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 nonlokomotor.	**Dimensi Profil Lulusan:** 1. Keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa. 2. Kewargaan. 3. Penalaran Kritis. 4. Kreativitas. 5. Kolaborasi. 6. Kemandirian. 7. Kesehatan. 8. Komunikasi.

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, seperti:
- lembar Kegiatan Siswa (student worksheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak,
- simpai berdiamater 50–60 cm terbuat dari rotan atau bahan sejenisnya yang aman,
- botol air mineral 2 liter atau sejenisnya,
- peluit dan stopwatch,
- lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan.

Target Peserta Didik

- Peserta didik regular/tipikal.
- ~~Peserta didik dengan hambatan belajar~~.
- Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).
- ~~Peserta didik meregulasi diri belajar~~.
- ~~Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda~~).

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 28 peserta didik.

Ketersediaan Materi

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

Pembelajaran

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar pada gerakan nonlokomotor, seperti gerakan memutar, mengayun, menekuk, dan meliuk 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 2 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan variasi pola gerak dasar nonlokomotor. Gerakan nonlokomotor adalah gerakan yang tidak menyebabkan perpindahan tempat.

Umumnya anak-anak kurang menyukai gerakan-gerakan ini dibanding gerakangerakan lokomotor. Hal ini dimaklumi mengingat sifat pergerakan dari keduanya memang berbeda dengan membawa cirinya masing-masing.

Bukan gerakan lokomotor saja yang dapat memanfaatkan perubahan tingkatan ini, gerakan nonlokomotor sendiri jika dilakukan dalam berbagai tingkatan akan memberikan banyak variasi. Pilihlah salah satu gerakan, misalnya memutar kedua lengan. Lakukan gerakan ini dalam berbagai tingkatan, dari tingkat terendah (berbaring) hingga tingkat yang paling tinggi (melayang, tentunya sambil loncat di tempat).

Ukuran gerakan, biasanya yang terpikir oleh anak-anak adalah gerakan nonlokomotor yang sering mereka lihat, yaitu gerakan dalam ukuran sebenarnya. Perubahan dalam ukuran gerakan itu sendiri menawarkan variasi yang begitu kaya; ukuran wajar, ukuran besar, besar sekali, kecil, hingga kecil sekali.
Proses pembelajaran gerak dasar nonlokomotor di fase B SD kelas III, yaitu tahap menyarankan gerakan terpisah, menyarankan pergantian tingkatan, dan menyarankan perubahan dalam ukuran.

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 memutar, mengayun, menekuk, dan meliuk. Peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, menekuk, dan meliuk. 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 jongkok dan berdiri berganti-ganti

dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilainilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, menekuk, dan meliuk dan/atau variasinya, 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. 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 ketetahui 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 nonlokomotor, peserta didik diajak untuk melakukan permainan kecil yang mengandung unsur-unsur gerak nonlokomotor, seperti jongkok dan berdiri berganti-ganti dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong. Gerak dasar nonlokomotor adalah gerakan yang tidak disertai dengan perpindahan tempat atau berkebalikan dengan lokomotor. Artinya, bagian tubuh tertentu melakukan gerakan, tetapi posisi tubuh tetap berada ditempatnya, seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk yang prinsip gerakannya berpusat pada sendi.

Tujuan utama melakukan variasi gerak nonlokomotor adalah untuk melatih keseimbangan alat gerak manusia agar tidak mudah jatuh, serta tetap bertahan walaupun dalam posisi yang tidak sempurna..

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 memutar, mengayun, menekuk, dan meliuk.
• Variasi gerakan mengayun dan membungkuk, diantaranya gerakan mengayunkan lengan, gerakan meliukkan badan, gerakan meliukkan badan sambil berputar, gerakan meliukkan badan ke samping kiri dan kanan, gerakan membungkukan badan, dan gerakan meregangkan otot lengan.

b. 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 memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta memberikan 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)

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 memutar.		
2.	Saya dapat melakukan variasi gerakan mengayun.		
3.	Saya dapat melakukan variasi gerakan membungkuk.		
4.	Saya dapat melakukan variasi gerakan meliuk.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
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 beraktivitas dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan jongkok dan berdiri berganti-ganti seperti berikut.

   (1) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putera dan puteri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 28 orang, maka satu kelompok terdiri atas 7 peserta didik.

