengan tanda bunyi peluit guru.
- Gerakan dalam permainan ini di awali oleh peserta didik yang berada di barisan pertama (paling kanan) melakukan gerakan menekuk/membungkukkan badan ke bawah, diiringi dengan gerakan mengayun kedua lengan ke bawah untuk mengambil kedua botol, masing-masing tangan mengambil satu botol, kemudian ayunkan kedua lengan kembali ke arah atas hingga berada lurus di depan dada, dengan posisi badan tegak menghadap ke depan. Lanjutkan dengan memutar kedua lengan ke depan hingga 2 kali putaran. Lalu lakukan gerakan memutar badan ke samping kanan dan kiri dengan posisi kedua lengan ikut mengayun lurus di depan dada mengikuti arah badan, kembali pada posisi menghadap ke depan dengan kedua lengan lurus di depan dada. Selanjutnya lakukan gerakan memutar badan ke samping kiri, diiringi dengan

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

ayunan kedua lengan lurus di depan dada, lalu lakukan gerakan menekuk/membungkuk badan ke arah samping kiri bawah, disertai mengayun kedua lengan ke kiri bawah, letakkan botol di bawah lantai tepat di samping kiri badan.

- Peserta didik berikutnya yakni yang berada di barisan kedua, melakukan gerakan menekuk/membungkuk badan ke arah samping kanan bawah, disertai mengayun kedua lengan ke arah samping kanan bawah, kemudian mengambil kedua botol, masing-masing tangan mengambil satu botol. Lalu badan kembali ke posisi tegak menghadap ke depan, dengan kedua lengan lurus di depan dada. Lakukan rangkaian gerak yang sama seperti peserta didik sebelumnya.
- Peserta berikutnya dapat melakukan aktivitas gerak yang sama.
- Ketika botol sudah berada pada peserta didik yang berada di barisan paling belakang, maka akan terjadi perbedaan arah dalam memberi dan menerima botol. yaitu ketika botol sudah diterima oleh peserta didik dari samping kanan bawah (lantai) dengan menekuk/membungkuk badan ke arah samping kanan bawah, disertai mengayun kedua lengan ke kanan bawah, kemudian mengambil kedua botol, masing-masing tangan mengambil satu botol. Lalu badan kembali ke posisi tegak menghadap ke depan, dengan kedua lengan lurus di depan dada, lanjutkan dengan memutar kedua lengan ke depan hingga 2 kali putaran. Kemudian lakukan gerakan memutar badan ke samping kiri dan kanan dengan posisi kedua lengan ikut mengayun lurus di depan dada mengikuti arah badan, kembali pada posisi menghadap ke depan dengan kedua lengan lurus di depan dada. Selanjutnya lakukan gerakan memutar badan ke samping kanan, diiringi dengan ayunan kedua lengan lurus di depan dada, lalu lakukan gerakan menekuk/membungkuk badan ke arah samping kanan bawah, disertai mengayun kedua lengan kanan ke bawah, letakkan botol di bawah lantai tepat di samping kanan badan badan.
- Peserta didik selanjutnya melakukan gerakan dengan menekuk/membungkuk badan ke arah samping kiri bawah, disertai mengayun kedua lengan ke kiri bawah, kemudian mengambil kedua botol, masing-masing tangan mengambil satu botol. Lalu badan kembali ke posisi tegak menghadap ke depan, dengan kedua lengan lurus di depan dada.
- Lakukanlah aktivitas gerak yang sama hingga botol kembali pada peserta didik yang berada di barisan pertama (paling kanan).
- Peserta didik tidak boleh melakukan perpindahan tempat/bergeser dengan sengaja, seperti melakukan gerakan jalan, lari maupun lompat.
- Kelompok yang menyelesaikan gerakan terlebih dahulu, yakni kelompok yang botolnya sampai kembali pada peserta didik yang berada paling di depan, maka kelompok tersebut adalah pemenangnya.
- Guru meminta peserta didik untuk mengamati aktivitas gerak dari peserta didik yang menjadi teman kelompoknya.
- Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.
- 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.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

- Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 15 menit.

