

Buku Panduan Guru
PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
2022

SD/MI KELAS III

Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia
Dilindungi Undang-Undang

Penafian: Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

**Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas III**

Penulis

Muhajir
Umi Hariyani

Penelaah

Sri Winarni
Dian Budiana

Penyelia/Penyelarass

Supriyatno
Lenny Puspita Ekawaty
NPM Yuliarti Dewi
Arifah Dinda Lestari

Kontributor

Abdul Bazid
Erwin Sofan

Ilustrator

Ade Prihatna

Editor

Yukharima Minna Budyahir

Desainer

Erwin

Penerbit

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Dikeluarkan oleh:

Pusat Perbukuan
Kompleks Kemdikbudristek Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan
<https://buku.kemdikbud.go.id>

Cetakan Pertama, 2022

ISBN 978-602-244-878-5 (no.jil.lengkap)

ISBN 978-602-427-937-0 (jil.3)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Sans 11/16 pt., Open Font License
xiv, 266 hlm.: 21 × 29,7 cm.

Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi memiliki tugas dan fungsi mengembangkan buku pendidikan pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah, termasuk Pendidikan Khusus. Buku yang dikembangkan saat ini mengacu pada Kurikulum Merdeka. Kurikulum ini memberikan keleluasaan bagi satuan/program pendidikan dalam mengimplementasikan kurikulum dengan prinsip diversifikasi sesuai dengan kondisi satuan pendidikan, potensi daerah, dan peserta didik.

Pemerintah dalam hal ini Pusat Perbukuan mendukung implementasi Kurikulum Merdeka di satuan pendidikan dengan mengembangkan buku siswa dan buku panduan guru sebagai buku teks utama. Buku ini dapat menjadi salah satu referensi atau inspirasi sumber belajar yang dapat dimodifikasi, dijadikan contoh, atau rujukan dalam merancang dan mengembangkan pembelajaran sesuai karakteristik, potensi, dan kebutuhan peserta didik.

Adapun acuan penyusunan buku teks utama adalah Pedoman Penerapan Kurikulum dalam rangka Pemulihan Pembelajaran yang ditetapkan melalui Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi No. 262/M/2022 Tentang Perubahan atas Keputusan Mendikbudristek No. 56/M/2022 Tentang Pedoman Penerapan Kurikulum dalam rangka Pemulihan Pembelajaran, serta Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Nomor 033/H/KR/2022 tentang Perubahan Atas Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 008/H/KR/2022 tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah pada Kurikulum Merdeka.

Sebagai dokumen hidup, buku ini tentu dapat diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan dan perkembangan keilmuan dan teknologi. Oleh karena itu, saran dan masukan dari para guru, peserta didik, orang tua, dan masyarakat sangat dibutuhkan untuk pengembangan buku ini di masa yang akan datang. Pada kesempatan ini, Pusat Perbukuan menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan buku ini, mulai dari penulis, penelaah, editor, ilustrator, desainer, dan kontributor terkait lainnya. Semoga buku ini dapat bermanfaat khususnya bagi peserta didik dan guru dalam meningkatkan mutu pembelajaran.

Jakarta, Desember 2022

Kepala Pusat,

Supriyatno

NIP 196804051988121001

Prakata

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. PJOK bertujuan untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Melalui proses pembelajaran yang dilakukan, diharapkan peserta didik terampil dalam berolahraga.

Terampil berolahraga bukan berarti peserta didik dituntut untuk menguasai cabang olahraga dan permainan tertentu, melainkan mengutamakan proses perkembangan gerak peserta didik dari waktu ke waktu. Dalam aktivitasnya, peserta didik dibawa dalam suasana gembira, sehingga dapat bereksplorasi dan menemukan sesuatu secara tidak langsung. Untuk mengaktualisasikan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan seperti ini, peserta didik harus dijadikan sebagai subjek didik.

Harapan penulis semoga buku ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan pendidikan, khususnya Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar (SD) Kelas III.

