



MODUL AJAR

KURIKULUM MERDEKA (*Deep Learning*)

Nama Sekolah :

Nama Penyusun :

NIP :

Mata pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)**

Fase B, Kelas / Semester : **IV (Empat) / I (Ganjil)**

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
(PJOK)
BAB 1 : AKTIVITAS VARIASI DAN KOMBINASI POLA GERAK DASAR
LOKOMOTOR

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah :
Nama Penyusun :
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Fase / Semester: IV / B / Ganjil
Alokasi Waktu : 15 JP (5 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran : 20.. / 20..

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik telah mengenal dan mampu melakukan gerakan dasar sehari-hari seperti berjalan, berlari, dan melompat secara natural, namun belum memahami teknik dan variasinya secara formal.
- **Minat:** Sebagian besar peserta didik memiliki minat yang tinggi terhadap aktivitas fisik yang bersifat permainan dan tantangan.
- **Latar Belakang:** Peserta didik berasal dari lingkungan sosial yang beragam dengan tingkat aktivitas fisik di luar sekolah yang bervariasi.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan demonstrasi gerakan yang jelas dari guru atau melalui media video, serta penggunaan alat bantu visual seperti kerucut (cones) dan penanda.
 - **Auditori:** Membutuhkan instruksi verbal yang singkat, jelas, dan bersemangat, serta penggunaan isyarat seperti peluit dan tepuk tangan.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan kesempatan yang luas untuk mencoba, mempraktikkan, dan merasakan langsung setiap gerakan melalui latihan dan permainan.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami pengertian gerak lokomotor, serta perbedaan konsep antara berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.
 - **Prosedural:** Menguasai prosedur pelaksanaan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dengan teknik yang benar.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Gerak dasar lokomotor adalah fondasi untuk hampir semua aktivitas fisik, permainan tradisional, cabang olahraga, dan kegiatan sehari-hari, sehingga penguasaannya sangat esensial.
- **Tingkat Kesulitan:** Rendah hingga sedang. Gerakannya bersifat fundamental, namun penguasaan kombinasi dan teknik yang benar memerlukan konsentrasi

dan latihan.

- **Struktur Materi:** Materi disusun secara progresif, dimulai dari pengenalan dan latihan setiap pola gerak dasar secara terpisah (berjalan, berlari, melompat, meloncat), kemudian digabungkan dalam bentuk variasi dan kombinasi yang lebih kompleks.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:** Mengintegrasikan nilai sportivitas, keberanian mencoba, disiplin mengikuti instruksi, kerja sama dalam permainan, dan tanggung jawab terhadap keselamatan diri sendiri dan orang lain.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mensyukuri karunia Tuhan berupa tubuh yang sehat dengan cara aktif bergerak dan menjaga kesehatan.
- **Kewargaan:** Menunjukkan sikap sportif, menghargai teman, dan mematuhi aturan main bersama dalam setiap aktivitas permainan.
- **Penalaran Kritis:** Menganalisis cara paling efektif untuk melewati rintangan atau memenangkan permainan dengan menggunakan pola gerak yang telah dipelajari.
- **Kreativitas:** Mengeksplorasi berbagai cara bergerak untuk menyelesaikan tantangan gerak yang diberikan oleh guru.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama dalam tim saat melakukan permainan beregu, memberikan dukungan dan semangat kepada teman.
- **Kemandirian:** Berinisiatif untuk mencoba dan berlatih gerakan secara mandiri untuk meningkatkan keterampilan pribadi.
- **Kesehatan:** Memahami bahwa aktivitas gerak lokomotor merupakan cara yang menyenangkan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan jantung serta otot.
- **Komunikasi:** Mendengarkan dan memahami instruksi guru, serta berkomunikasi secara efektif dengan teman saat beraktivitas dalam kelompok.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase B, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak**

Menghaluskan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam situasi gerak yang baru; menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian keterampilan gerak; dan memperagakan berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan dalam rangkaian gerak..

- **Belajar Melalui Gerak**

Menerapkan strategi gerak sederhana dan memecahkan masalah gerak; menerapkan peraturan untuk menumbuhkan fair play di dalam berbagai aktivitas jasmani; dan berpartisipasi secara positif dalam kelompok atau tim di dalam berbagai aktivitas jasmani.

- **Bergaya Hidup Aktif**

Berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengenali faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan..