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

C. **Aktivitas pembelajaran Permainan *Tali Berantai.***

Cara melakukannya:

- Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, tiap kelompok berjumlah kurang lebih 7 peserta didik. Setiap kelompok membentuk lingkaran dengan jarak setiap anggota kelompoknya kurang lebih 1-2 meter, dengan posisi kaki dibuka selebar bahu. Dalam setiap kelompok ditentukan satu orang peserta didik sebagai ketua kelompok, yang ditunjuk oleh guru.
- Dalam permainan ini, setiap kelompok menggunakan alat berupa 1 tali rapia atau dapat juga digunakan tali sejenisnya dengan panjang kurang lebih 1 meter, tali di posisikan merentang di depan bawah (lantai/tanah) peserta didik yang ditunjuk sebagai ketua kelompok. Permainan ini dimulai dengan tanda bunyi peluit guru.
- Gerakan dalam permainan ini di awali oleh peserta didik yang ditunjuk sebagai ketua kelompok, dengan melakukan gerakan menekuk/membungkukkan badan ke bawah, diiringi dengan gerakan mengayun kedua lengan ke bawah untuk mengambil tali dengan cara memegang masing-masing kedua ujung tali menggunakan jari-jari tangan, dengan posisi tangan agak direntang lurus. Kemudian ayunkan kedua lengan kembali ke arah atas hingga berada di atas kepala, dengan posisi badan tegak menghadap ke depan. Lalu lakukan gerakan memutar badan ke segala arah satu putaran hingga kedua lengan kembali ke posisi di atas kepala, selanjutnya lakukan gerakan menekuk/membungkukkan badan ke arah samping kanan bawah, dengan diikuti mengayun kedua lengan hingga ketinggian sejajar lutut. Untuk bersiap memberikan tali kepada teman anggota kelompok yang berada di sebelah kanan peserta didik.
- Peserta didik berikutnya melakukan gerakan menekuk/membungkuk badan ke arah kiri bawah, disertai mengayun kedua lengan ke arah samping kiri bawah hingga ketinggian sejajar lutut. Kemudian mengambil tali dengan cara yang sama dengan yang dilakukan oleh peserta didik sebelumnya. Selanjutnya ayunkan kedua lengan kembali ke arah atas hingga berada di atas kepala, dengan posisi badan tegak menghadap ke depan. Lalu lakukan gerakan memutar badan ke segala arah satu putaran hingga kedua lengan kembali ke posisi di atas kepala, kemudian lakukan gerakan menekuk/membungkukkan badan ke arah samping kanan bawah, hingga ketinggian sejajar lutut. Untuk bersiap memberikan tali kepada teman anggota kelompok yang berikutnya.
- Peserta didik berikutnya dapat melakukan aktivitas gerak yang sama.
- Lakukanlah aktivitas gerak ini hingga 5 putaran.
- Peserta didik tidak boleh melakukan perpindahan tempat/bergeser dengan sengaja, seperti melakukan gerakan jalan, lari maupun lompat.
- Kelompok yang dapat menyelesaikan aktivitas gerak terlebih dahulu, yakni kelompok yang telah melakukan sebanyak 5 putaran, maka kelompok tersebut adalah pemenangnya.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

- Guru meminta peserta didik untuk mengamati aktivitas gerak dari peserta didik yang menjadi teman kelompoknya.
- Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.
- 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 kurang lebih 20 menit.

