

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		
Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran. 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan sebelumnya. 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot. 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: a) Lembar Kerja Siswa (Student Worksheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak, b) matras senam atau sejenisnya, c) palang tunggal atau sejenisnya, d) peluit dan stopwatch, e) lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).		
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 aktivitas latihan kebugaran jasmani untuk kesehatan, seperti latihan kekuatan otot dan daya tahan otot 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 7 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan latihan kekuatan otot dan daya tahan otot. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, pelaksanaan, 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 latihan kekuatan otot dan daya tahan otot, kemudian peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas latihan kekuatan otot dan daya tahan otot. 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 pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan sederhana (permainan tarik tambang) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran materi berbagai bentuk aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dapat dilakukan dengan metode cerita, menirukan, 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 aktivitas kebugaran jasmani, peserta didik diajak untuk melakukan permainan sederhana yang mengandung unsur-unsur aktivitas kebugaran jasmani, seperti permainan tarik tambang beregu dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas. Komponen kebugaran jasmani berkaitan dengan keterampilan, seperti koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, power dan keseimbangan.

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

1. Materi Pokok Pembelajaran

- 1) Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas latihan kekuatan otot.

- *Latihan kekuatan otot, diantaranya latihan saling mendorong bahu, saling mendorong bahu sambil merangkak, saling mendorong bahu berpasangan, saling tarik-menarik berpasangan, kekuatan otot perut (sit up), mengangkat kedua kaki dari sikap duduk, sit up sambil menangkap bola, dan push up.*

2) Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) peserta didik. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah 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 memberikan berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

3) Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan pembelajaran, dan mengubah strategi dan metode pembelajaran.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran.

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - a) Lembar Kerja Siswa (*Student Worksheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak,
 - b) matras senam atau sejenisnya,
 - c) palang tunggal atau sejenisnya,
 - d) peluit dan *stopwatch*,
 - e) lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).

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 sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi latihan kekuatan otot

dan daya tahan otot. 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.

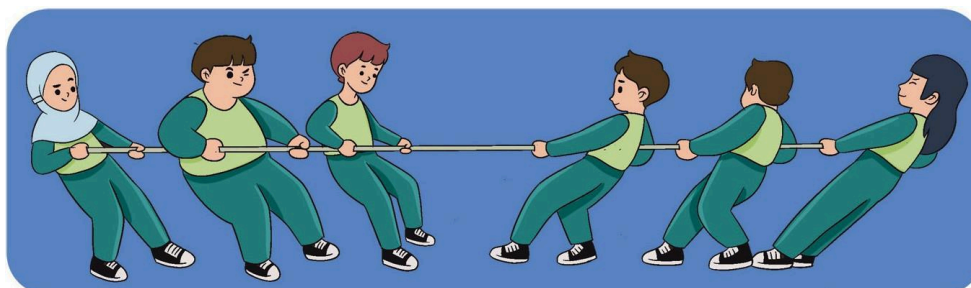
- Isikan identitas peserta didik.
- Berikan tanda centang (3) pada kolom YA atau TIDAK yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan peserta didik.
- Isilah pertanyaan berikut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan latihan kekuatan otot.		
2.	Saya dapat melakukan latihan daya tahan otot.		
Baik		Kurang	
Jika menjawab 2 jawaban YA		Jika menjawab 1 jawaban YA	

- 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 latihan kekuatan otot.
- Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas latihan kekuatan otot.
- Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas latihan kekuatan otot, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menjelaskan aktivitas latihan kekuatan otot menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas latihan kekuatan otot.
- Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dengan perasaan yang menyenangkan ketika memasuki materi yang akan diajarkan. Pemanasan dilakukan dalam bentuk permainan yaitu tarik tambang beregu. Adapun cara permainannya adalah sebagai berikut.
 - Peserta didik membentuk kelompok beranggotakan 3–4 orang.
 - Kelompok-kelompok tersebut harus seimbang.
 - Tiap kelompok berdiri tegak berhadapan dan menggenggam seutas tali.
 - Salah satu kaki berada di depan.
 - Condongkan badanmu berlawanan dengan kelompokmu.
 - Setelah ada aba-aba “Ya”, mulailah saling tarik-menarik tali.
 - Kelompok yang dapat menarik tali ke arahnya menjadi pemenangnya.
 - Usahakan jangan sekali-kali melepaskan tali, sebab dapat membahayakan teman.



