MODUL AJAR PJOK SD FASE A KELAS I

Penyusun : Umi Hariyani Jenjang : SD Kelas : I Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 Kali Pertemuan). **Guru dapat memetakan sesuai kondisi sekolah masing-masing.* Materi Pokok: Kebugaran Jasmani Moda: TM	**Kompetensi Awal:** Peserta didik telah mengenal dan menirukan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan dengan benar.	**Profil Pelajar Pancasila:** Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase C adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.

Sarana Prasarana

- Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruang kelas).
- Tape recorder atau pengeras suara.
- Peluit dan *stopwatch*.
- Ban motor bekas

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).~~

**Disesuaikan kondisi sekolah, guru dapat memilih target peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing dan modul ini dibuat untuk peserta didik reguler.*

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.

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

Materi. Media dan bahan ajar. Ajar,

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

1. **Materi Pokok Pembelajaran**

a. Materi Pembelajaran Reguler aktivitas jasmani.

Aktivitas pembelajaran aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan dan kebugaran melalui:

1) Aktivitas pembelajaran 1 :
   a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan keseimbangan dinamis untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
   b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan keseimbangan statis untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara perorangan atau kelompok.
      (1) Aktivitas pembelajaran berjalan jinjit.
      (2) Aktivitas pembelajaran berjalan di atas ban motor bekas..
      (3) Aktivitas pembelajaran keseimbangan melalui meniti jembatan geyol.
2) Aktivitas pembelajaran 2:
   a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kekuatan otot lengan untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
   b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kekuatan otot lengan untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara perorangan atau kelompok.
      (1) Aktivitas pembelajaran berjalan menirukan kucing
      (2) Aktivitas pembelajaran berjalan menirukan hewan kera.
3) Aktivitas pembelajaran 3:
   a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kelincahan untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
   b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kelincahan untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara perorangan atau kelompok.
      (1) Aktivitas pembelajaran menirukan kangguru.
      (2) Aktivitas pembelajaran menirukan katak.
      (3) Aktivitas pembelajaran bermain trampoline.

b. Materi Pembelajaran Remidial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.

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

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas, mengubah lingkungan latihan, dan mengubah bentuk latihan dalam berbagai permainan modifikasi / sederhana.

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan aktivitas jasmani yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta

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

didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pebelajaran terpenuhi).

2. **Media Pembelajaran**

a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
b. Gambar aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
c. Video pembelajaran aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (jika diperlukan).

3. **Bahan Pembelajaran**

1) Buku ajar
2) Link youtube (jika diperlukan)
3) Lembar Kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- D~~aring.~~
- Luring.
- P~~aduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).~~

**Disesuaikan kondisi sekolah, guru dapat memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring.*

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:
- Individu.
- Berpasangan.
- Berkelompok
- Klasikal

**guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik tiap kelasnya serta formasi yang diinginkan..*

Metode:
- Diskusi
- Presentasi
- Demonstrasi
- Resiprokal
- Eksperimen
- Permainan
- Ceramah
- Simulasi
- Resiprokal
- Inquiri

**guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.*

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:
- Asesmen individu
- Asesmen berpasangan
- Asesmen kelompok

**guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang diinginkan.*

Jenis Asesmen:
- Pengetahuan (Tertulis, lisan)
- Keterampilan (praktik, kinerja)
- Sikap (Profil Pelajar Pancasila mandiri dan gotong royong)
- Portopolio

**guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.*

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

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui pembelajaran resiprokal dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada eleman gotong royong dan mandiri 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.

Pemahaman Bermakna

1. Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Peserta didik dapat melaksanakan aktivitas kebugaran jasmani dan Kesehatan menjadi pembiasaan dalam kehidupan sehari hari.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan?
2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan?
3. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan, apa yang akan guru lakukan?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

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

a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.
c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
   1) Lapangan rumput atau halaman sekolah (ruang kelas).
   2) Dinding
   3) Ban motor bekas
   4) Peluit dan *stopwatch*.

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. **Kegiatan pendahuluan (15 Menit)**

1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.

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

3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat di kelas.
4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan: misalnya bahwa aktivitas kebugaran jasmani dapat meningkatkan kesehatan tubuh kita.
7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.
8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game reaksi hijau hitam dengan ketentuan sebagai berikut:
    a) Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok berbaris berbanjar.
    b) Buatlah lapangan dengan ukuran persegi panjang
    c) Cara melakukannya: dua kelompok saling berhadapan dengan jarak 1 meter, kelompok 1 diberi nama Hijau dan kelompok 2 diberi nama Hitam, jika guru menyebutkan Hijau maka hijau akan berlari dikejar kelompok hitam, jika tertangkap maka akan menggendong teman yang menangkap, jika berbunyi peluit dari guru maka peserta didik harus Kembali berbaris seperti di awal.
    d) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 6 orang). Maka jika terdapat 28 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 6 orang.
10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri 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.

