

MODUL AJAR PJOK SD FASE C KELAS VI

Penyusun : Tri Agus Prasetijo Jenjang : SD Kelas VI Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase C adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola pengembangan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif olahraga atletik nomor estafet
Sarana Prasarana		
- o Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah). - o Startblock atau sejenisnya. - o Tali pembatas - o Tongkat/stik - o Bendera <i>start</i> - o Peluit dan <i>stopwatch</i>.		
Target Peserta Didik		
- o Peserta didik regular/tipikal. - o Peserta didik dengan hambatan belajar. - o Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI). - o Peserta didik meregulasi diri belajar. - o Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda). Yang dicetak tebal adalah target yang dipilih dalam modul ini.		
Jumlah Peserta Didik		
o Maksimal 28 peserta didik.		
Ketersediaan Materi		
- o Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK. - o Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK. <i>Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.</i>		
Materi, Media, dan Bahan Pembelajaran.		

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler atletik lari estafet

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari sambung/ estafet, dan memasuki garis *finish* melalui:

- 1) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak *start* lari sambung/estafet.
- 2) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak cara memegang tongkat estafet saat *start*.
- 3) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak memegang tongkat ketika akan memberikan tongkat.
- 4) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menerima tongkat estafet.
- 5) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak penyerahan tongkat estafet /bagi penerima tongkat.
- 6) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak penyerahan tongkat estafet/bgi pemberi tongkat.
- 7) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak saat berlari estafet tongkat.
- 8) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak saat finis lari estafet
- 9) Konsep peraturan perlombaan dan modifikasinya, serta praktik lari estafet yang dimodifikasi.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari sambung/estafet/ estafet, dan memasuki garis *finish* lari sambung/estafet.

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

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari sambung/estafet/ estafet, dan memasuki garis *finish* lari sambung/estafet yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pebelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

- Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari sambung/estafet/ estafet, dan memasuki garis *finis* lari sambung/estafet.
- Gambar aktivitas gerak pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, *start*, gerakan lari sambung/estafet/ estafet, dan memasuki garis *finis* lari sambung/estafet.
- Vidio pembelajaran aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari sambung/estafet/ estafet, dan memasuki garis *finis* lari sambung/estafet (jika diperlukan).

3. Bahan Pembelajaran

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

Moda Pembelajaran

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

Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- Individu.
 - Berpasangan.
 - Berkelompok.
 - Klasikal
- (Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

Metode:

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

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

- Asesmen individu
- Asesmen berpasangan
- Asesmen kelompok

Jenis Asesmen:

- Pengetahuan (lisan, tertulis)
- Keterampilan (praktik, kinerja)
- Sikap (mandiri dan gotong royong).

	○ (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai).
Tujuan Pembelajaran	
Peserta didik melalui pembelajaran resiprokal dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet/ estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	
Pemahaman Bermakna	
Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet/ estafet, dan memasuki garis <i>finish</i> lari sambung/estafet bisa ananda praktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya: - Menjaga kebugaran tubuh. - Pengisian waktu luang.	
Pertanyaan Pemantik	
Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lari sambung/estafet?	
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	
Persiapan mengajar Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut: - Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya. - Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan lari sambung/estafet. - Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: - Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah). - Startblock atau sejenisnya. - Tali pembatas - Tongkat/stik - Bendera <i>start</i> - Peluit dan <i>stopwatch</i>. - Lembar Kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak. Kegiatan pengajaran	

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik dengan mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan, serta mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi/materi pokok) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari sambung/estafet/ estafet, dan memasuki garis *finis* lari sambung/estafet adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi pengetahuan dan keterampilan yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari sambung/estafet/ estafet, dan memasuki garis *finis* lari sambung/estafet.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensipengetahuan dan keterampilan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari sambung/estafet/ estafet, dan memasuki garis *finish* lari sambung/estafet.
 - a) kompetensi pengetahuan berupa tes tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari sambung/estafet/ estafet, dan memasuki garis *finish* lari sambung/estafet.
 - b) kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari sambung/estafet/ estafet, dan memasuki garis *finish* lari sambung/estafet dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
 - c) kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) berupa observasi dan catatan jurnal berupa pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri.
- 9) Pemanasan dalam bentuk permainan *game*, agar peserta didik terkondisikan mempelajari materi ajar dengan prasaan yang menyenangkan.
Contoh permainannya “menangkap ekor naga.”
Cara bermain:
 - a) Peserta didik di bariskan sesuai kelompok masing-masing dengan memegang pundak teman berderet ke belakang.