D. **Aktivitas pembelajaran kombinasi permainan " *Paku Gelang*" dan "*Piring Terbang*".**

Cara melakukannya:

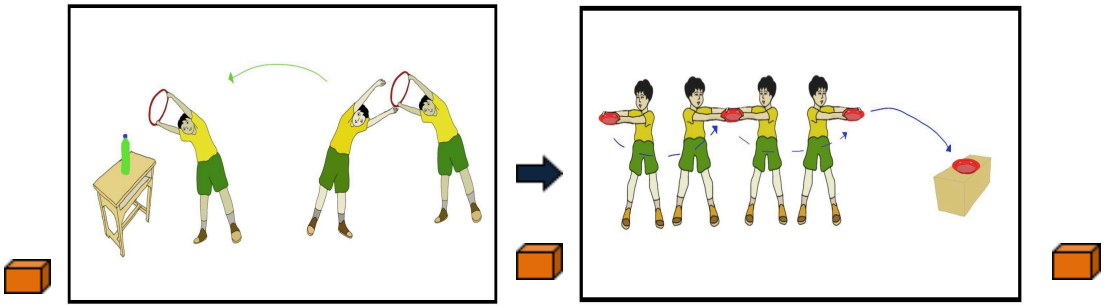
- Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, tiap kelompok berjumlah kurang lebih 6-7 peserta didik. Setiap kelompok berbaris secara berbanjar, mengatur jarak dengan merentangkan kedua tangan ke samping.
- Dalam permainan ini menggunakan alat berupa botol minuman plastik atau sejenisnya dan piring makan plastik dalam setiap kelompoknya. Guru menyediakan/membuat lintasan permainan dengan jarak ± 5-6 meter dan meletakkan *cone* atau kardus atau benda sejenisnya di masing-masing ujung lintasan dan diantara dua permainan.
- Permainan ini dimulai dari peserta didik yang berada diposisi paling belakang.
- Permainan ini dimulai dan diakhiri dengan bunyi peluit guru.
- Setelah melakukan permainan *paku gelang* dilanjutkan dengan permainan *piring terbang*, dalam satu rangkaian gerak.
- Sebagian anggota kelompok berada di area permainan *paku gelang* dan sebagian lagi berada di area permainan *piring terbang.*
- Peserta didik yang sudah menyeleseikan permainan *paku gelang*, selanjutnya melanjutkan ke permainan *piring terbang*, dengan mengambil 1 piring terlebih dahulu yang ada di atas meja, kemudian berdiri di barisan paling belakang permainan *piring terbang*, lalu siap melakukan permainan selanjutnya.
- Peserta didik yang telah menyelesaikan permainan *piring terbang* yakni yang berada di barisan paling depan dalam permainan *piring terbang*, setelah melakukan lemparan segera menuju barisan paling belakang (awal memulai permainan) dan anggota kelompok lainnya bergeser ke depan.
- Guru meminta peserta didik untuk mengamati aktivitas gerak dari peserta didik yang menjadi teman kelompoknya.
- Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.
- 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 kurang lebih 20 menit.

- **Permainan " *Paku Gelang*":**

- Letakan gelang di belakang barisan (jumlah gelang sama dengan jumlah anggota kelompok).
- Letakan sasaran pada jarak ± 1 meter berupa satu buah botol bekas minuman di atas meja atau sejenisnya.
- Setiap anggota kelompok berdiri menghadap samping lintasan.
- Gelang kemudian dioperkan secara beranting dengan gerakan memutar badan dari samping kiri/kanan.
- Permainan ini diakhiri dengan melakukan lemparan ke arah sasaran (botol).
- Apabila gelang terjatuh maka harus diulang dari awal.

Permainan "*Piring Terbang*":

- Peserta didik mengambil piring yang berada di atas meja (jumlah gelang sama dengan jumlah anggota kelompok).
- Lakukan gerakan mengayun lengan dengan kedua tangan memegang piring.
- Kemudian berikan piring kepada temanmu dengan cara menekuk/meliukkan badan secara estafet mulai dari belakang barisan.
- Gerak terakhir dalam permainan ini yaitu dengan melempar piring ke dalam kardus dengan mengayunkan kedua lengan ke samping.



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

5) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk) 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 non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk) sesuai dengan koreksi oleh guru.

7) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk) 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 non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk) sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

9) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk) 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 melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk).
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 non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk), 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

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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	Isian & Pilihan Ganda	1) Pola gerak yang gerakannya tidak berpindah tempat disebut dengan pola gerak .... Kunci: non-lokomotor.	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

		2) Yang termasuk contoh gerakan memutar adalah .... Kunci: memutar lengan/ memutar badan. 3) Yang termasuk contoh gerakan mengayun adalah .... Kunci: mengayun kaki/ mengayun lengan. 4) Yang termasuk contoh gerakan menekuk adalah .... Kunci: menekuk siku/ menekuk kaki. 5) Salah satu manfaat dari melakukan variasi dan kombinasi gerak memutar, mengayun, dan menekuk bagi tubuh kita adalah .... Kunci: dapat melatih kelentukan . 6) Permainan *Estafet Tongkat* termasuk contoh pola gerak .... A. Menekuk dan memutar. B. Memutar dan mengayun. C. Mengayun dan menekuk D. Mengayun, menekuk, dan memutar. Kunci: D 7) Ketika Budi ingin memberikan atau mengoper sepatu pada ayah yang berdiri di atas tonggak pagar untuk menjemur sepatu di atas atap, maka pola gerak yang paling tepat	

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

		digunakan dalam hal ini adalah .... A. Menekuk B. Mengayun C. Memutar D. Meliuk Kunci: B	

3. **Penilaian Keterampilan**

a. **Tes Kinerja Aktivitas Variasi dan Kombinasi Gerak Memutar dan Mengayun.**

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas "memutar satu lengan ke depan, mengayun satu kaki ke depan". 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	Pola Gerak Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Gerak Memutar	Sikap kaki			
		Sikap lengan			
		Posisi badan			
		Pandangan mata			
		Koordinasi Gerakan			
2.	Gerak Mengayun	Sikap kaki			
		Sikap lengan			
		Posisi badan			
		Pandangan mata			
		Koordinasi Gerakan			
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir					

4) Pedoman Pensekoran

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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) Gerak Memutar
   (a) Kaki tidak bergeser atau tidak berpindah tempat.
   (b) Sikap lengan rileks dengan posisi dan pergerakan sesuai instruksi guru.
   (c) Sikap badan rileks dan tidak kaku.
   (d) Pandangan mata mengikuti arah tubuh.
   (e) Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

(2) Gerak Mengayun
   (a) Kaki tidak bergeser atau tidak berpindah tempat.
   (b) Sikap lengan rileks dengan posisi dan pergerakan sesuai instruksi guru.
   (c) Sikap badan rileks dan tidak kaku.
   (d) Pandangan mata mengikuti arah tubuh.
   (e) Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

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

b. **Tes Kinerja Aktivitas Variasi dan Kombinasi Gerak Memutar dan Menekuk.**

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas “menekuk kepala ke bahu kanan dan kiri, memutar badan ke samping kanan dan kiri”. 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	Pola Gerak Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Gerak Memutar	Sikap kaki			
		Sikap lengan			
		Posisi badan			

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

		Pandangan mata			
		Koordinasi Gerakan			
2.	Gerak Menekuk	Sikap kaki			
		Sikap lengan			
		Posisi badan			
		Pandangan mata			
		Koordinasi Gerakan			
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) Gerak Memutar

(a) Kaki tidak bergeser atau tidak berpindah tempat.
(b) Sikap lengan rileks dengan posisi dan pergerakan sesuai instruksi guru.
(c) Sikap badan rileks dan tidak kaku.
(d) Pandangan mata mengikuti arah tubuh.
(e) Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

(2) Gerak Menekuk

(a) Kaki tidak bergeser atau tidak berpindah tempat.
(b) Sikap lengan rileks dengan posisi dan pergerakan sesuai instruksi guru.
(c) Sikap badan rileks dan tidak kaku.
(d) Pandangan mata mengikuti arah tubuh.
(e) Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10
Skor perolehan peserta didik: SP
Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/S. Maksimum x 100

c. **Tes Kinerja Aktivitas Variasi dan Kombinasi Gerak Mengayun dan Menekuk.**

1) Butir Tes
Lakukan aktivitas “menekuk/meliukkan badan ke belakang, mengayun badan ke samping”. 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