- **Memilih Hidup yang Menyehatkan**

Mengenali risiko kesehatan akibat gaya hidup dan berbagai aktivitas jasmani untuk pencegahannya; mengidentifikasi pola makan sehat dan bergizi seimbang sesuai rekomendasi kesehatan untuk menunjang aktivitas sehari-hari; dan mempraktikkan penanganan cedera ringan sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Ilmu Pengetahuan Alam (IPA):** Konsep gerak, fungsi otot dan tulang, pentingnya energi untuk beraktivitas.
- **Matematika:** Menghitung jarak, jumlah pengulangan gerakan, dan memahami pola dalam permainan.
- **Seni Budaya dan Prakarya (SBdP):** Menggerakkan tubuh secara ritmis dan ekspresif.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar melompat dan meloncat melalui permainan dan aktivitas melewati rintangan sederhana. (3 JP)
- **Pertemuan 2:** Peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar berjalan dan berlari dengan mengubah arah dan kecepatan secara terkontrol. (3 JP)
- **Pertemuan 3:** Peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak dasar berlari berbelok-belok dan lari cepat dalam aktivitas permainan. (3 JP)
- **Pertemuan 4:** Peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak berjalan, berlari, dan melompat untuk mencapai jarak tertentu. (3 JP)
- **Pertemuan 5:** Peserta didik mampu menerapkan rangkaian kombinasi pola gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari, melompat, meloncat) dalam sebuah

aktivitas sirkuit sederhana. (3 JP)

D. INDIKATOR KETERCAPAIAN TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Menjelaskan perbedaan antara gerak berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.
2. Melakukan gerak melompat dengan tolakan satu kaki dan mendarat dengan benar.
3. Melakukan gerak meloncat dengan tolakan dua kaki dan mendarat dengan benar.
4. Melakukan gerak lari dengan mengubah arah (berbelok-belok) tanpa kehilangan keseimbangan.
5. Melakukan kombinasi gerak lari dan melompat secara berkesinambungan.
6. Menyelesaikan tantangan pada sirkuit lokomotor dengan menerapkan semua pola gerak yang dipelajari.

E. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Penerapan gerak lokomotor dalam permainan tradisional (seperti engklek), permainan olahraga (seperti lari estafet sederhana), dan simulasi aktivitas sehari-hari yang membutuhkan perpindahan tempat.

F. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Berbasis Permainan (*Game-Based Learning*), Pembelajaran Langsung (*Direct Instruction*).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik diajak untuk fokus dan menyadari posisi tubuh, tumpuan kaki, dan ayunan tangan saat melakukan setiap gerakan.
 - **Meaningful Learning:** Menghubungkan setiap keterampilan gerak dengan manfaatnya dalam permainan atau olahraga yang disukai peserta didik.
 - **Joyful Learning:** Proses pembelajaran dikemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan, tantangan yang menarik, dan suasana yang positif.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (Drill), Permainan, Penugasan Kelompok.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan rintangan dengan ketinggian dan jarak yang berbeda. Peserta didik dapat memilih tingkat kesulitan yang sesuai.
 - **Diferensiasi Proses:** Memberikan pilihan kepada peserta didik untuk berlatih secara individu, berpasangan dengan teman (tutor sebaya), atau dalam kelompok kecil.
 - **Diferensiasi Produk:** Peserta didik dapat menunjukkan penguasaan materi dengan cara melakukan satu jenis gerakan dengan benar, melakukan kombinasi gerakan, atau menyelesaikan seluruh tantangan sirkuit.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Memanfaatkan lapangan sekolah, halaman, atau koridor sebagai area belajar yang aman dan luas.

- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mendorong peserta didik untuk mempraktikkan permainan tradisional yang menggunakan gerak lokomotor di lingkungan rumah.
- **Mitra Digital:** Menggunakan video tutorial gerakan lokomotor dari platform daring sebagai referensi tambahan.

LINGKUNGAN BELAJAR

Lingkungan pembelajaran yang mengintegrasikan antara ruang fisik, ruang virtual, dan budaya belajar:

- **Ruang Fisik:**
 - Penataan lapangan yang aman dan jelas dengan menggunakan penanda (kerucut, tali, ban bekas).
 - Memastikan tidak ada benda berbahaya di area aktivitas.
- **Ruang Virtual:**
 - Menampilkan video contoh gerakan yang benar melalui proyektor jika memungkinkan.
 - Menggunakan aplikasi *stopwatch* pada gawai guru untuk mengukur waktu.
- **Budaya Belajar:**
 - Menciptakan suasana yang saling mendukung, di mana setiap usaha dihargai.
 - Menekankan nilai sportivitas dan kejujuran dalam setiap permainan.
 - Mendorong peserta didik untuk berani mencoba dan tidak takut membuat kesalahan.