Gambar Peserta didik bermain tarik tambang beregu.

- i) Dalam pembelajaran ini, selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak 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, dan meregulasi diri, serta 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 latihan kekuatan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (external resistance).

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas latihan kekuatan otot. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas latihan kekuatan otot. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat meminta bantuan guru. Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas latihan kekuatan otot dengan saksama.

Aktivitas Pembelajaran 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas latihan kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (external resistance). Selain latihan kekuatan otot yang baik, peserta didik juga harus memiliki koordinasi gerakan untuk mencapai hasil yang baik. Bentuk-bentuk aktivitas latihan kekuatan otot antara lain sebagai berikut.

- 1) **Aktivitas latihan saling mendorong bahu** Langkah-langkah pembelajaran.
 - a) Sikap permulaan peserta didik berdiri berhadapan berpasangan.
 - b) Peserta didik saling menempelkan bahu.
 - c) Kaki kiri di depan dan kanan di belakang.
 - d) Lakukan gerak saling mendorong bahu.
 - e) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15–30 detik.

Gambar Peserta didik berlatih saling mendorong bahu.



2) **Aktivitas latihan saling mendorong bahu sambil merangkak**

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan posisi peserta didik merangkak berhadapan berpasangan.
- Peserta didik saling menempelkan bahu.
- Lakukan gerak saling mendorong sekuatnya.
- Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15–30 detik.



Gambar Peserta didik berlatih saling mendorong bahu sambil merangkak.

3) **Aktivitas latihan saling mendorong bahu berpasangan**

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik mencari pasangan yang seimbang (sama besar).
- Kemudian berdiri berhadapan-hadapan.
- Letakkan kedua tangan pada bahu pasangannya.
- Badan sedikit condong ke depan, salah satu kaki di depan.
- Posisi ini adalah posisi siap dorong.
- Bila ada aba-aba “Dorong” mulailah mendorong sekuat mungkin.
- Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15–30 detik.

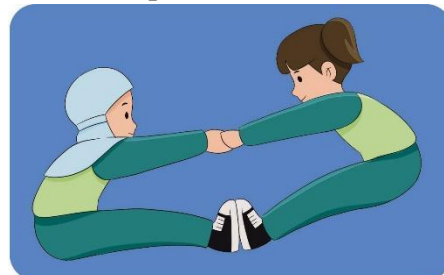


Gambar Peserta didik berlatih saling mendorong bahu berpasangan.

4) **Aktivitas latihan saling tarik-menarik berpasangan**

Langkah-langkah pembelajaran.

- Peserta didik mencari pasangan yang seimbang (sama besar).
- Kemudian duduk berhadapan dengan kaki lurus ke depan.
- Kedua telapak kaki saling ditempelkan.
- Kedua tangan saling berpegangan.
- Salah satu peserta didik menarik temannya hingga badannya terangkat.
- Kemudian diturunkan lagi secara pelan-pelan.
- Lakukan bergantian.
- Peserta didik diminta untuk melakukan latihan selama 15–30 detik.



Gambar Aktivitas latihan saling tarik-menarik berpasangan.

5) **Aktivitas latihan kekuatan otot perut (*sit up*)**

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik tidur telentang.
- Kedua lutut ditekuk dan dipegang oleh teman di hadapannya.
- Kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- Kemudian angkat badan ke atas hingga posisi duduk.
- Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15–30 detik.