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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

Nama :_____ Kelas: _____

No	Pola Gerak Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Gerak Mengayun	Sikap kaki			
		Sikap lengan			
		Posisi badan			
		Pandangan mata			
		Koordinasi Gerakan			
2.	Gerak Menekuk	Sikap kaki			
		Sikap lengan			
		Posisi badan			
		Pandangan mata			
		Koordinasi Gerakan			
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) Gerak Mengayun

(a) Kaki tidak bergeser atau tidak berpindah tempat.
(b) Sikap lengan rileks dengan posisi dan pergerakan sesuai instruksi guru.
(c) Sikap badan rileks dan tidak kaku.
(d) Pandangan mata mengikuti arah tubuh.
(e) Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

(2) Gerak Menekuk

(a) Kaki tidak bergeser atau tidak berpindah tempat.
(b) Sikap lengan rileks dengan posisi dan pergerakan sesuai instruksi guru.
(c) Sikap badan rileks dan tidak kaku.
(d) Pandangan mata mengikuti arah tubuh.
(e) Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10
Skor perolehan peserta didik: SP
Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/S. Maksimum x 100

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

d. **Tes Kinerja Aktivitas Variasi dan Kombinasi Memutar, Mengayun, dan Menekuk.**

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas lari bolak balik dalam "permainan *Estafet Tongkat*". 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	Pola Gerak Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Gerak Memutar	Sikap kaki			
		Sikap lengan			
		Posisi badan			
		Pandangan mata			
		Koordinasi Gerakan			
2.	Gerak Mengayun	Sikap kaki			
		Sikap lengan			
		Posisi badan			
		Pandangan mata			
		Koordinasi Gerakan			
3.	Gerak Menekuk	Sikap kaki			
		Sikap lengan			
		Posisi badan			
		Pandangan mata			
		Koordinasi Gerakan			
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) Gerak Memutar

(a) Kaki tidak bergeser atau tidak berpindah tempat.

(b) Sikap lengan rileks dengan posisi dan pergerakan sesuai instruksi

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

guru.
(c) Sikap badan rileks dan tidak kaku.
(d) Pandangan mata mengikuti arah tubuh.
(e) Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

(2) Gerak Mengayun
(a) Kaki tidak bergeser atau tidak berpindah tempat.
(b) Sikap lengan rileks dengan posisi dan pergerakan sesuai instruksi guru.
(c) Sikap badan rileks dan tidak kaku.
(d) Pandangan mata mengikuti arah tubuh.
(e) Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

(3) Gerak Menekuk
(a) Kaki tidak bergeser atau tidak berpindah tempat.
(b) Sikap lengan rileks dengan posisi dan pergerakan sesuai instruksi guru.
(c) Sikap badan rileks dan tidak kaku.
(d) Pandangan mata mengikuti arah tubuh.
(e) 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 variasi dan kombinasi memutar, mengayun, dan menekuk secara berkelompok.
Penilaian hasil gerakan permainan *Estafet Tongkat* secara berkelompok:

a) Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk variasi dan kombinasi memutar, mengayun, dan menekuk dengan cara:
(a) Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan permainan *Estafet Tongkat.*
(b) Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan gerak memutar, mengayun, dan menekuk yang dapat dilakukan selama permainan.
(c) Pengamatan dilakukan secara bergantian dalam kelompoknya.
(d) Jumlah hitungan yang dicatat adalah hasil dari penilaian yang dilakukan.

b) Konversi Nilai Produk

No	Gerakan	Jumlah Gerakan Yang Dilakukan Dengan Benar	Gerakan Yang Seharusnya Dilakukan Selama Permainan (Sesuai Perintah)
1.	Memutar		
2.	Mengayun		
3.	Menekuk		

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

	Jumlah Skor		
	Skor Maksimal		
	Nilai	$\frac{\text{Jumlah Skor x 100}}{\text{Skor maksimal}}$	

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 non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk).
d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk).
e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk).