   (2) Langkah permainan.

      (a) Peserta didik membuat lingkaran besar.

      (b) Kedua tangan saling berpegangan.

      (c) Usahakan peserta didik laki-laki dan perempuan berselang-seling.

      (d) Hitungan satu semua peserta didik laki-laki berjongkok dan peserta didik perempuan tetap berdiri.

      (e) Hitungan dua semua peserta didik laki-laki berdiri dan peserta didik perempuan berjongkok.

      (f) Waktu berjongkok kedua tumit agak diangkat, kedua paha rata-rata air.

      (g) Kedua tangan tetap saling berpegangan.

(h) Waktu berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu, badan tegak, pandangan ke depan.
(i) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini selama 10–15 menit.

Gambar 2.1 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran permainan jongkok dan berdiri bergantian.

(3) Berdasarkan pengamatan guru pada permainan, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.
(4) Dalam pembelajaran ini disamping 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, 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, maka akan dilanjutkan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar memutar dan mengayun.

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

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar memutar dan mengayun dengan saksama.

Aktivitas Pembelajaran 1

a) **Aktivitas pembelajaran 1: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar memutar dan mengayun**
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar memutar dan mengayun adalah sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan

Langkah-langkah pembelajaran.

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan.

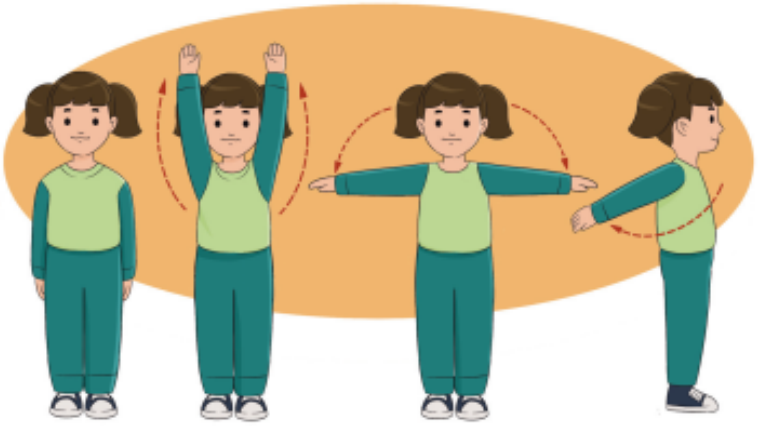
(b) Kemudian ayunkan kedua lengan ke atas.

(c) Lalu berdiri mengayun kedua lengan ke samping kiri dan kanan.

(d) Dilanjutkan berdiri mengayun kedua lengan ke belakang.

(e) Lalu berdiri mengayun kedua lengan ke bawah.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan sebanyak 2 × 8 hitungan.



Gambar 2.2 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan.

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan

Langkah-langkah pembelajaran.

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu.

(b) Sikap badan tegak dan pandangan ke depan.

(c) Liukkan badan ke kanan, ke samping kiri, berputar ke belakang, dan kembali ke depan.

(d) Pusat gerakan pada pinggang.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 2.3 Peserta didik melakukan gerakan meliukkan badan.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan sambil berputar

Langkah-langkah pembelajaran.

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu.

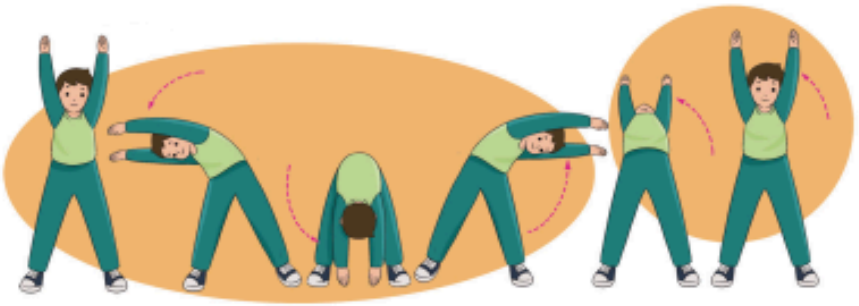
(b) Tangan lurus ke atas.

(c) Lekukkan tubuh ke samping, ke depan, ke belakang, dan kembali ke depan.

(d) Dimulai dari arah kiri satu putaran, kemudian dari arah kanan satu putaran.