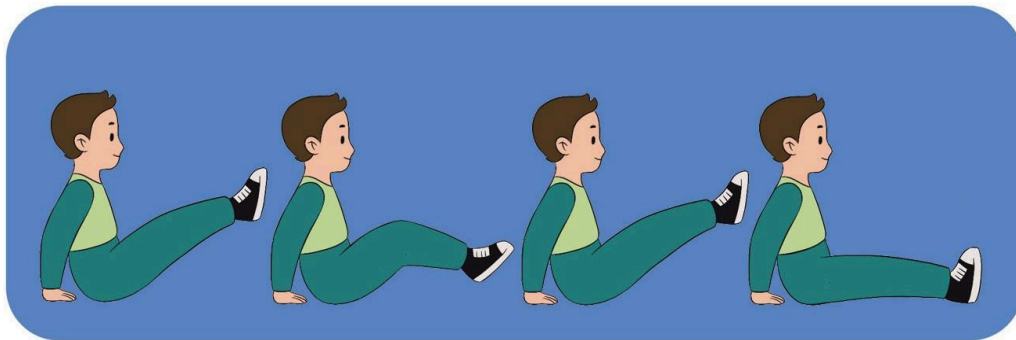


Gambar Peserta didik berlatih kekuatan otot perut (*sit up*).

6) **Aktivitas latihan mengangkat kedua kaki dari sikap duduk**

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik duduk di lantai, kedua kaki diangkat dari lantai.
- Kedua lutut ditekuk tergantung.
- Kedua lutut diluruskan kembali dan terangkat dari lantai.
- Kedua kaki diturunkan ke lantai dengan posisi lurus.
- Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15–30 detik.

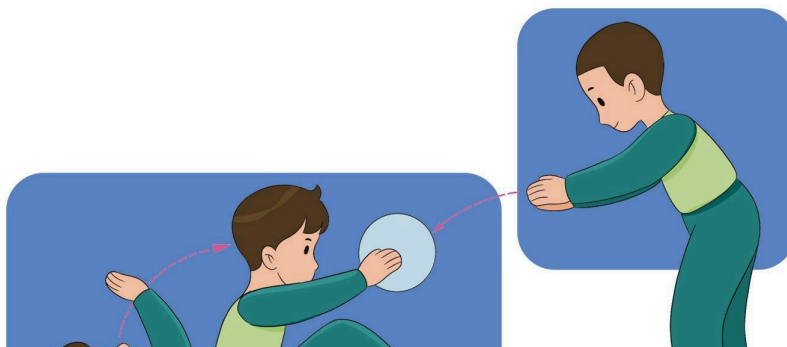


gambar Peserta didik berlatih mengangkat kedua kaki dari sikap duduk.

7) **Aktivitas latihan *sit up* sambil menangkap bola**

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik tidur telentang.
- Kedua lutut ditekuk.
- Kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- Kemudian angkat badan ke atas hingga posisi duduk.
- Pada saat mengangkat badan, tangkap bola yang dilemparkan oleh teman.
- Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15–30 detik dan dilakukan berpasangan.

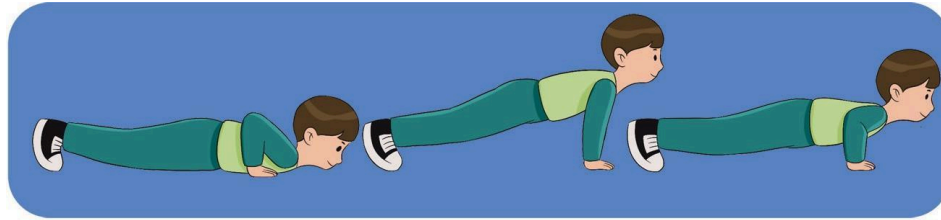


Gambar Peserta didik berlatih sit up sambil menangkap bola.

8) Aktivitas latihan *push up*

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik tidur telungkup.
- Kedua kaki dirapatkan lurus di belakang.
- Kedua telapak tangan di samping dada.
- Kemudian angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus.
- Lalu badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku.
- Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15–30 detik.



Gambar 7.9 Peserta didik melakukan aktivitas latihan *push up*.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 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.
- Guru menginformasikan kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas latihan kekuatan otot.
- Guru menugaskan peserta untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas latihan kekuatan otot. Hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- 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.
- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan kembali bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama, 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 latihan kekuatan otot, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas latihan kekuatan otot. Kemudian peserta didik melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 4 s.d. 6)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan otot.

- Latihan daya tahan otot, diantaranya latihan berjalan dengan kedua tangan, lompat tali perorangan, lompat tali berteman, tarik menarik tali berpasangan, dan tarik menarik tali beregu.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya.

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.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas latihan kekuatan otot, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas latihan daya tahan otot.

Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan weight training (latihan beban).

