# MODUL AJAR PJOK SD FASE C KELAS V

| | | |
|---|---|---|
| Penyusun : Slamet Sugiyanto<br>Jenjang : SD<br>Kelas : V<br>Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 kali pertemuan). | **Kompetensi Awal:**<br>Peserta didik mulai mengenal variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik melalui lompat jauh sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. | **Profil Pelajar Pancasila:**<br>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 lompat jauh. |

**Sarana Prasarana**

- Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- Bak lompat jauh atau lapangan sejenisnya.
- Tali pembatas
- 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).~~

**Jumlah Peserta Didik**

- Maksimal 32 peserta didik.

**Ketersediaan Materi**

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



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

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

**Materi, Media, dan Bahan Pembelajaran.**

**1. Materi Pokok Pembelajaran**

a. Materi Pembelajaran Reguler Lompat Jauh

Aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh melalui:

1) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak awalan/ancang-ancang.
2) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak tumpuan.
3) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan melayang di udara.
4) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan mendarat.
5) Aktivitas gerak dasar lompat jauh dalam bentuk perlombaan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

b. Materi Pembelajaran Remidial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh.

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

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas, 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 pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh 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**

a. Peserta didik sebagai model atau guru memperagakan aktivitas aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh.
b. Gambar aktivitas aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh.
c. Video pembelajaran aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh (jika diperlukan).



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

**3. Bahan Pembelajaran**

a. Buku Ajar
b. Link youtube (jika diperlukan)
c. 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 diinginkaan 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
- Penugasan

(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).
- Portofolio.

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai).

**Tujuan Pembelajaran**

Peserta didik melalui pembelajaran penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila pada elemen gotong royong dan mandiri dengan



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

meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

**Pemahaman Bermakna**

Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya bahwa dengan lompat jauh tubuh menjadi sehat dan bugar, gerakan menjadi lincah sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

**Pertanyaan Pemantik**

Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh?

**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 lompat jauh.
c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
   1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
   2) Bak lompat jauh atau lapangan sejenisnya.
   3) Tali pembatas
   4) Bendera
   5) Peluit dan *stopwatch*.
   6) 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 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 berisitirahat di kelas.
4) 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*

5) Guru memeriksa penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan lompat jauh: misalnya bahwa lompat jauh adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi.
7) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh.
**8)** Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh.
   **a)** kompetensi pengetahuan berupa tes tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam menganalisis variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh.
   **b)** kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas keterampilan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh 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 perasaan yang menyenangkan. Nama permainannya melompat-lompat tali yang direntangkan, yang dapat dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
**10)** Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan eleman 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 periksa diri *(Selfcheck)*, dengan prosedur sebagai berikut:

1) Peserta didik melihat tayangan video pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh.
2) Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (*selfcheck sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas gerak dasar awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.
3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh. Secara rinci tugas ajar aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh adalah sebagai berikut:



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

## Aktivitas 1

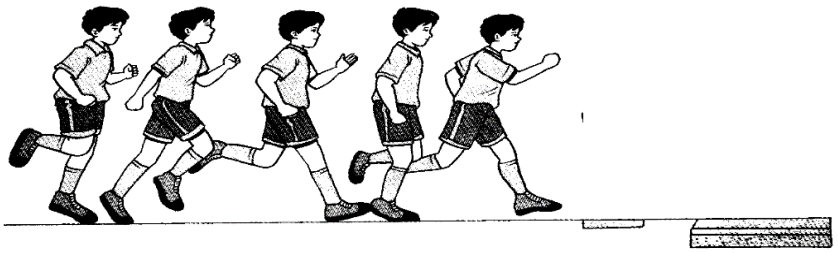
Aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh melalui:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak awalan atau ancang-ancang (*Approach-Run*)

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak awalan atau ancang ancang (*Approach-Run*) dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak awalan atau ancang ancang (*Approach-Run*) adalah sebagai berikut.

(1) Tergantung tingkat prestasi, lari ancang-ancang beragam antara 10 sampai 20 langkah.
(2) Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertolak/bertumpu.
(3) Kecepatan ancang-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.
(4) Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang.
(5) Jarak awalan 30 – 45 meter.



b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak tumpuan/tolakan (*Take-off*)

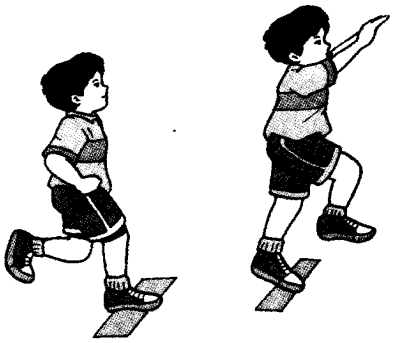
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak tumpuan/tolakan (*Take-off*) dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan tumpuan/tolakan (*Take-off*) adalah sebagai berikut.