(e) Pusat gerakan pada pinggang.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.



Gambar 2.4 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan sambil berputar.

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan ke samping kiri dan kanan

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan kaki terbuka selebar bahu.

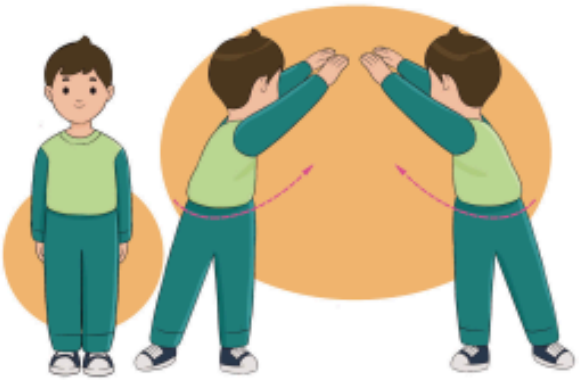
(b) Hitungan 1 : liukkan badan ke samping kiri.

(c) Hitungan 2 : liukkan badan ke samping kanan.

(d) Hitungan 3 : liukkan badan ke samping kiri.

(e) Hitungan 4 : liukkan badan ke samping kanan.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 1 × 8 hitungan.



Gambar 2.5 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan ke samping kiri dan kanan.

(5) Aktivitas pembelajaran gerakan membungkukan badan

Langkah-langkah pembelajaran.

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan.

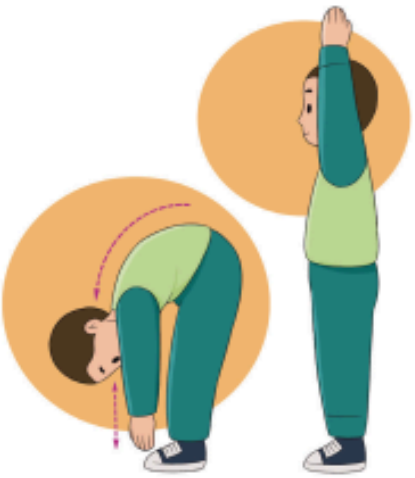
(b) Pandangan ke depan dan kedua tangan lurus ke atas.

(c) Bungkukkan badan ke depan.

(d) Kedua lengan menyentuh ujung jari kaki.

(e) Rengut-rengut, pinggang mengeper.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 1 × 8 hitungan.



Gambar 2.6 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan membungkukan badan.

(6) Aktivitas pembelajaran gerakan meregangkan otot lengan

Langkah-langkah pembelajaran.

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan.

(b) Kemudian kedua lengan ke depan dan telapak tangan menghadap ke depan.

(c) Tarik kedua lengan ke atas dan telapak tangan menghadap ke atas.

(d) Sikap badan diliukkan ke depan, ke samping kiri, dan kanan.

(e) Sikap berdiri tegak tarik kedua tangan ke belakang dengan telapak tangan tetap menghadap ke belakang.

(f) Sikap berdiri tegak letakkan kedua tangan di samping.

(g) Sikap berdiri tekan kedua tangan lurus ke bawah sambil membungkuk.

(h) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 1 × 8 hitungan.

Gambar 2.7 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meregangkan otot lengan.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan manfaatnya.

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 memutar dan mengayun.

d) Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar memutar dan mengayun, 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 memutar dan mengayun, 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 memutar dan mengayun, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan 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. 6)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

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

- Variasi gerakan menekuk, diantaranya gerakan menekuk kaki, gerakan menekuk lutut, dan gerakan menekuk perut.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 64).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 64).

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 64).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 65).

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar memutar dan mengayun, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar menekuk. Gerak menekuk lutut adalah melipatkan kaki ke suatu titik.

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

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar menekuk dengan saksama.

Aktivitas Pembelajaran 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar menekuk

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar menekuk adalah sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan menekuk kaki

Langkah-langkah pembelajaran.

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan satu kaki lurus ke depan.

(b) Sikap berdiri dengan satu kaki menekuk ke belakang.

(c) Sikap berdiri dengan satu kaki ke depan tarik lutut ke arah dada oleh dua tangan.

(d) Sikap berdiri dengan satu kaki dalam sikap melipat sila.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini masing-masing sebanyak 1 × 8 hitungan.