- b) Peserta didik paling belakang diberi ekor penanda berupa kain warna.
 - c) Setelah diberi aba-aba untuk memulai permainan, setiap kelompok berusaha menangkap ekor kelompok lain.
 - d) Pada saat menangkap ekor, barisan tidak boleh terputus atau terlepas pegangannya.
 - e) Kelompok yang berhasil menangkap ekor lawan dinyatakan sebagai pemenang.
 - f) Permainan dapat diulang beberapa kali jika waktu masih memungkinkan.
- 10) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan indikator meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

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

- 1) Setelah peserta didik melihat tayangan video pembelajaran, peserta didik kemudian menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis *finish* lari sambung/estafet dengan berbagai posisi.
 - 2) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis *finish* lari sambung/estafet.
 - 3) Peserta didik menerima umpan balik dari guru tentang aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis *finish* lari sambung/estafet.
 - 4) Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
 - 5) Peserta didik mencoba melakukan tugas aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis *finish* lari sambung/estafet dalam bentuk perlombaan lari sambung/estafet secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
- Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lari sambung/estafet adalah sebagai berikut:



a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak *start* lari sambung/estafet.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak *start* lari sambung/estafet dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak gerak *start* lari sambung/estafet adalah

Lari estafet merupakan salah satu nomor lari jarak pendek yang diperlombakan dalam cabang atletik, dengan jumlah tiap regunya 4 orang. Ciri khas dari lari sambung adalah adanya perpindahan tongkat dari pelari pertama kepada pelari kedua, begitu seterusnya sampai kepada pelari keempat. Menurut peraturan IAAF ada 2 jenis lari sambung yang dilombakan dilintasan, yaitu lari 4x100 m dan 4x400 m (putra dan putri). Tujuan utama lari sambung adalah membawa tongkat dari garis start ke garis finish secepat mungkin.

Start yang digunakan dalam lari estafet adalah start jongkok untuk pelari pertama dan start melayang (sambal berlari) untuk pelari kedua, ketiga, dan keempat.

Macam-macam pembelajaran pola gerak dasar *start* lari jarak pendek antara lain sebagai berikut:

- (1) Start panjang (*Long start*)
- (2) Start menengah (*Medium start*)
- (3) Start pendek (*Short start*)

:



Tahap-tahap aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start* lari jarak pendek antara lain sebagai berikut:

(1) **Aba-aba “Bersedia”**

Apabila mendengar aba-aba “Bersedia”, sikap badan seorang pelari adalah sebagai berikut:

- (a) Salah satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak $\pm$ satu jengkal dari garis *start*. Kaki satunya diletakkan tepat disamping lutut yang menempel tanah $\pm$ satu kepal.

- (b) Badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah dibelakang garis *start*, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf V).
- (c) Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



(2) **Aba-aba “Siap”**

Apabila ada aba-aba “Siap” maka sikap badan seorang pelari adalah sebagai berikut:

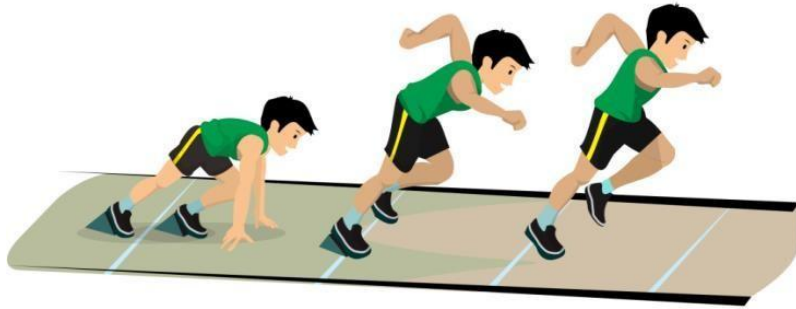
- (a) Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke muka.
- (b) Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya



(3) **Aba-aba “Ya”**

Apabila mendengar aba-aba “Ya” atau bunyi pistol, maka yang perlu dilakukan oleh pelari adalah sebagai berikut:

- (a) Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat.
- (b) Badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan.
- (c) Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh ke depan (tersungkur).