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan otot. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas latihan daya tahan otot. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat meminta bantuan guru. Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas latihan daya tahan otot dengan saksama.

Aktivitas Pembelajaran 2

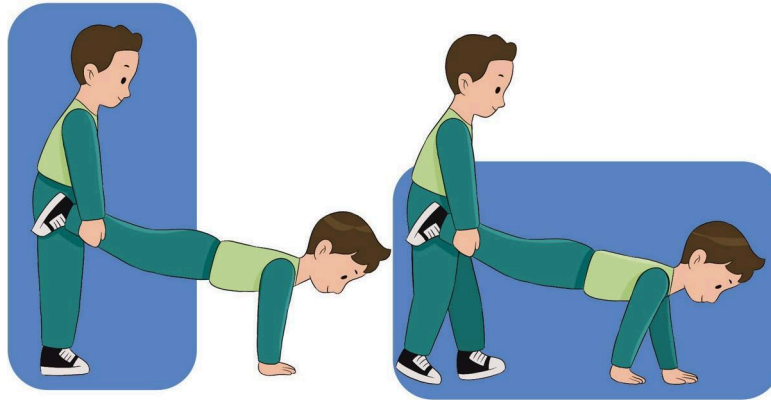
b) Aktivitas pembelajaran 2: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan otot

Bentuk-bentuk aktivitas latihan daya tahan otot antara lain sebagai berikut.

1) Aktivitas latihan berjalan dengan kedua tangan

Langkah-langkah pembelajaran.

- a) Sikap permulaan peserta didik telungkup.
- b) Kemudian salah seorang teman memegang kedua kakinya.
- c) Setelah itu luruskan kedua lengan, hingga siku lurus.
- d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan berjalan dengan tangan menempuh jarak 10 meter secara berpasangan.

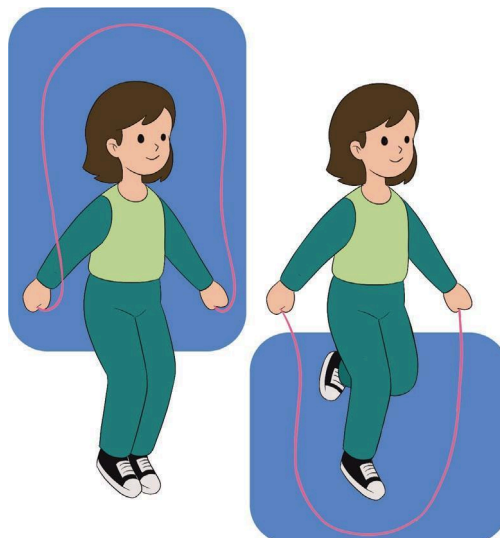


Gambar Peserta didik berlatih berjalan dengan kedua tangan.

2) Aktivitas latihan lompat tali perorangan

Langkah-langkah pembelajaran.

- a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan memegang seutas tali.
- b) Putar tali dari belakang, atas, depan, bawah, belakang dan seterusnya.
- c) Meloncat sebelum tali menyentuh tanah.
- d) Lakukan latihan ini berulang-ulang.
- e) Kemudian coba tali diputar ke arah belakang.
- f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 30–60 detik.



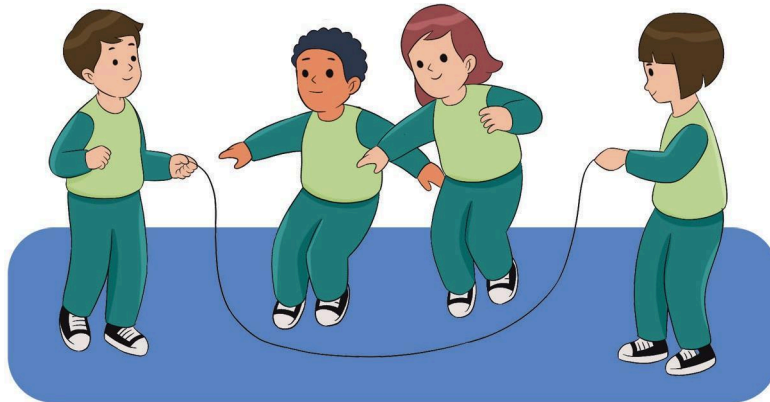
Gambar Peserta didik berlatih lompat tali perorangan.