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

b. **Kegiatan Inti (75 Menit)**

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model komando, dengan prosedur sebagai berikut:

1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.
2) Peserta didik mencoba aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan, yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik.
3) Peserta didik melakukan tugas gerak aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan secara berulang-ulang sesuai sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
4) Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan melalui:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan keseimbangan dinamis untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak keseimbangan dinamis dalam aktivitas jasmani dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak keseimbangan dinamis dalam aktivitas jasmani.

(1) Sikap awal berdiri tegak, kedua lengan di samping badan.
(2) Langkahkan kaki secara bergantian, kedua lengan menirukan posisi sikap kapal terbang.
(3) Pandangan ke depan.

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan keseimbangan dinamis untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara perorangan atau kelompok.

(1) Aktivitas pembelajaran berjalan jinjit.

Cara melakukannya:

(a) Buat kelompok dengan anggota 4 – 6 orang.
(b) Setiap kelompok baris berbanjar.
(c) Berjalan jinjit menuju garis finish.
(d) Kemudian berbalik Kembali ketempat start



lan jinjit bolak balik

(2) Aktivitas pembelajaran berjalan jinjit di atas ban motor bekas.
Cara melakukannya:
(a) Buat kelompok dengan anggota 4 – 6 orang.
(b) Setiap kelompok baris berbanjar.
(c) Anggota paling depan berjalan jinjit berputar berkeliling diatas ban motor.
(d) Dilakukan dalam bentuk lomba.
(e) Dihitung berapa anggota yang jatuh saat melakukan.





Gambar Berjalan jinjit di atas ban motor

(3) Aktivitas pembelajaran keseimbangan melalui meniti jembatan geyol.
Cara melakukannya:
(a) Buat kelompok dengan anggota 4 – 6 orang, berbaris berbanjar.
(b) Atur 5 buah ban motor bekas berdempetan.
(c) Anggota paling depan berjalan meniti jembatan ban, menirukan gerakan ular melata, jangan sampai jatuh.
(d) Dilakukan perlombaan, Pemenang adalah anggota regu paling sedikit terjatuh dari jembatan geyol.



li atas jembatan geyol

Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran gerak keseimbangan dinamis, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 kekuatan otot lengan dalam aktivitas kebugaran jasmani.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran kekuatan otot lengan dan kaki dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kekuatan otot lengan dan kaki untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.

   Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kekuatan otot lengan dan kaki dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

   Cara melakukan praktik/latihan kekuatan otot lengan dan kaki adalah menirukan mendorong mobil mogok:

   (1.) Berdiri tegak kaki kanan di depan dengan lutut sedikit ditekuk dengan tumpuan berat badan berada di kaki kanan.
   (2.) Kaki kiri diluruskan ke belakang dengan tumpuan ujung telapak kaki.
   (3.) Kedua lengan ditekuk di depan dada.
   (4.) Kedua telapak tangan siap mendorong ke depan.



ekuatan otot lengan dan kaki
praktik/latihan kekuatan otot lengan untuk pemeliharaan
perorangan atau kelompok.
ukan kucing meniti jembatan.

ggota 4 s.d 6 orang.
berbanjar.
nelewati jembatan dari ban.
edalam lingkaran ban bergantian.
ya selamat sampai keseberang menjadi pemenang.



kan kucing meniti jembatan
berjalan dengan tangan menirukan binatang kera.

ngan anggota 4 s.d 6 orang.
jer 5 buah, beri tanda tempat start dan tanda finish diujungnya.
menyentuh ban dengan tumpuan dua tangan dan dua kaki
.
ntuk lomba.
im yang terbanyak tidak menyentuh ban sampai garis finish.