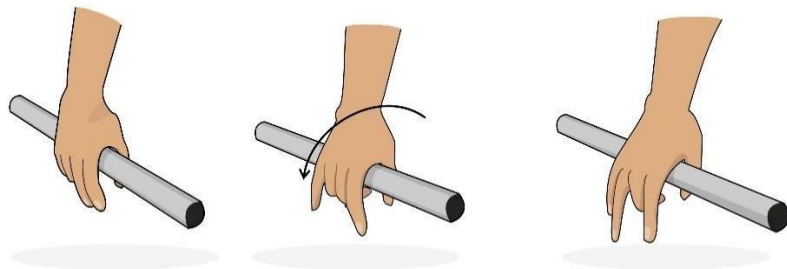


- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak cara memegang tongkat esafet saat *start*.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak cara memegang tongkat esafet saat *start* dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak gerak cara memegang tongkat esafet saat *start* adalah

- (1) Memegang tongkat dengan pangkal ibu jari, jari kelingking, dan jari manis sehingga ketika *start*, ibu jari dan telunjuk menjadi tumpuan berat badan.
- (2) Memegang tongkat dengan pangkal ibu jari dan jari tengah hingga ketika *start* ibu jari dan telunjuk menjadi tumpuan berat badan di atas garis *start*.

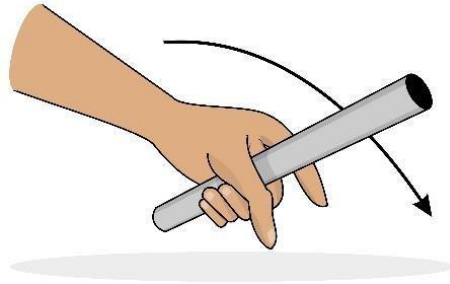


- c) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak memegang tongkat ketika akan memberikan tongkat.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak memegang tongkat ketika akan memberikan tongkat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak memegang tongkat ketika akan memberikan tongkat adalah:

- (1) Teknik ini adalah tongkat dipegang agak ke ujung belakang.
- (2) Untuk pelari pertama, teknik ini harus dimulai ketika *start*.

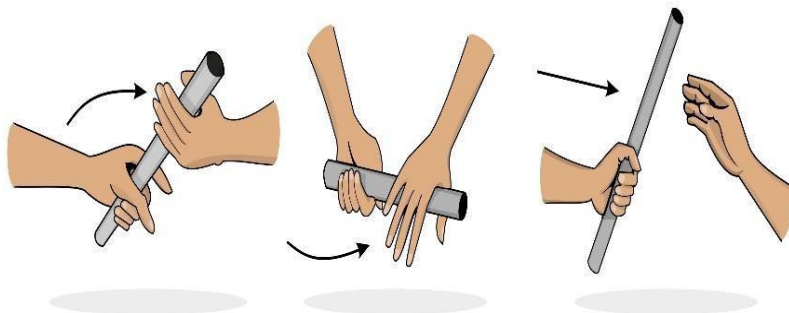


d) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menerima tongkat estafet.

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

Cara melakukan praktik/latihan gerak menerima tongkat estafet adalah:

- (1) Tangan yang menerima harus diluruskan kebelakang dengan telapak tangan menghadap ke atas, keempat jari rapat, dan ibu jari terbuka.
- (2) Tangan yang menerima tongkat diayunkan kebelakang dengan sikap telapak tangan menghadap kebelakang dan keempat jari terbuka kearah dalam.
- (3) Tangan yang menerima tongkat dijulurkan kebelakang serong bawah dengan telapak tangan menghadap belakang serong atas dan keempat jari rapat menuju luar. Sementara itu, ibu jari terbuka menuju dalam.



e) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak penyerahan tongka estafet /bagi penerima tongkat.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak penyerahan tongka estafet /bagi penerima tongkat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak gerak penyerahan tongka estafet /bagi penerima tongkat adalah:

- (1) Tentukanlah tanda setepat-tepatnya sesuai hasil latihan.
- (2) Lakukan start tepat pada waktu pemberi sampai tanda, jangan terlalu cepat atau terlaluambat.
- (3) Lakukan *start* secepat-cepatnya agar segera mencapai kecepatan tertinggi.
- (4) Waktu tangan diulurkan kebelakang, tangan jangan goyang/bergerak.
- (5) Apabila terlalu awal melakukan *start* dan setelah kira-kira 10 m belum

terkejar, hendaknya kecepatan larinya dikurangi sedikit sehingga dapat

menerima tongkat sebelum melewati batas daerah pertukaran tongkat. Jangan mengurangi kecepatan secara mendadak apalagi berhenti.