Jakarta, Desember 2022

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Prakata	iv
Daftar Isi	v
Daftar Gambar	viii
Daftar Tabel	xiii
Petunjuk Penggunaan Buku	xiv
Bagian 1 Panduan Umum	1
A. Pendahuluan	2
1. Tujuan Panduan Buku Guru PJOK	4
2. Profil Pelajar Pancasila	5
3. Karakteristik Mata Pelajaran PJOK di Tingkat Sekolah Dasar	13
4. Tujuan Mata Pelajaran PJOK di Tingkat Sekolah Dasar	14
5. Ruang Lingkup Mata Pelajaran PJOK di SD Kelas III	14
6. Mata Pelajaran PJOK di SD Kelas III	17
B. Capaian Pembelajaran (CP)	18
1. Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK	18
2. Capaian Pembelajaran Per Fase	18
3. Alur Tujuan Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)	20
4. Keterkaitan antara Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran sesuai Fase	20
C. Strategi Umum Pembelajaran dalam Mencapai Capaian Pembelajaran	21
1. Strategi Pembelajaran PJOK	21
2. Asumsi-Asumsi	24
D. Fitur-Fitur Buku Panduan	26
Bagian 2 Unit-Unit Pembelajaran	29
Unit Pembelajaran 1 Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor	31
Unit Pembelajaran 2 Aktivitas Pola Gerak Dasar Nonlokomotor	61
Unit Pembelajaran 3 Aktivitas Pola Gerak Dasar Manipulatif	89
Unit Pembelajaran 4 Aktivitas Gerak Dominan Senam	115
Unit Pembelajaran 5 Aktivitas Gerak Berirama	141
Unit Pembelajaran 6 Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air	165
Unit Pembelajaran 7 Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan	193
Unit Pembelajaran 8 Aktivitas Fisik dan Memilih Makanan Bergizi	217
Bagian 3 Penutup	247
A. Simpulan	248
B. Kegiatan Tindak Lanjut	249
Lampiran	250
Glosarium	252
Daftar Pustaka	256
Indeks	258
Profil Pelaku Perbukuan	260

Daftar Gambar

Gambar 1	Keterkaitan antara empat komponen budaya sekolah, pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, maupun ekstrakurikuler..	6
Gambar 1.1	Peserta didik melakukan pemanasan dengan permainan kijing dan rusa.....	37
Gambar 1.2	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari sambil mengitari lingkaran	39
Gambar 1.3	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari masuk ke dalam rotan atau simpai	40
Gambar 1.4	Peserta didik melakukan pembelajaran berjalan dan berlari berlomba masuk ke lingkaran rotan atau simpai	40
Gambar 1.5	Peserta didik melakukan pembelajaran berjalan dengan menyusuri kotak yang berderet melewati barisan kotak	41
Gambar 1.6	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari seperti sirkuit menggunakan kotak dan simpai	42
Gambar 1.7	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berlari dengan tempo yang rendah secara berkelompok.....	42
Gambar 1.8	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berlari mengitari simpai berputar ke kiri atau kanan dengan formasi berbanjar	43
Gambar 1.9	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berlari mengitari simpai berputar ke kiri atau kanan formasi berhadapan..	44
Gambar 1.10	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berlari dengan membawa simpai menuju patok-patok	44
Gambar 1.11	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran	45
Gambar 1.12	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berjalan, berlari dan melompat sejauh-jauhnya dalam permainan "bola warna"	48
Gambar 1.13	Peserta didik melakukan pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat setinggi-tingginya dalam permainan menyusun menara..	49
Gambar 1.14	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat melewati gawang	49
Gambar 2.1	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran permainan jongkok dan berdiri bergantian	67
Gambar 2.2	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan.....	68
Gambar 2.3	Peserta didik melakukan gerakan meliukkan badan.....	69

Gambar 2.4	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan sambil berputar.....	69
Gambar 2.5	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan ke samping kiri dan kanan.....	70
Gambar 2.6	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan membungkukan badan	70
Gambar 2.7	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meregangkan otot lengan	71
Gambar 2.8	Peserta didik, melakukan gerakan menekuk kaki.....	73
Gambar 2.9	Peserta didik melakukan gerakan menekuk lutut	74
Gambar 2.10	Peserta didik melakukan gerakan menekuk perut.....	74
Gambar 2.11	Peserta didik melakukan gerakan meliukkan badan ke samping kanan dan kiri dengan menggunakan gelang raja.....	77
Gambar 2.12	Peserta didik melakukan gerakan meliukkan badan ke depan dan belakang dengan menggunakan gelang raja.....	77
Gambar 2.13	Peserta didik melakukan gerakan meliukkan badan dalam bentuk permainan paku gelang	78
Gambar 2.14	Peserta didik melakukan permainan menekuk lutut mengikuti perintah	79
Gambar 3.1	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran permainan melempar dan menangkap bola	95
Gambar 3.2	Peserta didik melakukan aktivitas melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara individu	96
Gambar 3.3	Peserta didik melakukan aktivitas melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara berpasangan	97
Gambar 3.4	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan	98
Gambar 3.5	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola kasti berkelompok dengan berbagai lemparan.....	98
Gambar 3.6	Peserta didik melakukan aktivitas gerakan melempar dan menangkap bola tangan berpasangan di tempat	99
Gambar 3.7	Peserta didik melakukan aktivitas gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi segitiga	99
Gambar 3.8	Peserta didik melakukan aktivitas gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi berbanjar.....	100
Gambar 3.9	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi lingkaran.....	100
Gambar 3.10	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan menendang dan menghentikan bola di tempat	103