3) Aktivitas latihan lompat tali berteman

Langkah-langkah pembelajaran.

- a) Sikap permulaan, dua orang peserta didik memegang ujung tali.
- b) Peserta didik yang lain berbaris di samping.

- c) Kemudian tali diputar perlahan-lahan.
- d) Peserta didik satu per satu mencoba masuk ke dalam putaran tali.
- e) kemudian cobalah dengan dua atau tiga peserta didik bersama-sama.
- f) Semakin lama, putaran tali dipercepat.
- g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan in selama 30–60 detik.

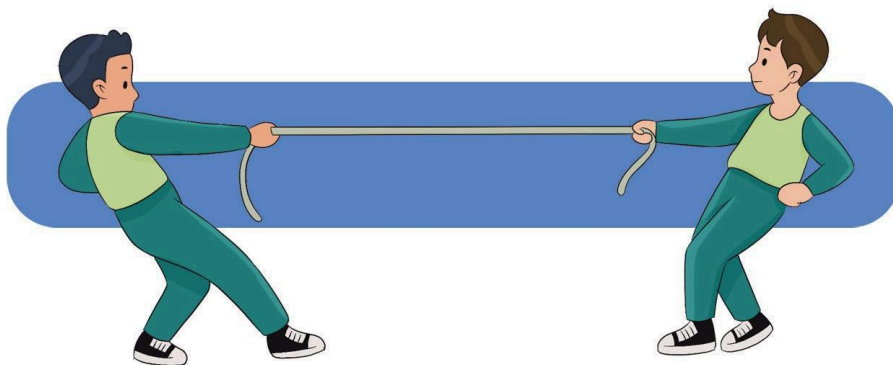


Gambar Peserta didik melakukan aktivitas lompat tali berteman.

4) Aktivitas latihan tarik menarik tali berpasangan

Langkah-langkah pembelajaran.

- a) Peserta didik mencari pasangan yang seimbang (sama besar).
- b) Kemudian berdiri tegak berhadapan dan genggamlah seutas tali.
- c) Salah satu kaki berada di depan.
- d) Salah satu peserta didik mencondongkan badan berlawanan dengan pasangannya.
- e) Setelah ada aba-aba “Ya”, mulailah saling tarik-menarik tali.
- f) Peserta didik yang dapat menarik tali ke arahnya menjadi pemenangnya.
- g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan in selama 30–60 detik.



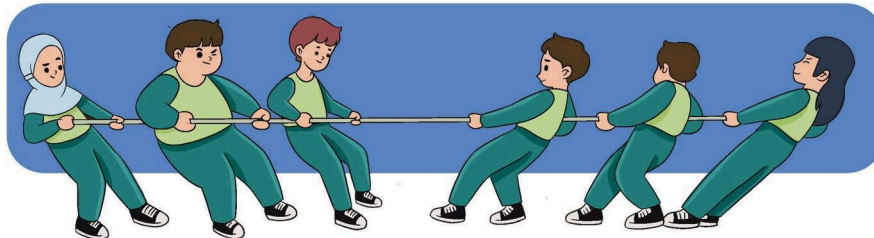
Gambar Peserta didik melakukan aktivitas latihan tarik menarik tali berpasangan.

5) Aktivitas latihan tarik menarik tali beregu

Langkah-langkah pembelajaran.

- a) Peserta didik membuat kelompok beranggotakan 3–4 orang.
- b) Kelompok-kelompok tersebut harus seimbang.
- c) Tiap kelompok berdiri tegak berhadapan dan menggenggam seutas tali.
- d) Salah satu kaki berada di depan.

- e) Condongkan badan berlawanan arah dengan kelompok lain.
- f) Setelah ada aba-aba “Ya”, mulailah saling tarik menarik tali.
- g) Kelompok yang dapat menarik tali ke arahnya menjadi pemenang.
- h) Usahakan jangan sekali-kali melepaskan tali, sebab membahayakan teman.
- i) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan in selama 30–60 detik.



Gambar Peserta didik melakukan aktivitas tarik menarik tali beregu.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas latihan daya tahan otot, 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 latihan daya tahan otot, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas latihan daya tahan otot. 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

Konsep refleksi diri guru sama dengan pada aktivitas pembelajaran pada variasi pola gerak dasar lokomotor.