Gambar 2.8 Peserta didik, melakukan gerakan menekuk kaki.

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan menekuk lutut

Langkah-langkah pembelajaran.

(a) Sikap permulaan membungkukkan badan, dada menyentuh paha, dan hidung atau mulut menyentuh mulut.

(b) Berdiri dengan tumpuan dua lutut.

(c) Menekuk lutut sambil duduk bersimpuh.

(d) Menekuk lutut dengan duduk sila.

(e) Menekuk lutut sambil tidur telentang.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini masing-masing sebanyak 1 × 8 hitungan.

Gambar 2.9 Peserta didik melakukan gerakan menekuk lutut.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan menekuk perut

Langkah-langkah pembelajaran.

(a) Sikap permulaan peserta didik melakukan split ke depan sambil duduk.

(b) Kemudian melakukan *back-up*.

(c) Melakukan sikap seperti jembatan.

(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini masing-masing sebanyak 1 × 8 hitungan.

Gambar 2.10 Peserta didik melakukan gerakan menekuk perut.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 71).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar menekuk, 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 menekuk, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar menekuk. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 7 s.d. 9)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, dan menekuk dalam bentuk permainan sederhana.

- Variasi gerakan memutar, mengayun, dan menekuk dalam bentuk permainan sederhana, diantaranya gerakan meliukkan badan ke samping kanan dan kiri dengan menggunakan gelang raja, gerakan meliukkan badan ke depan dan belakang dengan menggunakan gelang raja, gerakan meliukkan badan dalam bentuk permainan paku gelang, dan permainan menekuk lutut mengikuti perintah.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 64).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 64).

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 64).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 65).

2) Kegiatan inti (75 menit)

   Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar menekuk, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, dan menekuk dalam bentuk permainan sederhana.

   Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, dan menekuk dalam bentuk permainan sederhana.

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

   Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, dan menekuk dalam bentuk permainan sederhana dengan saksama.

Aktivitas Pembelajaran 2

c) Aktivitas pembelajaran 3: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, dan menekuk dalam bentuk permainan sederhana

   Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, dan menekuk dalam bentuk permainan sederhana adalah sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan ke samping kanan dan kiri dengan menggunakan gelang raja

Langkah-langkah pembelajaran.

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

(b) Kemudian kedua lengan berada di atas kepala memegang gelang raja.

(c) Lalu liukkan badan ke kanan dan ke kiri.

(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 2.11 Peserta didik melakukan gerakan meliukkan badan ke samping kanan dan kiri dengan menggunakan gelang raja.

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan ke depan dan belakang dengan menggunakan gelang raja

Langkah-langkah pembelajaran.

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu.

(b) Bersama teman, peserta didik lakukan gerakan meliukkan badan ke depan dan ke belakang.

(c) Sikap awal kedua lengan berada di atas kepala memegang gelang raja.

(d) Kemudian meliukkan badan ke belakang dengan menghitung 1 × 8 hitungan.

(e) Dilanjutkan dengan meliukkan badan ke depan dengan menghitung 1 × 8 hitungan.

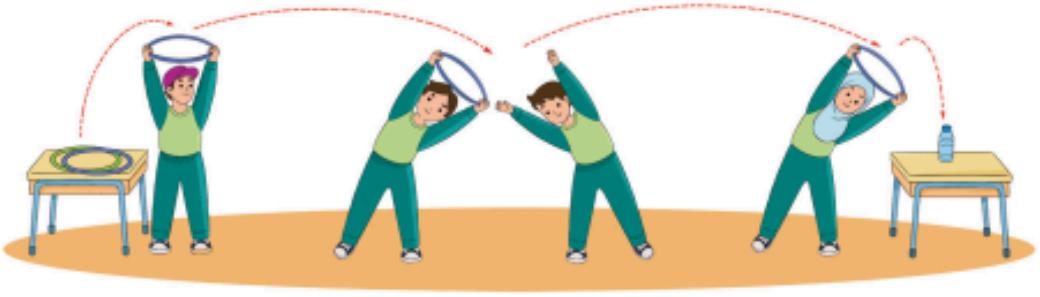
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 2.12 Peserta didik melakukan gerakan meliukkan badan ke depan dan belakang dengan menggunakan gelang raja.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan dalam bentuk permainan paku gelang

Langkah-langkah pembelajaran.