Gambar 3.11	Peserta didik melakukan aktivitas gerakan menendang dan menghentikan bola yang dilakukan bertiga.....	104
Gambar 3.12	Peserta didik melakukan aktivitas gerakan menendang dan menghentikan bola yang dilakukan berempat.....	104
Gambar 3.13	Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan mengumpan dan menendang bola ke arah gawang.....	105
Gambar 4.1	Peserta didik melakukan aktivitas pemanasan dalam bentuk permainan musang dan ayam.....	120
Gambar 4.2	Peserta didik melakukan gerakan keseimbangan bertumpu pada tangan dan kaki.....	121
Gambar 4.3	Peserta didik melakukan gerakan keseimbangan bertumpu pada kaki.....	122
Gambar 4.4	Peserta didik melakukan gerakan keseimbangan dengan satu kaki ke belakang.....	122
Gambar 4.5	Peserta didik melakukan gerakan keseimbangan dengan satu kaki ke samping.....	123
Gambar 4.6	Peserta didik melakukan gerakan keseimbangan dengan satu kaki ke depan, belakang, dan ke samping.....	123
Gambar 4.7	Aktivitas pembelajaran gerakan keseimbangan dengan satu kaki ke depan.....	124
Gambar 4.8	Peserta didik melakukan gerakan 1 sikap lilin.....	124
Gambar 4.9	Peserta didik melakukan gerakan 2 sikap lilin.....	125
Gambar 4.10	Peserta didik melakukan gerakan 1 berdiri dengan kepala.....	125
Gambar 4.11	Peserta didik melakukan gerakan 2 berdiri dengan kepala.....	126
Gambar 4.12	Peserta didik melakukan gerakan melompat di tempat.....	128
Gambar 4.13	Peserta didik melakukan gerakan melompat rintangan kaki kangkang.....	129
Gambar 4.14	Peserta didik melakukan gerakan melompati peti lompat.....	130
Gambar 4.15	Peserta didik melakukan gerakan bertumpu dengan tangan pada peti lompat.....	130
Gambar 4.16	Peserta didik melakukan gerakan bertumpu dengan tangan pada ban.....	131
Gambar 4.17	Peserta didik melakukan rangkaian gerakan senam dengan awalan.....	131
Gambar 5.1	Peserta didik bermain Aku Bisa Berhitung.....	146
Gambar 5.2	Peserta didik melakukan gerakan berjalan ke depan dengan langkah biasa secara berkelompok tanpa musik.....	147
Gambar 5.3	Peserta didik melakukan gerakan berjalan di tempat secara berkelompok tanpa musik.....	148
Gambar 5.4	Peserta didik melakukan gerakan berjalan ke depan dengan langkah tegap secara berkelompok tanpa musik.....	149

Gambar 5.5	Peserta didik melakukan gerakan berjalan ke belakang dengan langkah biasa secara berkelompok dengan musik	149
Gambar 5.6	Peserta didik melakukan gerakan berlari di tempat dengan mengangkat lutut secara berkelompok dengan musik	150
Gambar 5.7	Peserta didik melakukan gerakan berlari dengan langkah biasa secara berkelompok dengan	150
Gambar 5.8	Peserta didik melakukan gerakan berlari mundur dengan langkah biasa secara berkelompok dengan musik	151
Gambar 5.9	Peserta didik melakukan gerakan mengayunkan lengan setinggi bahu (posisi kaki ditekuk)	154
Gambar 5.10	Peserta didik melakukan gerakan mengayunkan lengan ke atas lurus	154
Gambar 5.11	Peserta didik melakukan gerakan mengayunkan lengan ke kiri dan ke kanan.....	155
Gambar 5.12	Peserta didik melakukan gerakan mengayunkan kedua lengan ke depan dan belakang	155
Gambar 6.1	Peserta didik bermain terapung membentuk lingkaran.....	171
Gambar 6.2	Peserta didik belajar gerakan kaki renang gaya dada dengan posisi kaki telentang	172
Gambar 6.3	Peserta didik belajar gerakan kaki di tempat dipegang teman/guru.....	173
Gambar 6.4	Peserta didik belajar gerakan kaki di tempat dengan memegang dinding kolam.....	173
Gambar 6.5	Peserta didik belajar gerakan kaki di tempat dengan tangan dipegang teman/guru	174
Gambar 6.6	Peserta didik mempelajari gerak dasar lengan renang gaya dada di darat.....	176
Gambar 6.7	Peserta didik mempelajari gerak dasar lengan renang gaya dada di air.....	177
Gambar 6.8	Peserta didik mempelajari gerak dasar lengan renang gaya dada dipegang teman/guru	177
Gambar 6.9	Peserta didik mempelajari gerak dasar lengan renang gaya dada dengan mengepit pelampung	178
Gambar 6.10	Peserta didik mempelajari gerak dasar posisi tubuh (meluncur dari pinggir kolam dangkal).....	180
Gambar 6.11	Peserta didik mempelajari gerak dasar mengambil napas berpegang pada parit kolam	182
Gambar 6.12	Peserta didik mempelajari gerak dasar mengambil napas kedua kaki dipegang teman	183
Gambar 7.1	Peserta didik bermain tarik tambang beregu	198
Gambar 7.2	Peserta didik berlatih saling mendorong bahu.....	199