- (6) Agar tidak melewati batas daerah pertukaran tongkat, hendaknya *start* dilakukan 10 m sebelum garis batas permulaan pergantian.



- f) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak penyerahan tongkat estafet/bagi pemberi tongkat.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak penyerahan tongkat estafet/bagi pemberi tongkat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak penyerahan tongkat estafet/bagi pemberi tongkat adalah:

- (1) Jangan sampai terjadi kegagalan dalam pemberian tongkat.
- (2) Apabila penerima tongkat terlalu cepat terkejar, usahakan jangan sampai menabraknya, tetapi larilah disamping penerima dan jangan tergesa-gesa memberikan tongkat sebelum penerima siap menerima tongkat dengan baik
- (3) Jangan melepaskan tongkat dan mengurangi kecepatan sebelum yakin tongkat itu telah diterima. Larilah terus dengan mengurangi kecepatan sedikit demi sedikit dilintasannya sendiri agar tidak mengganggu pelari regu lain.



- g) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak saat berlari estafet tongkat.

Untuk berlari estafet sama dengan saat berlari cepat lainnya, hanya saja saat berlari estafet pelari membawa tongkat di tanganya. Dibuat senyaman mungkin agar tidak mengganggu saat berlari kencang.

h) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak saat finis lari estafet.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak saat finis lari estafet dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak gerak saat finis lari estafet adalah:

- (1) Berlari secepat mungkin, jika perlu ditingkatkan kecepatannya seakan-akan garis *finish* masih 10 m dibelakang garis sesungguhnya.
- (2) Setelah sampai $\pm$ satu meter di depan garis *finish* mencondongkan badan ke depan tanpa mengurangi kecepatannya.
- (3) Sampai garis *finish* membusungkan dada, tangan ditarik ke belakang atau putar salah satu bahu ke depan.
- (4) Tetap menjaga keseimbangan setelah melewati garis *finish*.



Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan *start*, gerakan lari sambung/estafet/ estafet, dan memasuki garis *finis* lari sambung/estafet, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran 2 pembelajaran lari estafet dalam permainan yang dimodifikasi.

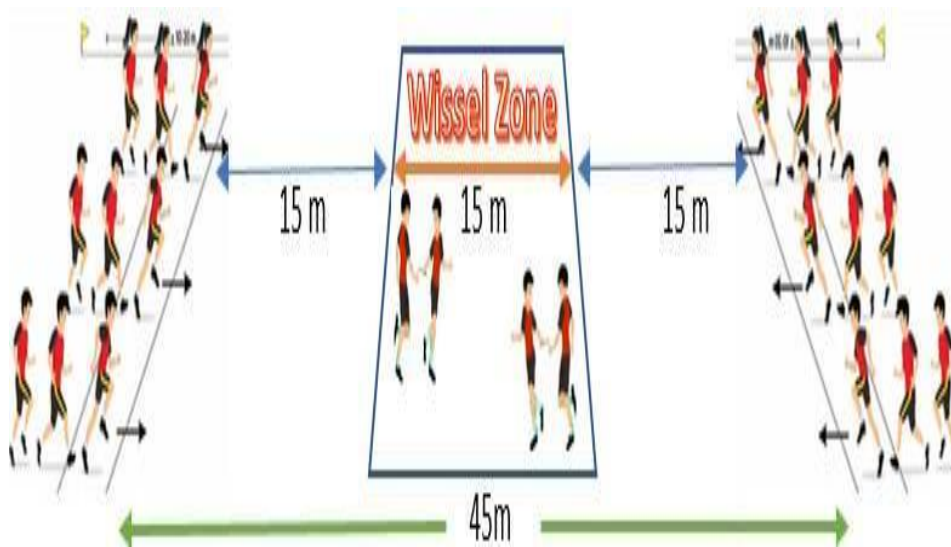
Bentuk-bentuk aktivitas 2 pembelajaran lari estafet dalam permainan yang dimodifikasi., antara lain sebagai berikut:

Konsep peraturan perlombaan dan modifikasinya, serta praktik lari estafet yang dimodifikasi.