(1) Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak dikendangkan ke belakang, kaki tumpu/kaki yang akan digunakan untuk menolak lurus, kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan.
(2) Berat badan berada pada kaki belakang.
(3) Kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat).
(4) Pandangan ke depan.



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

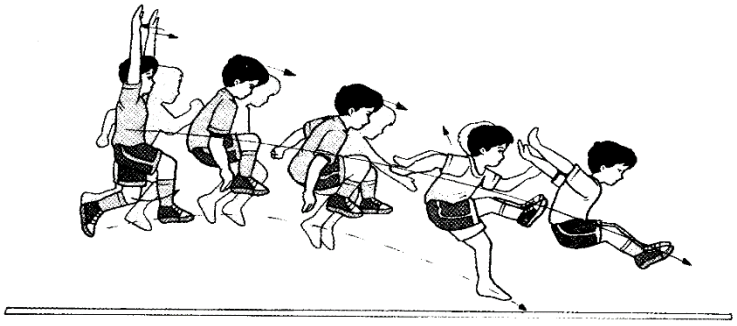


c) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak melayang di udara

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

Cara melakukan praktik/latihan melayang di udara adalah sebagai berikut.

(1) Angkatlah paha kaki bebas cepat ke posisi horizontal pada waktu bertolak.
(2) Kaki bebas diturunkan pada waktu melayang (1).
(3) Angkat posisi lengan pada waktu melayang (2).



d) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan mendarat di bak lompat

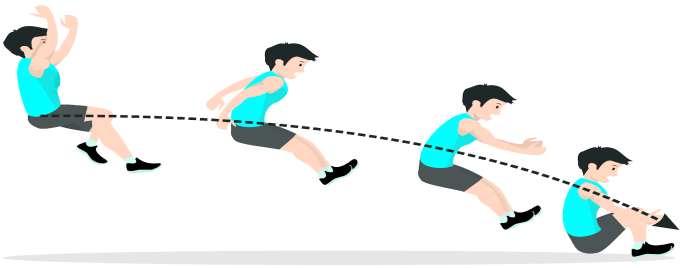
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak mendarat di bak lompat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan mendarat di bak lompat adalah sebagai berikut.

(1) Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah.
(2) Tariklah kaki mendekati badan.
(3) Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
(4) Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki.



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



e) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan lompat jauh dengan melompati seutas tali

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak lompat jauh dengan melompati seutas tali dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan lompat jauh dengan melompati seutas tali adalah sebagai berikut.

(1) Pancangkan seutas tali yang dipasang dengan ketinggian ± 50 cm.
(2) Kemudian kamu berdiri ± 4 – 5 meter di depan seutas tali tersebut.
(3) Lalu berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat, melalui tali yang dipasang melintang.
(4) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
(5) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



f) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan lompat jauh dengan melompati tali

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak lompat jauh dengan melompati tali dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

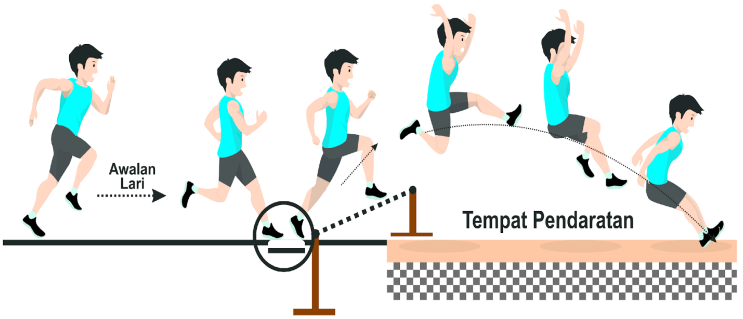
Cara melakukan praktik/latihan lompat jauh dengan melompati tali adalah sebagai berikut.

(1) Tempatkan 2 buah bangku senam (jarak antarbangku 1,5 m) dan seutas tali yang dipasang melintang.
(2) Kemudian kamu berdiri ± 1 meter di depan tanda-tanda tersebut.
(3) Lakukan gerakan melangkah melalui atas bangku senam, dan akhiri gerakan melangkah, dengan tolakan melalui atas tali yang dipasang



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

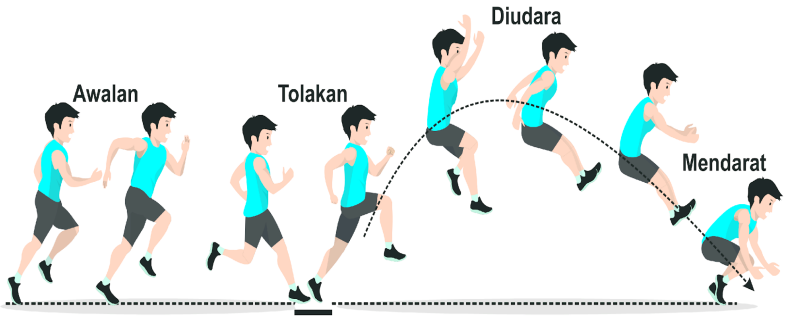
melintang lalu mendarat.
(4) Setelah itu berpindah tempat (posisi).
(5) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
(6) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.




g) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan lompat jauh dengan awalan

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak lompat jauh dengan awalan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan lompat jauh dengan awalan adalah sebagai berikut.
(1) Bediri kurang lebih 5 – 6 meter dari papan tolakan.
(2) Kemudian melakukan lomba lompat jauh yang diawali dengan posisi melangkah menghadap bak lompat.
(3) Lalu menolak dengan kaki depan/terkuat ke depan atas.
(4) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
(5) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.




h) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan awalan dan menolak melalui atas *boks*

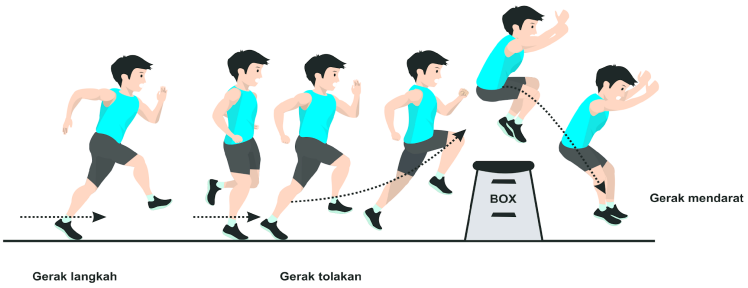
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak awalan dan menolak melalui atas *boks* dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan awalan dan menolak melalui atas *boks* adalah sebagai berikut.
(1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.



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

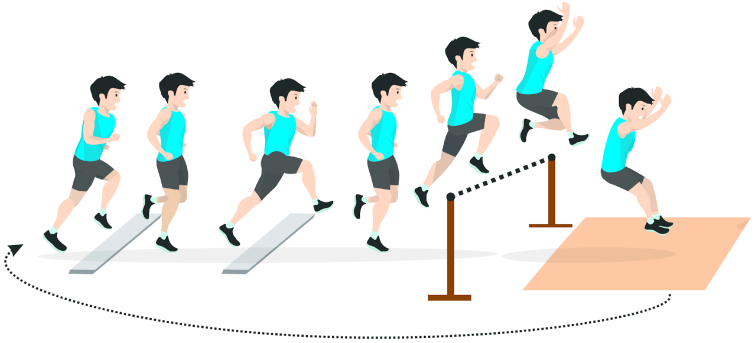
(2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan menolak melalui atas *boks* dan mendarat menggunakan satu kaki, dilanjutkan dengan dua kaki.
(3) Kemudian setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).




### i) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan langkah dan menolak melewati tali

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak langkah dan menolak melewati tali dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan langkah dan menolak melewati tali adalah sebagai berikut.
(1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
(2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan gerak langkah melalui atas bangku senam dari akhir gerakan melangkah, melakukan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
(3) Peserta didik yang telah melakukan gerakan, lalu berpindah tempat (posisi).
(4) Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).



### j) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan langkah, menolak, dan posisi badan di udara

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak langkah, menolak, dan posisi badan di udara dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan langkah, menolak, dan posisi badan di udara adalah sebagai berikut.
1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.


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

2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melangkah melalui atas bangku senam, menolak dan melenting saat di udara dengan perut/dada menyentuh benda yang tergantung di depan atas.
3) Kemudian mendarat menggunakan kedua kaki.



4) Seluruh aktivitas gerak dasar awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.
5) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
6) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak dasar awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh 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 lompat jauh.
4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas gerak dasar awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh, 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



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

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 |
|---|---|---|---|



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

| | | | |
|---|---|---|---|
| Tes Tulis | Pilihan ganda dengan 4 opsi | 1. Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu: awalan/ancang-ancang, tolakan/ tumpuan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat. Dari tahapan-tahapan tersebut yang paling dominan dalam melakukan lompat jauh agar memperoleh hasil lompatan yang jauh adalah . . . .<br><br>A. melayang di udara<br>B. awalan/ancang-ancang<br>C. tumpuan/tolakan<br>D. mendarat di bak lompat<br><br>Kunci: B awalan/ancang-ancang. | Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0. |
| | Uraian tertutup | 1. Jelaskan cara melakukan variasi gerak dasar langkah dan menolak melewati tali.<br><br>Kunci:<br>1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.<br>2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan gerak langkah melalui atas bangku senam dari akhir gerakan melangkah, melakukan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.<br>3) Peserta didik yang telah melakukan gerakan, lalu berpindah tempat (posisi).<br>4) Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi). | Mendapatkan skor;<br>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.<br>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.<br>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.<br>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah. |

## 3. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak dasar lompat jauh.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak dasar awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh. 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 dasar yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

Nama :_____ Kelas: _____



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

| 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. | Pelaksanaan Gerak | a. Kaki | | |
| | | b. Badan | | |
| | | c. Lengan dan tangan | | |
| | | d. Pandangan mata | | |
| 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 gerakan kaki

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) lutut agak bengkok.