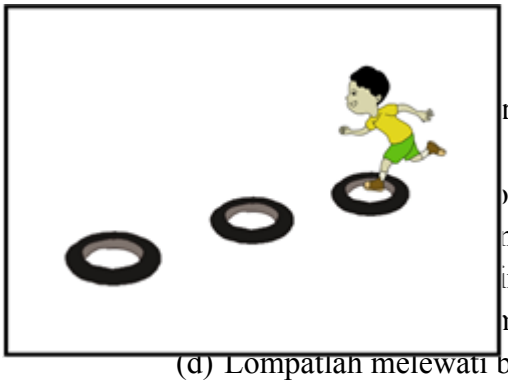
angkak menirukan kera

Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran kekuatan otot lengan dan kaki, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 kelincahan dalam aktivitas jasmani.
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran kelincahan dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kelincahan.
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur aktivitas gerak kelincahan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan kelincahan adalah:
(1.) Letakkan 5 buah ban dengan jarak masing-masing 50 cm.
(2.) Peserta didik berdiri di garis start.
(3.) Berlari zig-zag tanpa menyentuh rintangan.



r, serta praktik/latihan kelincahan secara individu dan

mpat kangguru.
ngan anggota 4 atau 6 orang, berbaris berbanjar.
inish dengan jarak 7 meter.
mpar kedepan dekat kakimu.
(d) Lompatlah melewati ban.
(e) Ambil Kembali ban, lempar depan kakimu Kembali, dan lakukan hal yang sama seperti sebelumnya.
(f) Lakukan sampai tiba pada tanda finish.
(g) Berlarilah Kembali menuju barisan.
(h) Berikan ban pada teman berikutnya.



Sikap awal pelaksanaan

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

(2) Aktivitas menirukan lompat katak
   (a) Buatlah kelompok dengan anggota 5 -6 orang
   (b) Buatlah lintasan dari 5 buah ban yang diatur berbanjar.
   (c) Sikap awal berdiri tegak, kaki ditekuk, kedua tangan di samping badan.
   (d) Loncatlah kedalam ban, lakukan berulang sampai 5 buah ban terlewati.
   (e) Kelompok pemenang yang menyelesaikan tugas dengan baik.




Gambar menirukan katak.

(3) Aktivitas lompat trampoline berpasangan.
   (a) Carilah teman untuk berpasangan.
   (b) Siapkan 1 buah ban motor.
   (c) Naik di atas ban sambil bergandengan tangan.
   (d) Loncat-loncatlah diatas ban sebanyak 10 kali.

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



Gambar bermain trampoline

4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
5) Seluruh aktivitas gerak kebugaran jasmani untuk kesehatan dalam berbagai permainan, peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas gerak kebugaran jasmani untuk kesehatan dalam berbagai permainan dengan koreksi oleh guru.
7) Seluruh aktivitas gerak kebugaran jasmani untuk kesehatan dalam berbagai permainan, setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
8) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak kebugaran jasmani untuk kesehatan dalam berbagai permainan sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
9) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam aktivitas gerak kebugaran jasmani untuk kesehatan dalam berbagai permainan secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

c. **Kegiatan Penutup (15 menit).**

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

1) 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.
2) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.
3) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan dengan menempelkan bintang dibawah emoticon yang telah disediakan oleh guru pada papan yang telah disediakan.
4) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
5) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

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

1. **Asesmen Sikap**

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

1) Isikan identitas kalian.
2) Berikan tanda cek (√) pada kolom emoticon sesuai perasaan hati kalian.
3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4) Hitunglah jumlah jawaban dengan emoticon yang sama.
5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah emoticon yang terisi.

b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	 1	 2	 3	 4
1.	Bagaimanakah perasaan kalian saat mengikuti pembelajaran PJOK pada hari ini.				
2.	Bagaimanakah perasaan kalian saat melakukan gerakan secara mandiri dengan benar.				
3.	Bagaimanakah perasaan kalian saat bekerjasama dengan kelompok.				
4.	Bagiamanakah perasaan kalian saat kelompok kalian mengalami kekalahan dalam perlombaan yang disebabkan karena teman kalian melakukan kesalahan.				

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika 4 pertanyaan terisi nomor 4	Jika 4 pertanyaan terisi nomor 3 dan 4	Jika 4 pertanyaan terisi nomor 1 dan 2

**) Dibacakan oleh guru peserta memilih emoticon*

2. Asesmen Pengetahuan

1. Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Mencocokan gambar	Cocokanlah gambar dibawah ini dengan benar	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

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

		 A   C  Kunci: A. (2) B. (3) C. (4) D. (1)	1. Kekuatan tangan dan kaki 2. Berjalan 3. Bermain trampolin 4. Berlari	
Esai		1. Jelaskan langkah-langkah melakukan gerakan berjalan di atas jembatan ban! Kunci: a. Sikap awal berdiri tegak di atas balok titian b. Kedua lengan direntangkan c. Pandangan lurus ke depan d. Langkahkan kaki secara bergantian		

3. **Asesmen Keterampilan**

a. Tes kinerja keseimbangan dinamis

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas berjalan di atas jembatan ban. Unsur-unsur yang diasesmen adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Asesmen

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

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).
Nama :_____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan, lengan dan tangan, pandangan mata		
2.	Saat pelaksanaan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi akhir gerakan	a. Kaki		
		b. Badan, lengan dan tangan, pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Pensekoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awal
   (a) kedua kaki rapat
   (b) kedua tangan direntangkan, badan tegak, pandangan mata ke depan

(2) Gerak pelaksanaan
   (a) Kedua kaki melangkah secara bergantian tanpa jatuh
   (b) badan tegak
   (c) kedua tangan direntangkan.
   (d) pandangan mata ke depan.