Peraturan permainan dipahami oleh peserta didik dengan cara menyimak penjelasan langsung dari guru.

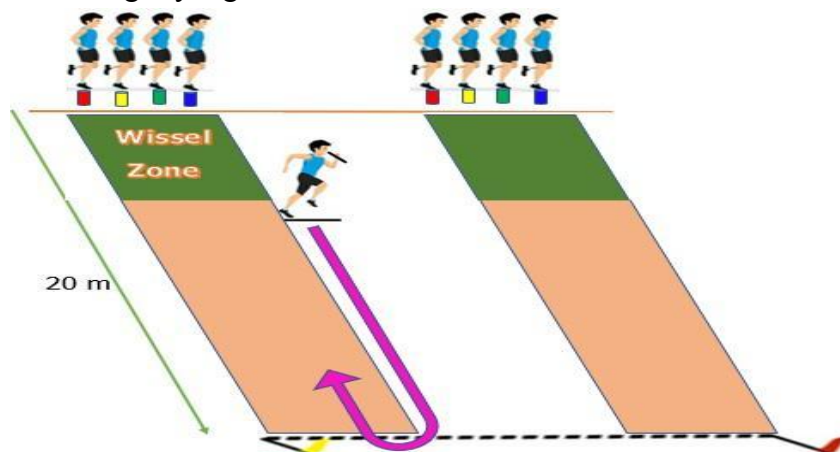
- 1) Bermain pesan berantai
 - (a) Peserta didik dibagi beberapa kelompok, masing-masing beranggotakan 6-7 orang.

- (b) Masing-masing kelompok terbagi dua dan berdiri secara terpisah di dua sisi saling berhadapan dengan jarak 45 m.
- (c) Di tengah arena terdapat *Wissel Zone* atau tempat penyerahan pesan/tongkat dengan panjang 15 m. Sehingga arena bermain terdiri dari 3 bagian masing-masing panjangnya 15 m.
- (d) Ketika peluit berbunyi, pemain pertama berlari dari sisi kiri menuju pemain kedua yang sudah menunggu di *Wissel Zone* sambil menyerahkan pesan, setelah itu pemain pertama menunggu di *Wissel Zona*. Setelah menerima pesan pemain kedua berlari kesisi kanan untuk menyerahkan kepada pemain yang berdiri paling depan.
- (e) Pemain penerima pesan di sisi kanan melanjutkan berlari ke tengah menyerahkan pesan kepada pelari yang sudah menunggu, begitu seterusnya sehingga semua pemain melakukan.
- (f) Permainan diulang hingga beberapa kali putaran.
- (g) Kelompok yang berhasil menyelesaikan paling cepat dinyatakan sebagai pemenang dan mendapatkan point 1.
- (h) Pada akhir permainan, kelompok yang paling banyak mengumpulkan point dinyatakan sebagai pemenang.
- (i) Saat penyerahan pesan tidak boleh dilakukan diluar *Wissel Zona*. Jika itu terjadi tim dinyatakan diskualifikasi.
- (j) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelajar Pancasila elemen Gotong royong dan mandiri.



- 2) Bermain
warna Cara
bermain:
- (a) Peserta didik dibagi beberapa kelompok, masing-masing beranggotakan 4 orang.
 - (b) Setiap anggota kelompok memiliki nama panggilan sesuai urutan warna merah, kuning, hijau dan biru.
 - (c) Pemberian nama panggilan warna sesuai urutan berdiri. Dan ditandai dengan kaleng warna atau apapun sebagai pengingat.
 - (d) Setiap anggota kelompok akan berlari sejauh 40 meter atau 20 m bolak-balik dengan memegang tongkat.