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 aktivitas latihan kekuatan otot dan daya tahan otot dengan sungguh-sungguh.			
2.	Saya belajar aktivitas latihan kekuatan otot dan daya tahan otot secara mandiri.			
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	Kurang
Jika menjawab 6 jawaban YA		Jika menjawab 4–5 jawaban YA	Jika menjawab 2–3 jawaban YA	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.

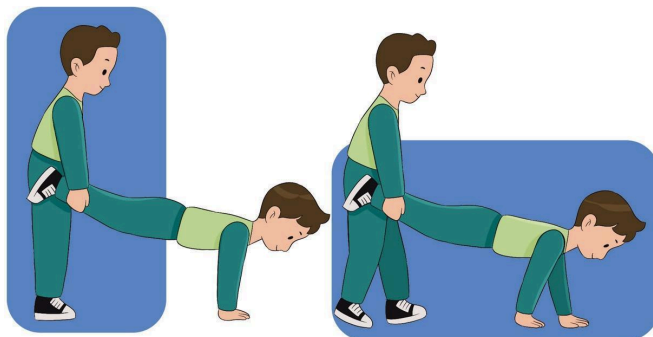
No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		

3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 5 jawaban YA		Jika menjawab 3–4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
			Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda

- Teknik : Tes Tulis
- Bentuk : Pilihan Ganda
- Contoh Instrumen:
 - Kemampuan seseorang melakukan berbagai aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dinamakan
 - kebugaran jasmani
 - daya tahan tubuh
 - kekuatan otot tubuh
 - kelenturan tubuh
 - Perhatikan gambar latihan kebugaran jasmani berikut.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerakan untuk meningkatkan daya tahan otot

- lengan
 - bahu
 - tungkai
 - leher
- Contoh penilaian pengetahuan dengan menentukan Benar atau Salah
 - Teknik : Tes Tulis
 - Bentuk : Menentukan Benar dan Salah
 - Contoh Instrumen:

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

No.	Bentuk Pembelajaran	Benar	Salah
-----	---------------------	-------	-------

1.	Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan.		
2.	Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik.		
3.	Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban.		
4.	Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot.		
5.	Tujuan latihan daya tahan otot agar otot-otot menjadi kuat dan lentur.		
Dst.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas latihan kekuatan otot dan daya tahan otot

a) Butir tes

Lakukan aktivitas latihan kekuatan otot dan daya tahan otot. 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		

2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Sangat Baik		Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.		Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

3) Pedoman penskoran

- Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan gerakan dengan benar.
- Skor 0 jika peserta didik tidak melakukan gerakan dengan benar.

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Sikap Awal				Pelaksanaan Gerakan				Sikap Akhir				Skor Akhir
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
dst.														

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

- Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan latihan kekuatan otot dan daya tahan otot untuk perorangan peserta didik).

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

Kekuatan otot				
Daya tahan otot				

- 2) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan latihan kekuatan otot dan daya tahan otot 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) Kekuatan otot (2) Daya tahan otot

- 3) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan latihan kekuatan otot dan daya tahan otot dalam bentuk sirkuit untuk perorangan peserta didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat (K)	Gerak rangkaian sirkuit 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 latihan kekuatan otot dan daya tahan otot dalam bentuk sirkuit untuk seluruh peserta didik).

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = \dots$
		Kesempatan yang Didapat	Rangkaian Sirkuit 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

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor.

G. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor

I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor.

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/Materi Pembelajaran :

Nama Peserta Didik :

Fase/Kelas : B / III

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- b. Lakukan aktivitas latihan kekuatan otot dan daya tahan otot secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.

- c. Perhatikan penjelasan berikut ini.

Cara melakukan aktivitas latihan kekuatan otot dan daya tahan otot antara lain:

- 1) aktivitas latihan kekuatan otot,
- 2) aktivitas latihan tahan otot.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi aktivitas latihan kekuatan otot dan daya tahan otot. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas latihan kekuatan otot dan daya tahan otot dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk aktivitas latihan kekuatan otot dan daya tahan otot. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas latihan kekuatan otot dan daya tahan otot. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.