(3) posisi akhir
   (a) kedua kaki rapat
   (b) badan tegak, kedua lengan di samping badan, pandangan mata ke depan

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 8
Skor perolehan peserta didik: SP
Skor keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/8

b. Tes kinerja kekuatan

1) Butir Tes

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

Lakukan aktivitas menirukan hewan berjalan. Unsur-unsur yang diasesmen adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

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

3) 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, lengan dan tangan, pandangan mata		
2.	Saat pelaksanaan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi akhir gerakan	a. Kaki		
		b. Badan, lengan dan tangan, pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Pensekoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
  (1) Posisi dan Sikap Awal
    (a) Kedua kaki rapat dan ujung kaki bertumpu pada lantai.
    (b) Kedua tangan lurus bertumpu pada lantai, posisi badan lurus dengan kepala punggung pinggul dan kaki, pandangan mata ke bawah.
  (2) Pelaksanaan Gerak
    (a) Kedua kaki tetap rapat dan lurus dengan ujung kaki bertumpu pada lantai.
    (b) Kedua tangan ditekuk.
    (c) Badan tidak menyentuh lantai dan tetap lurus dengan kepala, pinggang dan kaki.
    (d) pandangan mata ke bawah.
  (3) Posisi dan Sikap Akhir
    (a) Kedua kaki rapat dan ujung kaki bertumpu pada lantai.
    (b) Kedua tangan lurus bertumpu pada lantai, posisi badan lurus dengan kepala punggung pinggul dan kaki, pandangan mata ke bawah.

b) Pengolahan skor

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

Skor maksimum: 8
Skor perolehan peserta didik: SP
Skor keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/8

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

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

2. Remidial

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

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap 2 topik pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

a. Apa yang sudah dipelajari.
b. Dari apa yang sudah di pelajari apa yang sudah dikuasai
c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.
d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.
e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani untuk kesehatan.

Contoh Format Refleksi

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan dinamis, dalam aktivitas jasmani, peserta didik diminta untuk merasakan bagian tubuh mana saja yang digunakan untuk melakukan gerakan tersebut. Peserta didik diminta untuk memberikan tanda (√) pada kolom yang disediakan oleh guru, sesuai dengan perasaan mereka yang digambarkan dengan emoticon saat melakukan gerakan tersebut. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai 	Belum Tercapai 

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

1.	Aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan dinamis dalam aktivitas jasmani secara perorangan atau berkelompok *)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran gerak keseimbangan dinamis dalam aktivitas jasmani.		

**) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan, dengan bimbingan guru.*

Catatan:
- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas gerak kebugaran jasmani untuk kesehatan yang ditentukan oleh guru, maka minta remidial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas gerak kebugaran jasmani untuk kesehatan yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih komplek dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.
-

2. Refleksi Guru

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

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

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....
Lingkup/materi pembelajaran : .....
Nama Siswa : .....
Fase/Kelas : A / I

1. Panduan umum
   a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.

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

b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani untuk kesehatan dalam satu kelompok sesuai dengan perintah guru.
c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara bermain aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani untuk kesehatan antara lain:

1) Aktivitas keseimbangan
2) Aktivitas kekuatan
3) Aktivitas kelincahan

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

a. Berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
b. Berbagai jenis latihan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

a. Pengertian aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.
b. Bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani utuk kesehatan.

Glosarium

- Pemanfaatan gerak adalah hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (total *fitnes*) yang memungkinkan seseorang mampu menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar
- Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya.
- Keseimbangan statis adalah keseimbangan tubuh dalam posisi tidak bergerak
- Keseimbangan dinamis adalah keseimbangan tubuh dalam posisi bergerak.
- Kekuatan adalah kemampuan otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal.

Referensi

Muhajir. 2010. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/M.Ts Kelas I* Bogor : Penerbit Yudhistira.

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

https://www.kompas.com/sports/read/2021/04/22/18200028/kelenturan--pengertian-manfaat-dan-latihan.

https://rumus.co.id/kebugaran-jasmani/

Memeriksa dan Menyetujui,	....., ... 2021
Kepala SD	Guru Mata Pelajaran
…….....	…….....
NIP.	NIP.

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