- (e) Ketika guru menyebut warna merah, maka semua pemain di setiap kelompok yang memiliki warna panggilan merah harus memulai berlari sambil membawa tongkat estafet.
- (f) Saat pemain merah berlari, maka pemain dengan warna panggilan berikutnya yaitu kuning masuk menunggu di *Wissel Zone*. Dengan posisi berdiri membelakang pelari merah yang sudah melakukan balikan dan siap menuju *Wissel Zone*.
- (g) Saat berada di *Wissel Zone* pelari kuning menerima tongkat yang dibawa pelari pertama atau si merah.
- (h) Pelari kuning melanjutkan berlari menghabiskan area di *Wissel Zone* dan segera berbalik untuk menuju jarak 20. Kemudian berbalik lagi menuju ke *Wissel Zona* dimana pelari ke 3 atau si hijau (sesuai urutan warna) sudah menunggu.
- (i) Permainan dilanjutkan hingga pelari terakhir si biru menyelesaikan permainan.
- (j) Kelompok yang berhasil menyelesaikan paling cepat dinyatakan sebagai pemenang dan mendapatkan point 1.
- (k) Pada akhir permainan, kelompok yang paling banyak mengumpulkan point dinyatakan sebagai pemenang.
- (l) Saat penyerahan tongkat tidak boleh dilakukan diluar *Wissel Zona*. Jika itu terjadi tim dinyatakan diskualifikasi.
- (m) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelajar Pancasila elemen Gotong royong dan mandiri.



- 6) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 7) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam lari sambung/estafet atletik peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 8) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam lari sambung/estafet atletik sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 9) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam lari sambung/estafet atletik peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 10) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan

manipulatif dalam lari sambung/estafet atletik sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.

- 11) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam lari sambung/estafet atletik secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

c. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas lari sambung/estafet.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran *start*, gerakan lari sambung/estafet/ estafet, dan memasuki garis *finis* lari sambung/estafet, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

- a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)
 - 1) Isikan identitas kalian.
 - 2) Berikan tanda cek (✓) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
 - 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
 - 4) Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
 - 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.
- b. Rubrik Asesmen Sikap

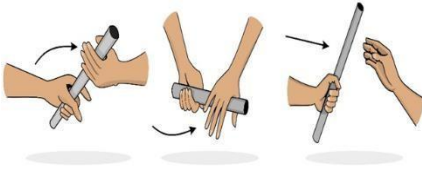
No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		

5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
----	---	--	--

6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Di dalam perlombaan lari sambung/estafet, hal yang harus diperhatikan oleh setiap pelari sambung/estafet adalah urutan gerak lari estafet yang baik dan benar. Adapun urutannya adalah . . . A. <i>start</i>, gerakkan lari sambung/estafet, memasuki <i>finis</i> B. <i>start</i>, ayunan lengan, <i>finis</i> C. <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan D. langkah kaki, ayunan lengan, <i>finis</i> Kunci: B. <i>start</i>, gerakkan lari sambung/estafet, memasuki <i>finis</i>.	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

	Uraian tertutup	1. Jelaskan variasi dalam menerima tongka pada lari estafet sesuai gambar dibawah ini! 	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.
--	-----------------	--	--

		Kunci: (1) Tangan yang menerima harus diluruskan kebelakang dengan telapak tangan menghadap ke atas, keempat jari rapat, dan ibu jari terbuka. (2) Tangan yang menerima tongkat diayunkan kebelakang dengan sikap telapak tangan menghadap kebelakang dan keempat jari terbuka kearah dalam. (3) Tangan yang menerima tongkat dijulurkan kebelakang serong bawah dengan telapak tangan menghadap belakang serong atas dan keempat jari rapat menuju luar. Sementara itu, ibu jari terbuka menuju dalam.	3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.
--	--	---	--

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas pembelajaran lari sambung/estafet.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas pembelajaran *start*, gerakan lari sambung/estafet/ estafet, dan memasuki garis *finis* lari sambung/estafet. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Posisi Pelaksanaan Gerak	a. Posisi kaki dalam melakukan variasi dan kombinasi lari estafet		
		b. Posisi badan dalam melakukan variasi dan kombinasi lari estafet		

		c. Posisi lengan dan tangan dalam melakukan variasi dan kombinasi lari estafet		
		d. Pandangan mata dalam melakukan variasi dan kombinasi lari estafet		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