PEMANFAATAN DIGITAL

- Pemutaran musik yang ritmis dan bersemangat untuk mengiringi aktivitas gerak.
- Penggunaan peluit digital atau aplikasi penghitung waktu untuk mengatur giliran dan durasi aktivitas.

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Variasi Gerak Dasar Melompat dan Meloncat

- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - **Orientasi:** Guru membuka pelajaran dengan salam, doa, dan memeriksa kehadiran serta kesiapan peserta didik.
 - **Apersepsi:** Guru bertanya, "Siapa yang pernah bermain engklek? Gerakan apa saja yang ada di permainan itu?"
 - **Motivasi:** Menyampaikan bahwa kemampuan melompat dan meloncat sangat penting dalam banyak permainan seru.
 - **Penyampaian Tujuan:** Menjelaskan bahwa hari ini akan belajar cara melompat dan meloncat yang benar agar lebih hebat dalam bermain.
 - **Pemanasan:** Bermain "Engklek" yang dimodifikasi. Peserta didik melompat dengan satu kaki dan meloncat dengan dua kaki sesuai pola di lantai.
- **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**
 - **Mengamati (Mindful):** Guru mendemonstrasikan perbedaan antara melompat (tolakan satu kaki) dan meloncat (tolakan dua kaki).

- **Menanya:** Peserta didik diberi kesempatan bertanya tentang gerakan yang baru saja dicontohkan.
- **Mencoba (Meaningful):** Peserta didik secara individu mencoba gerakan melompat di tempat dan meloncat di tempat.
- **Aktivitas 1 - Melompati Rintangan:** Peserta didik berlatih melompati rintangan rendah (misal: tali yang direntangkan atau bilah bambu).
- **Aktivitas 2 - Meloncat ke Lingkaran:** Peserta didik berlatih meloncat dari satu lingkaran (misal: dari ban bekas) ke lingkaran lainnya.
- **Bermain (Joyful):** Permainan "Lompati Sungai". Guru membuat dua garis paralel sebagai "sungai". Peserta didik harus melompat atau meloncat untuk menyeberanginya. Lebar "sungai" bisa divariasikan.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik yang masih kesulitan dibimbing dalam kelompok kecil oleh guru. Peserta didik yang sudah mahir bisa saling memberikan masukan kepada temannya.
 - **Konten:** Ketinggian rintangan dan lebar "sungai" disesuaikan dengan kemampuan masing-masing peserta didik atau kelompok.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** Guru dan peserta didik berdiskusi tentang kesulitan yang dihadapi dan apa perbedaan utama antara melompat dan meloncat.
 - **Rangkuman:** Guru memberikan penguatan tentang poin-poin kunci (tolakan dan pendaratan).
 - **Tindak Lanjut:** Mendorong peserta didik untuk berlatih melompat tali di rumah.
 - **Penutup:** Melakukan pendinginan dengan peregangan statis, kemudian ditutup dengan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Variasi Gerak Dasar Berjalan dan Berlari

- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - **Orientasi & Doa:** Seperti pertemuan sebelumnya.
 - **Apersepsi:** Mengulas kembali gerakan melompat dan meloncat. Bertanya, "Gerakan apa yang kita lakukan sebelum melompat jauh?"
 - **Pemanasan:** Permainan "Lampu Merah, Lampu Hijau". Peserta didik berjalan saat "lampu hijau" dan berhenti saat "lampu merah". Variasikan dengan lari pelan.
- **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**
 - **Mengamati (Mindful):** Guru mendemonstrasikan teknik berjalan yang benar (tumit mendarat dulu) dan berlari (ayunan lengan dan angkat lutut).
 - **Mencoba (Meaningful):** Peserta didik berlatih berjalan di sepanjang garis lurus, kemudian berlari pelan.
 - **Aktivitas 1 - Jalan-Lari:** Peserta didik berjalan sejauh 10 meter, kemudian setelah melewati penanda, langsung mengubah gerakan menjadi berlari sejauh 10 meter.

- **Aktivitas 2 - Lari Ubah Arah:** Guru memberikan isyarat (peluit/tangan) untuk mengubah arah lari (depan, belakang, samping kiri, samping kanan).
- **Bermain (Joyful):** Permainan "Kucing dan Tikus". Satu anak menjadi kucing, satu menjadi tikus. Anak-anak lain membentuk lingkaran. Kucing harus berlari mengejar tikus yang berlari mengubah arah.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik yang cepat lelah dapat beristirahat lebih sering. Peserta didik yang sangat aktif diberi tantangan tambahan seperti mengubah kecepatan lari.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** Diskusi tentang bagaimana cara mengubah arah lari dengan cepat tanpa jatuh.
 - **Rangkuman:** Guru menekankan pentingnya posisi tubuh yang condong dan langkah kaki yang kuat saat berlari.
 - **Tindak Lanjut:** Mengajak peserta didik untuk lebih sering berjalan kaki untuk aktivitas jarak dekat.
 - **Penutup:** Pendinginan dan doa.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Kombinasi Gerak Berlari Berbelok-belok dan Lari Cepat

- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - **Orientasi & Doa:** Rutin.
 - **Apersepsi:** Mengulang lari ubah arah dari pertemuan sebelumnya.
 - **Pemanasan:** Lari jogging keliling lapangan, divariasikan dengan lari angkat paha tinggi dan lari langkah lebar.
- **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**
 - **Mengamati (Mindful):** Guru mencontohkan cara berlari berbelok-belok (zig-zag) melewati kerucut (cones).
 - **Mencoba (Meaningful):** Peserta didik mencoba berlari zig-zag secara perlahan, kemudian meningkatkan kecepatan.
 - **Aktivitas 1 - Lari Bolak-balik (Shuttle Run):** Peserta didik berlari cepat dari satu titik ke titik lain (jarak 10 meter) dan kembali lagi.
 - **Aktivitas 2 - Lari Cepat Ambil Bola:** Bola diletakkan di ujung lintasan. Peserta didik berlari cepat untuk mengambil bola dan membawanya kembali ke garis awal.
 - **Bermain (Joyful):** Lomba lari estafet beregu dengan lintasan lurus dan lintasan zig-zag.
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Konten:** Jarak antar kerucut pada lari zig-zag bisa diperlebar untuk pemula atau dipersempit untuk tantangan lebih. Jarak lari cepat disesuaikan.
 - **Produk:** Kelompok bisa memilih untuk mengikuti lomba di lintasan lurus atau zig-zag.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Refleksi:** Apa yang membuat lari zig-zag lebih sulit daripada lari lurus?
- **Rangkuman:** Pentingnya mencondongkan badan ke arah belokan saat lari zig-zag.
- **Tindak Lanjut:** Mendorong peserta didik untuk bermain kejar-kejaran yang melatih kelincahan.
- **Penutup:** Pendinginan dan doa.

PERTEMUAN 4 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Kombinasi Gerak Berjalan, Berlari, dan Melompat

- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Orientasi & Doa:** Rutin.
- **Apersepsi:** Mengingat kembali semua gerakan yang sudah dipelajari (jalan, lari, lompat).
- **Pemanasan:** Melakukan gerakan dinamis seperti melompat-lompat kecil di tempat dan lari di tempat.

- **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**

- **Mengamati (Mindful):** Guru mendemonstrasikan rangkaian gerak: berjalan beberapa langkah, berubah menjadi lari, kemudian diakhiri dengan melompat sejauh mungkin.
- **Mencoba (Meaningful):** Peserta didik berlatih rangkaian tersebut secara bertahap. Fokus pada transisi yang mulus dari lari ke tolakan lompat.
- **Aktivitas 1 - Lari dan Lompat Melewati Rintangan:** Peserta didik berlari lalu melompati bangku senam rendah atau kardus.
- **Aktivitas 2 - Lomba Lompat Jauh Tanpa Awalan:** Peserta didik meloncat dari garis start sejauh mungkin.
- **Bermain (Joyful):** Lomba lompat jauh beregu. Jarak lompatan setiap anggota tim diakumulasikan untuk menentukan pemenang.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik yang takut melompat bisa memulai dengan rintangan yang sangat rendah atau hanya garis di lantai.
 - **Konten:** Awalan lari bisa diperpendek atau diperpanjang sesuai kemampuan.

- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Refleksi:** Bagaimana caranya agar lompatan kita bisa lebih jauh? (Jawaban: lari awalan lebih cepat, tolakan lebih kuat).
- **Rangkuman:** Guru menegaskan bahwa awalan lari sangat membantu untuk menghasilkan lompatan yang jauh.
- **Tindak Lanjut:** Mengamati atlet lompat jauh di televisi atau internet.
- **Penutup:** Pendinginan dan doa.

PERTEMUAN 5 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Penerapan Rangkaian Gerak Lokomotor (Latihan Sirkuit)

- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Orientasi & Doa:** Rutin.

- **Apersepsi:** Guru menyebutkan semua gerakan yang telah dipelajari dan bertanya apakah peserta didik siap untuk menggabungkan semuanya.
- **Pemanasan:** Jogging ringan dan peregangan dinamis seluruh tubuh.
- **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**
 - **Mengamati (Mindful):** Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan setiap pos dalam "Sirkuit Lokomotor". Contoh sirkuit:
 1. **Pos 1:** Berjalan cepat di atas garis lurus.
 2. **Pos 2:** Berlari zig-zag melewati 5 kerucut.
 3. **Pos 3:** Melompat dengan dua kaki masuk-keluar ban bekas (3 ban).
 4. **Pos 4:** Berlari cepat ke arah rintangan.
 5. **Pos 5:** Melompati rintangan rendah.
 6. **Pos 6:** Lari sprint kembali ke garis finis.
 - **Mencoba (Meaningful & Joyful):** Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok memulai dari pos yang berbeda dan berputar sampai semua pos selesai dicoba. Kegiatan ini dilakukan dengan iringan musik untuk menambah semangat.
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik boleh menyelesaikan sirkuit tanpa diburu waktu (fokus pada teknik) atau dengan catatan waktu (untuk tantangan).
 - **Konten:** Jumlah rintangan atau jarak antar pos dapat disesuaikan untuk setiap kelompok.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** Pos mana yang paling menantang? Gerakan apa yang paling disukai?
 - **Rangkuman:** Guru memberikan apresiasi kepada semua peserta didik atas usaha dan semangat mereka dalam menyelesaikan sirkuit.
 - **Tindak Lanjut:** Merancang sirkuit sederhana versi mereka sendiri di buku gambar.
 - **Penutup:** Pendinginan intensif, minum air, dan doa.

H. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** Di awal bab, guru menanyakan pemahaman awal peserta didik tentang gerak berpindah tempat.
- **Observasi Awal:** Mengamati cara peserta didik berjalan dan berlari saat kegiatan pemanasan di pertemuan pertama.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** Seputar materi yang sedang dibahas, seperti "Apa bedanya tolakan melompat dan melompat?"
- **Diskusi Kelompok:** Mengamati cara peserta didik bekerja sama dan berkomunikasi saat permainan beregu.
- **Observasi (Penilaian Proses):** Menggunakan lembar ceklis untuk menilai teknik dasar saat peserta didik melakukan gerakan (misal: posisi badan saat lari, penggunaan tolakan kaki saat melompat).

- **Produk (Proses):** Kemampuan peserta didik dalam menyelesaikan tantangan-tantangan kecil di setiap pertemuan (misal: berhasil melompati rintangan, berhasil menyelesaikan lari zig-zag).

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):**
 - **Kinerja Sirkuit:** Penilaian unjuk kerja peserta didik saat melakukan latihan sirkuit pada pertemuan ke-5.
 - **Kriteria:** Kelancaran gerakan, ketepatan teknik pada setiap pos, dan semangat dalam menyelesaikan tantangan.
- **Praktik (Kinerja):**
 - **Tes Keterampilan:** Meminta peserta didik melakukan satu kombinasi spesifik, misalnya: lari 5 meter kemudian melompat sejauh mungkin.
 - **Kriteria:** Kesesuaian urutan gerak dan kualitas teknik tolakan serta pendaratan.
- **Tes Tertulis:** Kuis singkat di akhir bab berisi 3-5 pertanyaan esai singkat atau pilihan ganda mengenai konsep gerak lokomotor (misal: "Gerakan berpindah tempat dengan tolakan dua kaki disebut").

Mengetahui,
Kepala Sekolah

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

.....
NIP.

.....
NIP.