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu.
(b) Setiap peserta didik membuat barisan berbanjar dengan jarak satu lengan.
(c) Letakkan gelang di belakang barisan (jumlah gelang sama dengan jumlah anggota kelompok).
(d) Letakkan sasaran pada jarak ± 1 meter berupa satu buah botol bekas minuman di atas meja atau sejenisnya.
(e) Setiap anggota kelompok berdiri menghadap samping lintasan.
(f) Gelang kemudian dioperkan secara beranting ke kiri/kanan.
(g) Peserta didik yang terakhir memegang gelang meletakkan gelang pada botol.
(h) Setelah meletakkan gelang, peserta didik lari ke belakang barisan.
(i) Anggota kelompok yang lain bergeser ke depan.
(j) Apabila gelang terjatuh maka harus diulang dari awal.
(k) Begitu seterusnya hingga seluruh gelang habis.
(l) Permainan ini dapat dilombakan antarkelompok.
(m) Pemenangnya adalah kelompok yang paling cepat meletakan gelang.
(n) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.



Gambar 2.13 Peserta didik melakukan gerakan meliukkan badan dalam bentuk permainan paku gelang.

(4) Aktivitas pembelajaran permainan menekuk lutut mengikuti perintah

Langkah-langkah pembelajaran.

(a) Peserta didik dibagi menjadi kelompok kecil dan membuat formasi lingkaran.
(b) Salah satu peserta didik menjadi pemimpin yang berada di tengah lingkaran.
(c) Tugas pemimpin adalah memberi perintah, misalnya menekuk lutut, maka anak yang membentuk lingkaran akan menekuk lutut.
(d) Apabila mereka salah melaksanakan tugas maka akan berganti peran menjadi pemimpin.

(e) Lakukan pergantian dengan kelompok lain.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini selama 10–15 menit.

Gambar 2.14 Peserta didik melakukan permainan menekuk lutut mengikuti perintah.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, dan menekuk 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 memutar, mengayun, dan menekuk dalam bentuk permainan sederhana, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan 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.

d. Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 71).

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

Konsep refleksi diri guru sama dengan pada aktivitas pembelajaran pada pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 50).

G. 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

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

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran variasi gerakan memutar, mengayun, dan menekuk dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar variasi gerakan memutar, mengayun, dan menekuk secara mandiri.		
3.	Saya mengerjalan 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

a. Isikan identitas teman peserta didik.

b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.

c. 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	Kurang
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

1) Teknik : Tes Tulis

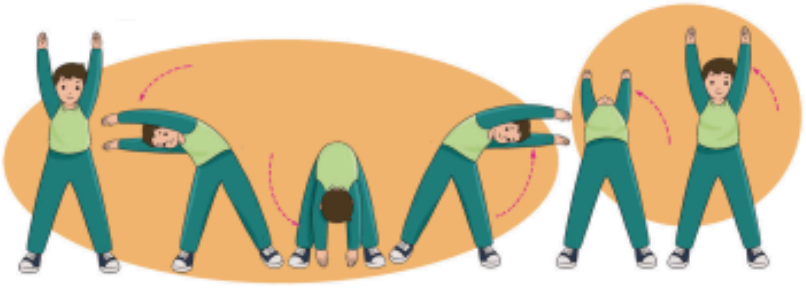
2) Bentuk : Pilihan Ganda

3) Contoh Instrumen:

a) Suatu gerakan memutarkan lengan di tempat dengan bertumpu pada satu poros dinamakan gerakan ....

a. memutar
b. mengayun
c. menekuk
d. menubah arah

b) Perhatikan gambar gerakan mengayun berikut.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerakan ....

a. mengayunkan lengan
b. meliukkan badan
c. meliukkan badan sambil berputar
d. meliukkan badan ke samping kiri dan kanan

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.	Gerakan memutar adalah gerakan berputar di tempat dengan bertumpu pada satu poros.		
2.	Satu poros untuk memutar dapat dilakukan dengan dua kaki atau satu kaki.		
3.	Gerakan mengayun adalah gerakan ayunan keseluruhan.		
4.	Gerakan menekuk adalah melipat sebuah benda lurus menjadi dua sisi yang lurus.		
5.	Gerakan melipat seperti buku atau selembar kertas yang dilipat menjadi dua sisi.		
Dst.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk

a) Butir tes

Lakukan berbagai aktivitas variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses), meliputi sikap awal, pelaksanan 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

(a) Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan gerakan dengan benar.