- (1) Sikap awal
Skor 3 jika:
 - (a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
 - (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
 - (c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.
 - (d) Pandangan ke arah intasan
 Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar
 Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
 - (2) Sikap pelaksanaan gerak
Skor 4 jika:
 - (a) Posisi kaki dalam melakukan variasi dan kombinasi lari estafet
 - (b) Posisi badan dalam melakukan variasi dan kombinasi lari estafet
 - (c) Posisi lengan dan tangan dalam melakukan variasi dan kombinasi lari estafet
 - (d) Pandangan mata dalam melakukan variasi dan kombinasi lari estafet
 Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
 - (3) Sikap akhir
Skor 3 jika:
 - (a) kaki rileks hingga kecepatan berkurang.
 - (b) lengan dan tangan rileks disamping badan
 - (c) pandangan ke depan.
 - (d) badan condong ke depan.
 Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar
 Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- b) Pengolahan skor
 Skor maksimum:
 12.
 Skor perolehan peserta didik: SP.
 Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.
- c) Lembar pengamatan penilaian hasil gerakan kaki, lengan dan posisi badan saat lari

sambung/estafet.

- (1) Penilaian hasil gerakan lari sambung/estafet.
 - (a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk kombinasi gerak lari sambung/estafet yang dilakukan peserta didik 4 x 40 m dalam permainan yang dimodifikasi dengan cara:

- Mula-mula peserta didik berdiri di belakang garis *start* di setiap kelompok.
- Setelah aba-aba “ya” pelari pertama berlari sambil memegang tongkat menuju pelari kedua seterusnya hingga pelari keempat menyelesaikan larinya.
- Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan setiap kelompok.
- Waktu tempuh masing-masing kelompok adalah hasil dari penilaian yang dilakukan.

(b) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... < 28 detik	 < 36 detik	Sangat Baik
28 – 31 detik	36 – 39 detik	Baik
32 – 35 detik	40 – 43 detik	Cukup
..... > 35 detik	 > 43 detik	Kurang

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remedial

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

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap akhir pertemuan dan di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.

- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lari sambung/estafet.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lari sambung/estafet.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran atletik variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lari sambung/estafet.

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari sambung/estafet/ estafet, dan memasuki garis *finis* lari sambung/estafet, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari sambung/estafet/ estafet, dan memasuki garis *finis* lari sambung/estafet. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lari sambung/estafet dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok. *)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lari sambung/estafet.		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari sambung/estafet/ estafet, dan memasuki garis *finis* lari sambung/estafet yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari sambung/estafet/ estafet, dan memasuki garis *finis* lari sambung/estafet yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi

2. Refleksi Guru

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

- Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulative atletik lari sambung/estafet.
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif atletik lari sambung/estafet tersebut.
- Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran atletik lari sambung/estafet tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
 Lingkup/materi pembelajaran :
 Nama Siswa :
 Fase/Kelas : C / VI

1. Panduan umum

- Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif atletik lari sambung/estafet secara berkelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:
 Lakukan lari sambung/estafet yang dilakukan peserta didik 4 x 40 m dalam permainan yang dimodifikasi!
 Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini :

Lembar Kerja (*work sheet*)

Nama Pelaku I :
 Nama Pelaku II :
 Materi : *Lari stafet 4 x 40 m.*

Pelaku : Lakukan lari estafet 4 x 40 m dengan peraturan sederhana yang menekankan pada kemampuan gerakan kaki, lengan dan posisi badan saat lari dalam berbagai variasi dan kombinasi dengan berbagai cara dan posisi sesuai dengan situasi yang terjadi dalam perlombaan.

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

Setelah selesai, bergantilah peran.

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

Aspek harus diamati	PELAKU 1		PELAKU 2	
	tepat	Tidak tepat		
			kanan	kiri
1. Gerak kaki				
2. Gerak ayunan lengan				
3.				
4. Waktu tempuh 4 x 40	 menit		 menit	
JUMLAH				

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Peraturan pertandingan lari sambung/estafet yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif atletik lari sambung/estafet. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- Teknik dasar lari sambung/estafet.
- Bentuk-bentuk gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif atletik cepat.
- Bentuk-bentuk lari sambung/estafet dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Glosarium

- Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu “*Athlon atau Athlum*” artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan “*Athleta* (atlet).
- Lari sambung/estafet: adalah salah satu nomor lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian atau berantai. Dalam satu regu lari sambung ada empat orang pelari, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat.
- Koordinasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
- Kombinasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
- Start lari sambung/estafet: gerakan permulaan sebelum pelari sambung/estafet melakukan perlombaan lari sambung/estafet yang dilakukan dengan start berdiri.

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SD/MI

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

.....
NIP.

.....
NIP.