Contoh Format Refleksi:

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak memutar dan mengayun, peserta didik diminta untuk merasakan bagian tubuh mana saja yang digunakan untuk melakukan gerak tersebut, atau otot apa saja yang terasa

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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 variasi dan kombinasi memutar dan mengayun. 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 variasi dan kombinasi gerak memutar dan mengayun secara individu berpasangan atau berkelompok.*)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran variasi dan kombinasi gerak memutar dan mengayun.*)		

*) *Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.*

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak memutar dan mengayun yang ditentukan oleh guru, maka akan diberikan remidial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak memutar dan mengayun 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?

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk)?
c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk)?
d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk)?

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.
      Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk) dalam satu kelompok sesuai dengan perintah guru.
   b. Perhatikan penjelasan berikut ini:
      Lakukanlah variasi dan kombinasi pola gerak non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk), dalam aktivitas pembelajaran permainan *Estafet Tongkat.*

      Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini !

Lembar Kerja (Work Sheet)

Nama Pelaku I : ……..

Nama Pelaku II : ……..

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

Materi : *Variasi dan kombinasi pola gerak non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk).*

Pelaku **:** Lakukanlah permainan *Estafet Tongkat.*
Aktivitas dilakukan dalam waktu 20 menit.

Pengamat **:** Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pemain/temanmu, dan catat aktivitas permainan *Estafet Tongkat* yang telah dilakukan temanmu.

Setelah 20 menit, dan bergantilah peran.
Catat berapa gerakan variasi dan kombinasi pola gerak non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk), dalam aktivitas permainan *Estafet Tongkat* yang telah dilakukan temanmu!

Aspek Yang Harus Diamati	Pelaku 1	Pelaku 2
1. Menekuk/membungkukkan badan ke bawah.		
2. Mengayun kedua lengan ke bawah.		
3. Mengayun kedua lengan ke atas kepala		
4. Memutar badan ke segala arah.		
5. Menekuk/melentingkan badan ke belakang.		
6. Memberikan tongkat kepada teman.		
7. Mengambil tongkat dari teman.		
JUMLAH		

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

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

4. Bahan Bacaan Guru

a. Pengertian gerak dasar non-lokomotor.
b. Bentuk-bentuk gerak dasar non-lokomotor.
c. Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor.
d. Manfaat dari melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor bagi tubuh.
e. Bentuk-bentuk permainan gerak dasar non-lokomotor dalam permainan sederhana.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

Glosarium

- Gerak non lokomotor adalah gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, seperti: mendorong, mengayun, menarik, menekuk, dan memutar.
- Memutar adalah gerakan yang dilakukan dengan cara menggerakkan tubuh atau bagian tubuh ke kiri dan ke kanan, ke atas dan ke bawah, atau kesegala arah secara teratur. (seperti memutar badan, memutar lengan, memutar bahu, dll)
- Mengayun adalah gerakan yang dilakukan dengan mendorong bagian tubuh yang pergerakannya dilakukan secara teratur ke arah depan, belakang, samping kanan, samping kiri. (seperti mengayun lengan, mengayun kaki, dll)
- Menekuk adalah gerakan yang dilakukan dengan mempendek jarak/sudut suatu bagian tubuh, melalui cara mendorong dengan pergerakan statis. (seperti menekuk siku, menekuk kaki, menekuk pinggang/membungkukkan badan, dll)
- Variasi gerak adalah satu jenis gerak dilakukan dengan berbagai cara.
- Kombinasi gerak adalah beberapa jenis gerakan dijadikan satu kesatuan/rangkaian gerak.
- 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.
- Gerak dasar: Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang komplekss, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar).
- 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.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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

Memeriksa dan Menyetujui,	....., ... 2021
Kepala SD	Guru Mata Pelajaran
…….	…….
NIP.	NIP.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi