

MODUL AJAR PJOK SD FASE B KELAS III

Penyusun : Jenjang : SD/MI Kelas III Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (3 Kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai kombinasi gerak dasar lokomotor.	Profil Pelajar Pancasila: Profil PELajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase B adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran kombinasi gerak dasar lokomotor.
Sarana Prasarana		
• Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan sebelumnya. • Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari. • Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: a) Lembar Kegiatan Siswa (student worksheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak, b) peluit dan stopwatch, c) gawang, kursi atau sejenisnya (gawang, kursi terbuat dari bahan yang tidak membahayakan), d) rintangan (gawang, kardus, ban motor bekas, dan kursi) atau sejenisnya, e) lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan.		
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).~~		
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		
Pembelajaran		

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar pada gerakan lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 1 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Pola gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*), selain gerak dasar nonlokomotor dan gerak dasar manipulatif.

Pola gerak dasar lokomotor diartikan sebagai gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh (*traveling*) dari satu titik ke titik lain. Gerakan-gerakan tersebut sangat bervariasi, dari gerak yang sifatnya sangat alamiah, seperti merangkak, berjalan, berlari, dan melompat, hingga gerakan keterampilan khusus, seperti meroda, guling depan, *handspring*, dan *backhandspring*.

Pola gerak dasar lokomotor ini termasuk gerakan-gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, berguling, melayang, dan lain sebagainya. Gerakan-gerakan inilah yang kemudian menjadi dasar bagi perkembangan koordinasi gerakan yang melibatkan otot-otot besar (*gross-muscles*), pertumbuhan otot, daya tahan dan stamina, di samping merupakan bagian yang menggembirakan anak.

Proses pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor di fase B SD kelas III, yaitu tahap pengendalian. Aktivitas dalam tingkat pengendalian dirancang untuk membantu anak-anak menguasai keterampilan-keterampilan lokomotor dasar dan mengembangkan kemampuan berpindah tempat. Aktivitas tahap pengendalian, diantaranya berpindah tempat dengan pola lokomotor lain, *sliding*, *galloping*, *hopping*, *skipping*, dan *leaving*.

Kegiatan guru meliputi merencanakan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran, meliputi tahap pendahuluan: guru bersama-sama peserta didik melakukan doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, dan menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti, guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Peserta didik kemudian diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.

Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa. Untuk menstimulus kemampuan peserta didik dalam mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspressiannya, pembelajaran dapat dilakukan melalui permainan kijing dan rusa dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar pada gerakan lokomotor, seperti gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dan/atau variasinya, serta dapat dilakukan dengan metode cerita dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Apabila peserta didik tidak mampu melakukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut. Dalam proses pembelajaran, peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerakan sesuai dengan petunjuk dari guru.

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan pengantar bagi peserta didik sebelum memasuki kegiatan pembelajaran inti agar konsentrasi peserta didik terstimulus terhadap ilmu atau pengalaman baru yang disampaikan oleh guru. Apersepsi adalah proses menghubungkan apa yang telah mereka ketahui dengan apa yang akan mereka pelajari, serta proses membawa dunia mereka (kondisi mental dan fisik) memasuki dunia kita (kegiatan pembelajaran). Bentuk-bentuk apersepsi, diantaranya *alfa zone*, *warmer*, *pre-teach*, dan *scene setting*. Sebelum memasuki kegiatan pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, peserta didik diajak untuk melakukan permainan sederhana yang mengandung unsur-unsur gerak lokomotor, seperti kijang dan rusa dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong. Gerak dasar lokomotor diartikan sebagai gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh (*traveling*) dari satu titik ke titik lain. Gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu diterapkan dan dikembangkan di Sekolah Dasar.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d. 3)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari.

- Variasi gerakan berjalan dan berlari, diantaranya gerakan berjalan dan berlari sambil mengitari lingkaran, berjalan dan berlari berlomba masuk ke lingkaran rotan atau simpai, berjalan dan berlari berlomba masuk ke lingkaran rotan atau simpai, berjalan dengan menyusuri kotak-kotak berderet-deretan melewati beberapa baris kotak, berjalan dan berlari dengan menggunakan alat-alat kotak dan simpai, berlari dengan tempo yang rendah secara berkelompok, berlari mengitari simpai berputar ke arah kiri atau kanan formasi berbanjar, berlari mengitari simpai berputar ke arah kiri atau kanan formasi berhadapan, berlari dengan membawa simpai menuju patok-patok, dan berlari memindahkan kotak dari titik A ke titik B.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan

dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/ frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

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

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - a) Lembar Kegiatan Siswa (*student worksheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak,
 - b) peluit dan *stopwatch*,
 - c) gawang, kursi atau sejenisnya (gawang, kursi terbuat dari bahan yang tidak membahayakan),
 - d) rintangan (gawang, kardus, ban motor bekas, dan kursi) atau sejenisnya,
 - e) lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain, sebagai berikut.

- 1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
 - a) Peserta didik diminta untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, serta berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, serta memimpin doa.
 - b) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat, bila ada yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
 - c) Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.
 - d) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi variasi pola gerak dasar lokomotor. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodir perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda). Contoh pertanyaan asesmen awal seperti berikut ini.

- (1) Isikan identitas peserta didik.
- (2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan peserta didik.
- (3) Isilah pertanyaan berikut dengan jujur.

Nama: Kelas:

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan variasi gerakan berjalan.		
2.	Saya dapat melakukan variasi gerakan berlari.		
3.	Saya dapat melakukan variasi gerakan melompat.		
4.	Saya dapat melakukan variasi gerakan meloncat.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 4 jawaban YA		Jika menjawab 3 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
		Jika menjawab 1 jawaban YA	

- e) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari.
- f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari.
- g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menjelaskan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari, serta bermain permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
- h) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan kijing dan rusa, seperti berikut ini.
 - (1) Peserta didik membuat lingkaran besar seperti kandang dan saling berpegangan tangan satu sama lain.
 - (2) Satu peserta didik menjadi rusa dan satu peserta didik menjadi kijing.
 - (3) Peserta didik yang menjadi kijing berada dalam lingkaran besar.
 - (4) Peserta didik yang menjadi rusa berada di luar kandang.
 - (5) Ketika permainan dimulai, peserta didik yang menjadi kandang bergerak berputar sambil tetap membentuk lingkaran besar.
 - (6) Rusa berusaha masuk kandang untuk mengejar kijing.
 - (7) Apabila rusa masuk kandang, beri kesempatan kijing keluar.
 - (8) Rusa yang terkurung di dalam kandang akan berusaha mencari jalan keluar.
 - (9) Kandang berusaha menutup dengan cara jongkok.
 - (10) Rusa bisa diberi kesempatan untuk keluar.
 - (11) Usahakan kijing kembali masuk kandang agar tidak cepat tertangkap.

- (12) Apabila kijang tertangkap, maka pemain rusa dan kijang harus diganti oleh peserta didik yang lain.
- (13) Peserta didik bermain kijang dan rusa selama 10 –15 menit.



Gambar 1.1 Peserta didik melakukan pemanasan dengan permainan kijang dan rusa.

- (14) Berdasarkan pengamatan guru, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.
- (15) Dalam pembelajaran ini, selain dapat mengembangkan elemen keterampilan dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak, seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dipersilakan untuk meminta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari dengan saksama.

Aktivitas Pembelajaran 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari

Berjalan adalah suatu proses melangkahakan kaki secara bergantian ketika bergerak ke depan dalam posisi tegak. Pada pelaksanaannya, gerak berjalan hanya menunjukkan sedikit sekali gerakan ke atas dan ke bawah serta gerakan ke samping. Lengan dan kaki bergerak secara berlawanan.

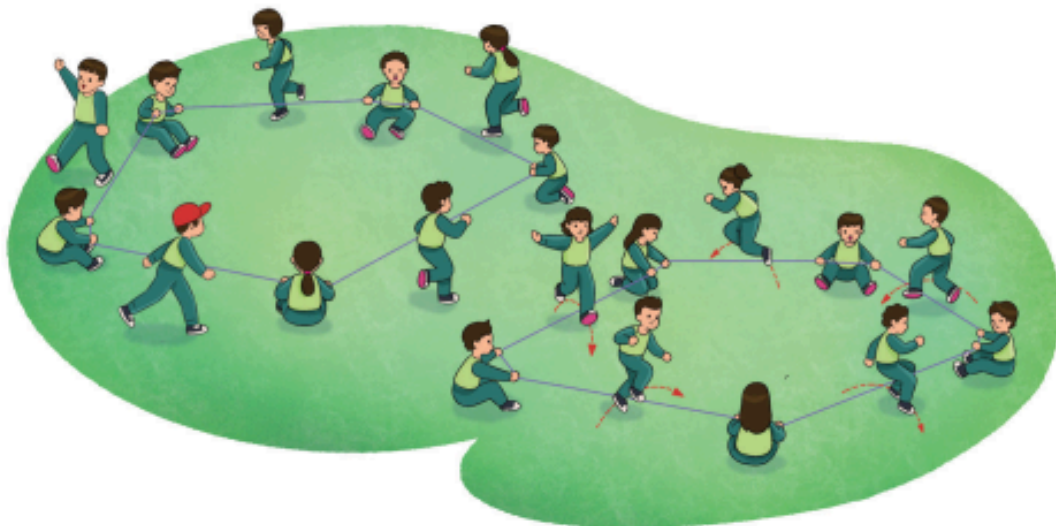
Lari merupakan gerak perpindahan tubuh dari satu posisi ke posisi yang lainnya, dengan melangkahakan kaki secara bergantian tapi dengan kecepatan yang lebih tinggi. Ketika berlari, ada saat salah satu kaki menapak pada tanah dan ada saat kedua kaki tidak melakukan kontak dengan tanah, tidak menyentuh tanah sama sekali/melayang.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari sambil mengitari lingkaran

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik membuat kelompok 6–10 orang.
- (b) Bentuk lingkaran dengan menggunakan tali rafia sepanjang 10 meter.
- (c) Kemudian peserta didik melakukan aktivitas variasi berjalan dan berlari ke depan, ke samping kanan dan kiri, mundur mengikuti lingkaran yang dibuat.
- (d) Gerakannya diselingi mengayunkan tangan lurus maupun ditekuk dan gerakan lainnya.
- (e) Gerakan ini dilakukan secara bergantian, lakukan pengamatan antarteman saat melakukan aktivitas.
- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3–5 menit.



Gambar 1.2 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari sambil mengitari lingkaran.

(2) Aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari berlomba masuk ke lingkaran rotan atau simpai

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik membuat kelompok 5–6 orang.
- (b) Peserta didik berbaris berbanjar di belakang garis *start*.
- (c) Peserta didik melakukan variasi berjalan atau berlari menuju rotan atau simpai yang diletakkan 15–20 meter di depan garis *start*.
- (d) Setibanya pada simpai atau rotan, peserta didik masuk ke dalam simpai dengan kaki terlebih dahulu.
- (e) Gerakan ini dilakukan secara bergantian.
- (f) Kelompok yang tercepat sebagai pemenang.
- (g) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 3–5 kali.



(3) Aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari berlomba masuk ke lingkaran rotan atau simpai

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik membuat kelompok 5-6 orang.
- (b) Peserta didik berbaris berbanjar di belakang garis *start*.
- (c) Kemudian peserta didik melalui berjalan atau berlari dengan variasi menuju rotan atau simpai yang diletakkan 10-15 meter di depan garis *start*.
- (d) Setibanya pada simpai atau rotan, peserta didik bergiliran masuk ke dalam simpai dengan gerakan seperti masuk ke dalam Lorong.
- (e) Gerakan ini dilakukan secara bergantian.
- (f) Kelompok yang lebih cepat menjadi pemenang.
- (g) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 3-5 kali.

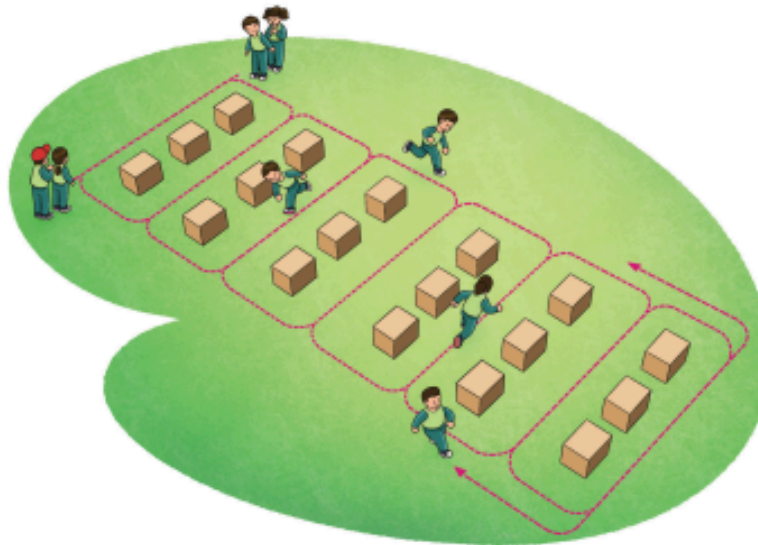


Gambar 1.4 Peserta didik melakukan pembelajaran berjalan dan berlari berlomba masuk ke lingkaran rotan atau simpai.

(4) Aktivitas pembelajaran berjalan menyusuri kotak yang berderet melewati barisan kotak

Langkah-langkah pembelajaran:

- (a) Peserta didik berbaris berbanjar di belakang kotak *start*.
- (b) Kemudian peserta didik berjalan menyusuri kotak-kotak yang dipasang mengikuti arah yang telah ditentukan.
- (c) Gerakan dapat dilakukan dengan permainan menyerupai kereta api.
- (d) Gerakan ini dilakukan secara bergantian, variasi berjalan menyamping, berjalan ke belakang, dan berbelok-belok.
- (e) Peserta didik diminta untuk mengulangi aktivitas ini sebanyak 3–5 kali.



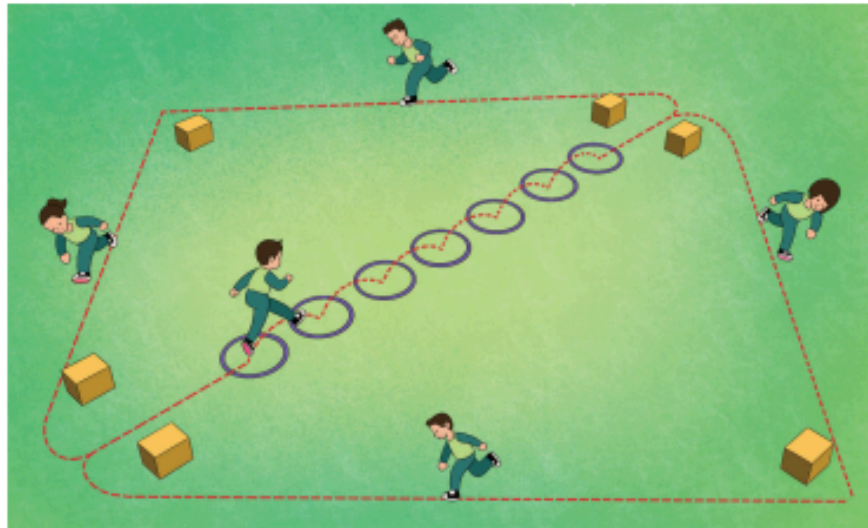
Gambar 1.5 Peserta didik melakukan pembelajaran berjalan dengan menyusuri kotak yang berderet melewati barisan kotak.

(5) Aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari seperti sirkuit dengan menggunakan kotak dan simpai

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik berbaris berbanjar di belakang kotak *start*.
- (b) Kemudian peserta didik berjalan selebar simpai menuju tanda pertama.
- (c) Dilanjutkan dengan berjalan kecil menuju tanda kedua, lalu berjalan menyamping menuju tanda ketiga.
- (d) Selanjutnya berjalan mundur menuju tanda *finish* yang disusun dan berlari menuju kardus yang berjarak 10 meter dari simpai.
- (e) beberapa variasi berlari yang dilakukan, diantaranya berlari selebar simpai menuju tanda pertama, kemudian berlari kecil angkat paha menuju tanda kedua, berlari menyamping menuju tanda ketiga, dan berlari mundur menuju tanda *finish*.

- (f) Dilanjutkan dengan berjalan biasa menuju simpai dalam jarak yang ditentukan
- (g) Gerakan ini dilakukan secara bergantian.
- (h) Peserta didik diminta untuk mengulangi aktivitas ini sebanyak 3–5 kali.

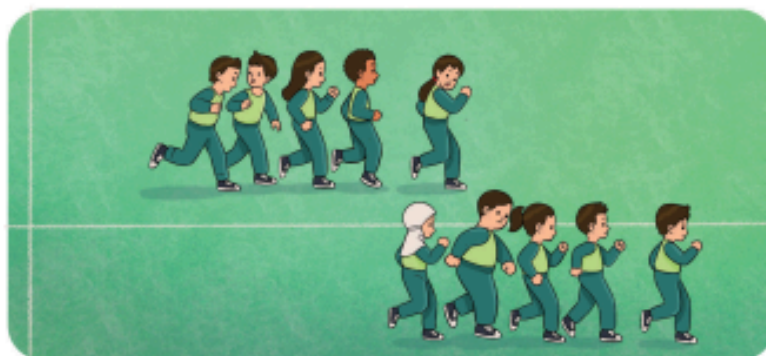


Gambar 1.6 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari seperti sirkuit menggunakan kotak dan simpai.

(6) Aktivitas pembelajaran berlari dengan tempo yang rendah secara berkelompok

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik membuat kelompok beranggotakan 5–6 orang.
- (b) Peserta didik berbaris berbanjar di belakang garis *start*.
- (c) Kemudian peserta didik berlari dengan tempo rendah.
- (d) Berlari dilakukan secara berkelompok sejauh 15–20 meter.
- (e) Di setiap kelompok terdapat ketua kelompok untuk memimpin.
- (f) Gerakan ini dilakukan secara bergantian.
- (g) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 3–5 kali.

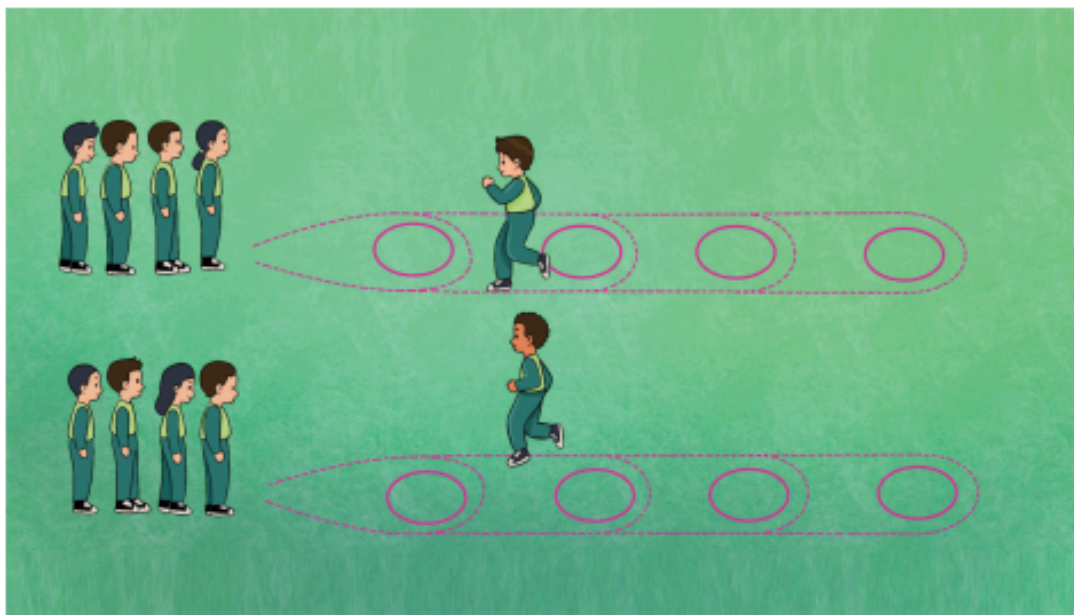


Gambar 1.7 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berlari dengan tempo yang rendah secara berkelompok.

(7) Aktivitas pembelajaran berlari mengitari simpai berputar ke arah kiri atau kanan formasi berbanjar

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik membuat kelompok beranggotakan 5-6 orang.
- (b) Setiap kelompok berbaris berbanjar di belakang garis *start*.
- (c) Peserta didik berlari mengitari simpai berputar ke arah kiri atau kanan dengan formasi berbanjar.
- (d) Berlari dilakukan secara berkelompok dengan jarak 15-20 meter.
- (e) Gerakan ini dilakukan secara bergantian.
- (f) Kelompok yang lebih cepat menjadi pemenang.
- (g) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 3-5 kali.



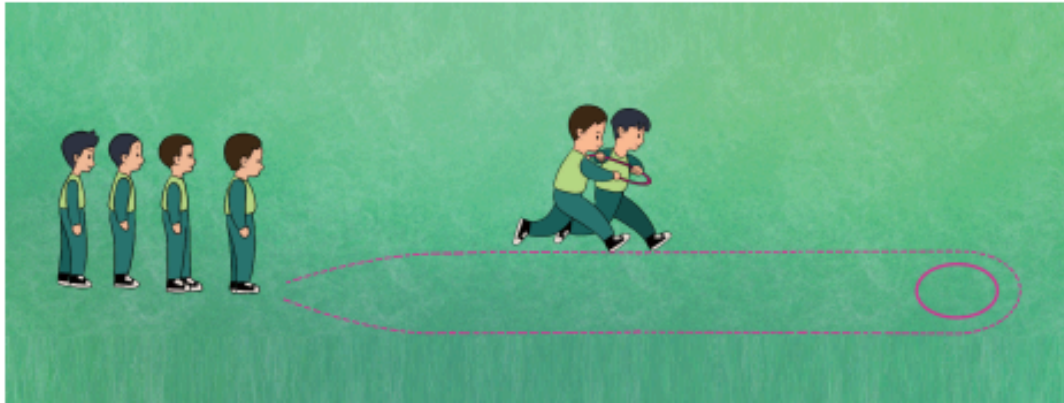
Gambar 1.8 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berlari mengitari simpai berputar ke kiri atau kanan dengan formasi berbanjar.

(8) Aktivitas pembelajaran berlari mengitari simpai berputar ke arah kiri atau kanan formasi berhadapan

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik membuat kelompok beranggotakan 5-6 orang dan berbaris berbanjar ke belakang.
- (b) Letakkan simpai di ujung garis dengan jarak 15 sampai dengan 20 meter.
- (c) Kemudian peserta didik berlari dengan membawa simpai berputar ke arah kiri atau kanan secara berhadapan.
- (d) Gerakan berlari dilakukan secara berkelompok dengan jarak 15-20 meter.

- (e) Kelompok yang lebih cepat menjadi pemenang.
- (f) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 3–5 kali.

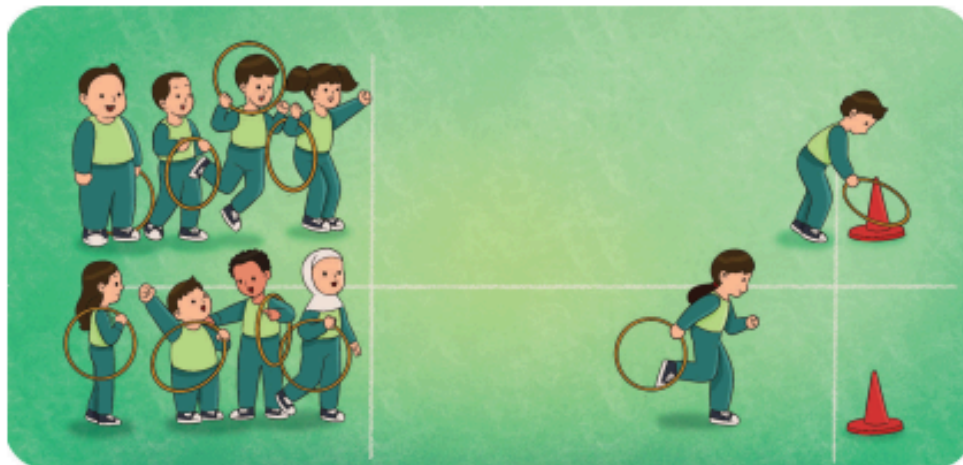


Gambar 1.9 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berlari mengitari simpai berputar ke kiri atau kanan formasi berhadapan.

(9) Aktivitas pembelajaran berlari dengan membawa simpai menuju patok-patok

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik membuat kelompok beranggotakan 5–6 orang.
- (b) Setiap kelompok berbaris berbanjar di belakang garis *start*.
- (c) Peserta didik berlari membawa simpai menuju patok-patok yang diletakkan 15–20 meter di depan.
- (d) Peserta didik memasukkan simpai ke patok-patok.
- (e) Gerakan ini dilakukan secara bergantian.
- (f) Kelompok yang lebih cepat menjadi pemenang.
- (g) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 3–5 kali.

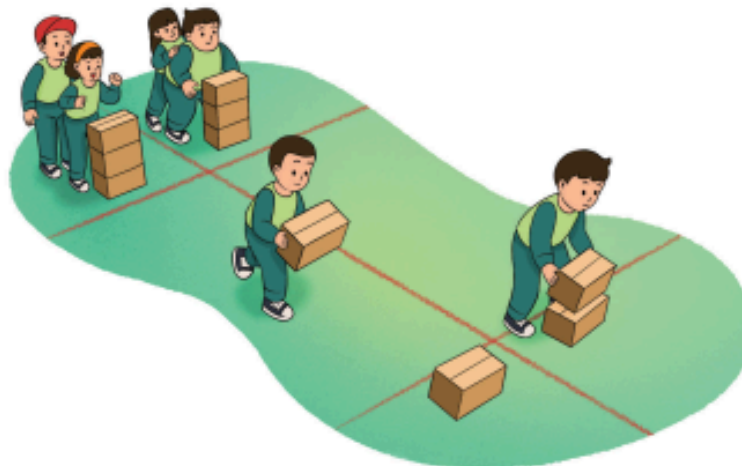


Gambar 1.10 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berlari dengan membawa simpai menuju patok-patok.

(10) Aktivitas pembelajaran berlari memindahkan kotak dari titik A ke titik B

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik membuat kelompok beranggotakan 5–6 orang.
- (b) Setiap kelompok berbaris berbanjar di belakang garis *start*.
- (c) Peserta didik berlari sambil memindahkan kotak dari titik A ke titik B.
- (d) Jarak dari kotak A ke kotak B sejauh 15–20 meter.
- (e) Gerakan ini dilakukan secara bergantian.
- (f) Kelompok yang lebih cepat menjadi pemenang.
- (g) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 3–5 kali.



Gambar 1.11 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

- a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan pendinginan, guru menanyakan manfaat dari pembelajaran yang baru dilakukan.
- b) 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.
- c) Guru menginformasikan kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari.
- d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.

- f) Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib. Bagi peserta didik yang bertugas, diminta untuk mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari dengan imajinasi, berjalan dan berlari melalui jalur/lari, berjalan dan berlari di antara rintangan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Catatan:

- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran tersebut. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 4 s.d. 5)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam bentuk permainan sederhana.

- Variasi gerakan berjalan, berlari, dan melompat dalam bentuk permainan sederhana, diantaranya gerakan berjalan, berlari, dan melompat sejauh-jauhnya dalam bentuk permainan bola warna; berjalan, berlari, dan melompat setinggi-tingginya dalam bentuk permainan menyusun menara; berjalan, berlari, dan melompat melewati gawang.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 34).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 35).

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 35).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 35).

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam bentuk permainan sederhana.

Variasi berjalan di antaranya jalan cepat dan jalan perlahan/lambat. Sedangkan variasi berlari, di antaranya lari santai/*jogging* dan lari cepat/*sprint*. Contoh dalam bentuk permainan sederhana adalah berjalan mengikuti irama lagu atau ketukan (lagu atau ketukan diubah-ubah dari yang berirama lambat hingga cepat).

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam bentuk permainan sederhana.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam bentuk permainan sederhana. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dipersilakan untuk meminta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam bentuk permainan sederhana dengan saksama.



Aktivitas Pembelajaran 2

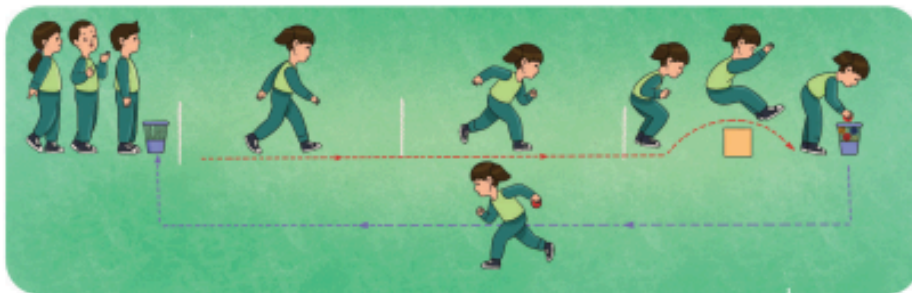
b) Aktivitas pembelajaran 2: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam bentuk permainan sederhana

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam bentuk permainan sederhana antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari dan melompat sejauh-jauhnya dalam permainan "bola warna"

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar.
- (b) Buatlah lintasan dengan jarak ± 6 meter.
- (c) Jarak 2 meter pertama dan kedua diberi tanda menggunakan bilah.
- (d) Letakkan kardus secara memanjang pada jarak 1 meter dan di ujung lintasan gunakan pembatas corong atau sejenisnya.
- (e) Letakkan keranjang sampah plastik yang berisi bola warna-warni pada ujung lintasan.
- (f) Setiap kelompok secara bergantian melakukan gerakan jalan, lari, dan lompat sejauh-jauhnya untuk mengambil bola.
- (g) Permainan ini dapat dilombakan antarkelompok.
- (h) Pemenangnya adalah kelompok yang tercepat mengambil seluruh bola.
- (i) Peserta didik diminta untuk mengulangi permainan ini sebanyak 3–5 kali.



Gambar 1.12 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berjalan, berlari dan melompat sejauh-jauhnya dalam permainan "bola warna".

(2) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat setinggi-tingginya dalam permainan menyusun menara

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar.
- (b) Buatlah lintasan dengan jarak ± 6 meter.
- (c) Jarak 2 meter pertama dan ke dua diberi pembatas bilah atau sejenisnya.
- (d) Letakkan kardus pada jarak 1 meter secara vertikal dan di ujung lintasan gunakan pembatas corong atau sejenisnya.
- (e) Letakkan pecahan genteng secara acak di ujung lintasan.
- (f) Setiap anggota kelompok secara bergantian melakukan gerakan jalan, lari, dan lompat setinggi-tingginya dilanjutkan dengan menyusun pecahan genteng menjadi sebuah menara.

- (g) setiap peserta didik hanya boleh mengambil satu pecahan untuk disusun.
- (h) Permainan ini dapat dilombakan antarkelompok.
- (i) Pemenangnya adalah kelompok yang tercepat menyusun menara.
- (j) Peserta didik diminta untuk mengulangi permainan ini 3-5 kali.



Gambar 1.13 Peserta didik melakukan pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat setinggi-tingginya dalam permainan menyusun menara.

(3) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat melewati gawang

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar.
- (b) Buatlah lintasan dengan jarak ± 10 meter atau menyesuaikan dengan lapangan yang ada.
- (c) Setiap jarak 2 meter letakan gawang dari paralon atau sejenisnya.
- (d) Setiap peserta didik dalam kelompok melakukan lari melewati gawang secara bergantian.
- (e) Gerakan ini dapat diulang 2-3 kali.
- (f) Setelah diulang gerakan ini dapat dilanjutkan dalam bentuk perlombaan lari melewati gawang antarkelompok.
- (g) Pemenangnya adalah kelompok yang tercepat melewati gawang.



Gambar 1.14 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat melewati gawang.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 45).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam bentuk permainan sederhana, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Catatan:

- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam bentuk permainan sederhana, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran tersebut. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

- Tuliskan pokok bahasan dan pertemuan materi yang diajarkan.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan kondisi guru saat dalam proses pembelajaran.
- Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak	Keterangan/Proses Perbaikan
1.	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna.			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai.			

No.	Pernyataan	Ya	Tidak	Keterangan/Proses Perbaikan
3.	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik.			
4.	Metode pembelajaran yang digunakan efektif.			
5.	Media/bahan/alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif.			
6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dan dengan teknik yang tepat.			
7.	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik.			
Catatan Umum:				

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

- Isikan identitas peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran variasi gerakan berjalan, berlari, dan melompat dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar variasi gerakan berjalan, berlari, dan melompat secara mandiri.		

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 6 jawaban YA		Jika menjawab 4-5 jawaban YA	Jika menjawab 2-3 jawaban YA
		Kurang	
		Jika menjawab 1 jawaban YA	

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

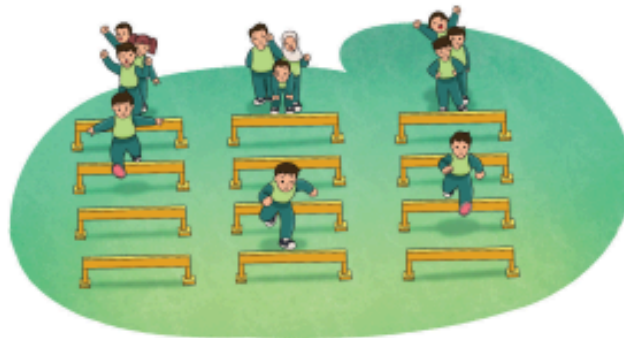
- Isikan identitas teman peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seorang yang percaya diri.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 5 jawaban YA		Jika menjawab 3-4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
		Kurang	
		Jika menjawab 1 jawaban YA	

2. Asesmen Pengetahuan

- Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda
 - Teknik : Tes Tulis
 - Bentuk : Pilihan Ganda
 - Contoh Instrumen:

- Suatu gerakan kaki secara bergantian ketika bergerak ke depan dalam posisi tegak dinamakan gerakan
 - a. berjalan
 - b. berlari
 - c. melompat
 - d. mengubah arah
- Perhatikan gambar berikut.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerakan

- a. berjalan, berlari dan melompat sejauh-jauhnya
 - b. berjalan, berlari, dan melompat setinggi-tingginya
 - c. berjalan, berlari, dan melompat melewati gawang
 - d. berjalan, berlari, dan melompat sejauh-jauhnya dan setinggi-tingginya
- b. Contoh penilaian pengetahuan dengan menentukan Benar atau Salah
- 1) Teknik : Tes Tulis
 - 2) Bentuk : Menentukan Benar dan Salah
 - 3) Contoh Instrumen:

Tentukan pernyataan peserta didik dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada kolom BENAR atau SALAH.

No.	Bentuk Pembelajaran	Benar	Salah
1.	Olahraga berjalan, berlari, dan melompat menyehatkan badan.		
2.	Berjalan adalah suatu proses gerakan perpindahan badan secara bergantian ketika bergerak ke depan.		
3.	Dalam berjalan kaki bergerak secara bergantian dengan salah satu kaki selalu kontak dengan tanah.		

No.	Bentuk Pembelajaran	Benar	Salah
4.	Dalam berjalan salah satu kaki selalu kontak dengan tanah.		
5.	Berlari adalah pergerakan kaki yang cepat secara bergantian.		
Dst.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat

a) Butir tes

Lakukan berbagai aktivitas variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses), meliputi sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

b) Petunjuk asesmen

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

(1) Isikan identitas peserta didik.

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

2) Rubrik asesmen keterampilan gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

- 1) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan variasi gerakan berjalan, berlari, dan melompat secara terpisah untuk perorangan peserta didik).

Nama :				
Kelas :				
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II	
	Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)	Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)
Berjalan				
Berlari				
Melompat				

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

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

Keterangan: (1) Berjalan (2) Berlari (3) Melompat/meloncat

- 3) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan variasi gerakan berjalan, berlari, dan melompat untuk perorangan peserta didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat (K)	Gerak lokomotor dilakukan dengan benar (GB)
	<i>Diisi dengan tally</i>	<i>Diisi dengan tally</i>
	Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = \dots$	

- 4) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan variasi gerakan berjalan, berlari, dan melompat dalam permainan yang dimodifikasi untuk seluruh peserta didik)

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

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut.

- 1) Skor keterampilan proses gerak peserta didik: 80.
- 2) Skor keterampilan produk gerak (dari contoh di atas diambil salah satu sesuai dengan kategori gerak (tertutup/terbuka/diskrit/kontinum, dan lain-lain), diujikan secara terpisah atau terintegrasi dalam permainan): 90.
Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses gerak, dan 30% untuk skor keterampilan produk gerak).

4. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

G. Refleksi Guru

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

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

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

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

2. Pengayaan

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

I. Interaksi dengan Orang Tua

Perlu diadakannya buku penghubung/buku komunikasi antara orang tua dengan guru. Pengertian buku penghubung adalah buku yang dibuat untuk membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan sekolah. Mengingat kesibukan orang tua yang tinggi merupakan kendala bagi pihak sekolah untuk menyampaikan informasi tentang perkembangan anak di sekolah.

Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru

Nama Orang Tua/Wali : Jenis Kelamin : L/P
Nama Peserta Didik : Kelas :

No.	Hari/Tgl	Uraian Masalah	Tindak Lanjut
1.			
2.			
3.			
dst.			

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/Materi Pembelajaran :
Nama Peserta Didik :
Fase/Kelas : B / III

1. Panduan Umum

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

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat secara berpasangan dengan teman satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut.
Cara melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat antara lain:
 - variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari,
 - variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dalam bentuk permainan sederhana.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Sumber video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Sumber video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.