(b) 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

1) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk 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)
Memutar/ meliuk				
Mengayun				
Membungkuk				
Menekuk				

2) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk secara terpisah 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) Memutar/meliuk (2) Mengayun (3) Membungkuk (4) Menekuk

3) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk untuk perorangan peserta didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat (K)	Gerak nonlokomotor dilakukan dengan benar (GB)
	Diisi dengan tally	*Diisi dengan tally*
	Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$	

4) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan variasi gerak nonlokomotor dalam permainan yang dimodifikasi unuk perorangan peserta didik).

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

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$
		Kesempatan yang Didapat	Gerak Nonlokomotor Dilakukan dengan Benar	
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 (seperti pada hal 58).

H. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 58).

I. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedian pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 58).

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 58).

J. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orangtua pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 58).

K. 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 (seperti pada hal 59).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.

b. Lakukan variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, menekuk, dan meliuk secara berpasangan dengan teman satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini.

   Cara bermain variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, menekuk, dan meliuk, antara lain:

   1) variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk,
   2) variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, dan menekuk dalam bentuk permainan sederhana.

L. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, menekuk, dan meliuk. Sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, menekuk, dan meliuk dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

M. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, menekuk, dan meliuk. Sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, menekuk, dan meliuk. Video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

(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.

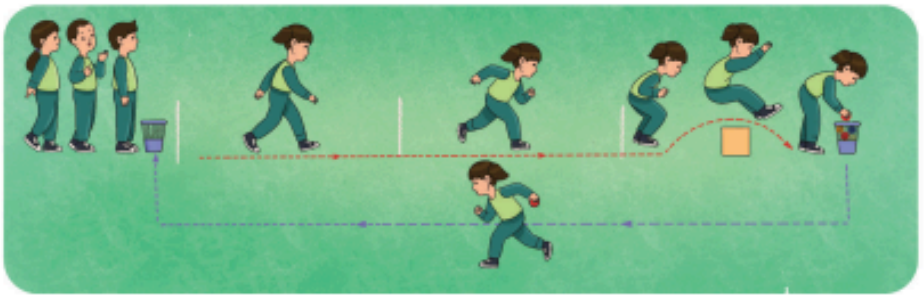
(e) Letakkan keranjang sampah plastik yang berisi bola warna-warni pada ujung lintasan.

(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 setingi-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 setingi-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

a. Tuliskan pokok bahasan dan pertemuan materi yang diajarkan.

b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan kondisi guru saat dalam proses pembelajaran.

c. 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

a. Isikan identitas peserta didik.
b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
c. 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	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

a. Isikan identitas teman peserta didik.

b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.

c. 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	Kurang
Jika menjawab 5 jawaban YA	Jika menjawab 3–4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

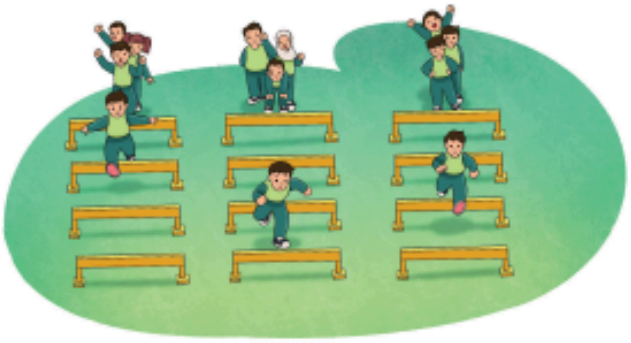
a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda

1) Teknik : Tes Tulis

2) Bentuk : Pilihan Ganda

3) 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 setingi-tingginya
  c. berjalan, berlari, dan melompat melewati gawang
  d. berjalan, berlari, dan melompat sejauh-jauhnya dan setingi-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, pelaksanan 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		

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
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

(a) Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan gerakan dengan benar.

(b) 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

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)
	Diisi dengan tally	*Diisi dengan tally*
	Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$	

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 $\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$
		Kesempatan yang Didapat	Gerak Lokomotor 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

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

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat secara berpasangan dengan teman satu kelompok.
c. Perhatikan penjelasan berikut.

   Cara melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat antara lain:

   1) variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari,
   2) 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.