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

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

(2) Sikap gerakan lengan

Skor 4 jika:

(a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.

(b) siku ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.

(c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.

(d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.

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

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

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

(3) Sikap posisi badan

Skor 3 jika:

(a) saat berlari badan rileks

(b) kepala segaris punggung

(c) pandangan ke depan

(d) badan condong ke depan

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

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

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP



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

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

5) Lembar pengamatan penilaian hasil gerak dasar awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.

a) Penilaian hasil gerak dasar lompat jauh

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak dasar lompat jauh dengan cara:

(a) Mula-mula peserta didik berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (30-45 m dari papan tumpuan).

(b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai melakukan lompat jauh.

(c) Petugas menghitung jauhnya hasil lompatan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

(d) Jumlah hasil lompatan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

(2) Konversi jumlah hasil lompatan

| Perolehan Nilai | | Klasifikasi Nilai |
|---|---|---|
| ***Putera*** | ***Puteri*** | |
| ….. > 4.00 meter | ….. > 3.50 meter | Sangat Baik |
| 3.50 – 3.99 meter | 3.00 – 3.49 meter | Baik |
| 3.00 – 3.49 meter | 2.50 – 2.99 meter | Cukup |
| …… < 3.00 meter | …… < 2.50 meter | 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. 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. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

## Refleksi Peserta Didik dan Guru

### 1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap 2 topik dan pada akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:



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

a. Apa yang sudah dipelajari.
b. Dari apa yang sudah dipelajari, hal-hal apa saja yang sudah dikuasai.
c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh.
d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh.
e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh.

**Contoh Format Refleksi**

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak dasar awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh, 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 gerak dasar awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh. 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 pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh 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 variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh. | | |

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran variasi gerak dasar awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh yang ditentukan oleh guru, maka minta remidial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak dasar awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih komplek dan bervariasi dan variasi dalam bentuk pengayaan.



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

## 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:

a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran gerak dasar lompat jauh.
c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran gerak dasar lompat jauh tersebut.
d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran gerak dasar lompat jauh tersebut.

## Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....
Lingkup/materi pembelajaran : .....
Nama Siswa : .....
Fase/Kelas : C / V

### 1. Panduan umum

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

### 2. Panduan aktivitas pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar lompat jauh secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
   Lakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh!
   Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini:

**Lembar Kerja (*work sheet*)**

Nama Pelaku I : ……..

Nama Pelaku II : ……..

Materi : Lompat jauh



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

**Pelaku :** Lakukanlah ,ompat jauh dengan peraturan sederhana yang menekankan pada kemampuan awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan dengan berbagai cara dan posisi sesuai dengan situasi yang terjadi dalam permainan. Lakukan sebanyak 3 kali.

**Pengamat :** Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pelaku, dan catat gerakan awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan yang dilakukan oleh pemain dalam permainan sepak bola sederhana.
Setelah tiga kali melakukan, bergantilah peran.
Catat apakah setiap elemen lompat jauh dilakukan dengan benar!

| Aspek harus diamati | PELAKU 1 | PELAKU 2 |
|---|---|---|
| 1. Awalan | | |
| 2. Tolakan | | |
| 3. Melayang di udara | | |
| 4. Pendaratan | | |
| **JUMLAH** | | |

## 3. Bahan Bacaan Peserta Didik

a. Peraturan pertandingan lompat jauh yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
b. Materi gerak dasar lompat jauh. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

## 4. Bahan Bacaan Guru

a. Teknik dasar lompat jauh.
b. Bentuk-bentuk gerak dasar lompat jauh.
c. Bentuk-bentuk lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

**Glosarium**

- Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas-depan.
- Variasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
- Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas dengan usaha agar badan melayang di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan cara melakukan tolakan satu kaki untuk memperoleh jarak sejauh-jauhnya.


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

- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Sikap badan melayang di udara yaitu: sikap setelah kaki tolak menolakkan kaki pada balok tumpuan, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.
- Sikap mendarat pada lompat jauh, baik gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya berjalan di udara adalah sama. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan.
- Tolakan atau tumpuan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Dimana sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

## Referensi


Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Lompat Jauh*. Bandung: Sahara Multi Trading.

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 .....

NIP.

....., ..... 2021
Guru Mata Pelajaran

NIP.



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