Gambar 7.3	Peserta didik berlatih saling mendorong bahu sambil merangkak	199
Gambar 7.4	Peserta didik berlatih saling mendorong bahu berpasangan.....	200
Gambar 7.5	Aktivitas latihan saling tarik-menarik berpasangan	200
Gambar 7.6	Peserta didik berlatih kekuatan otot perut (<i>sit up</i>)	201
Gambar 7.7	Peserta didik berlatih mengangkat kedua kaki dari sikap duduk..	201
Gambar 7.8	Peserta didik berlatih sit up sambil menangkap bola	202
Gambar 7.9	Peserta didik melakukan aktivitas latihan <i>push up</i>	202
Gambar 7.10	Peserta didik berlatih berjalan dengan kedua tangan	205
Gambar 7.11	Peserta didik berlatih lompat tali perorangan	205
Gambar 7.12	Peserta didik melakukan aktivitas lompat tali berteman.....	206
Gambar 7.13	Peserta didik melakukan aktivitas latihan tarik menarik tali berpasangan	206
Gambar 7.14	Peserta didik melakukan aktivitas tarik menarik tali beregu	207
Gambar 8.1	Pola Hidup Sehat	224
Gambar 8.2	Cara Melakukan Hidup Sehat	225
Gambar 8.3	Manfaat Aktivitas Fisik Secara Teratur	226
Gambar 8.4	Macam-Macam Makanan Sehat	230
Gambar 8.5	Makanan Seimbang	232
Gambar 8.6	Gizi Seimbang	233
Gambar 8.7	Macam-Macam Sumber Zat Gizi Makanan untuk Tubuh Manusia	234



Daftar Tabel

Tabel 1.1	Indikator Alur Perkembangan Dimensi Mandiri dan Gotong Royong pada Fase B	9
Tabel 1.2	Indikator Alur Perkembangan yang Menjadi Poin Pembelajaran dan Indikator Asesmen.....	11
Tabel 1.3	Fase B (Ukumnya Kelas II) Mata Pelajaran PJOK	19
Tabel 1.4	Fitur-Fitur yang Terdapat dalam Buku Guru PJOK SD Kelas III.....	26

Petunjuk Penggunaan Buku

Guru PJOK dengan karakter tersebut mampu mendorong tumbuh kembang peserta didik secara holistik, aktif dan proaktif dalam mengembangkan pendidik lainnya, serta menjadi teladan dan agen transformasi ekosistem pendidikan untuk mewujudkan Profil Pelajar Pancasila, yaitu pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.

1. Tujuan Buku Panduan Guru PJOK

Buku panduan guru PJOK ini bertujuan untuk membantuguru dalam merencanakan, melaksanakan, menilai, dan mengevaluasi pembelajaran. Perencanaan pembelajaran dimulai dari menganalisis capaian pembelajaran (CP), menetapkan alur pembelajaran setiap fase dan kelas, materi pembelajaran yang akan disajikan sesuai dengan elemen dan sub elemen capaian pembelajaran. Materi-materi ini disajikan oleh guru agar peserta didik mendapatkan kompetensi yang harus dimilikinya sebagaimana yang tertuang di dalam CP sebagai destinasi akhir pembelajaran.

Pada buku panduan guru ini juga disajikan secara operasional pembelajaran setiap elemen dan sub elemen CP, meliputi elemen keterampilan dan pengetahuan gerak berupa aktivitas pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas air. Elemen yang disajikan selanjutnya adalah pemanfaatan gerak berupa aktivitas jasmani untuk kesehatan, aktivitas kebugaran untuk kesehatan, dan pengembangan pola hidup sehat. Selain itu juga disajikan elemen pengembangan karakter berupa pengembangan tanggung jawab personal dan sosial. Elemen terakhir adalah nilai-nilai gerak yang terdiri atas nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan, aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

Tujuan Panduan Buku Guru

Rumusan berupa tujuan disusunnya buku guru pembelajaran ini, yaitu sebagai contoh dalam membelajarkan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran.

2. Profil Pelajar Pancasila

Pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.

Istilah "pelajar" atau *learner* digunakan dalam penamaan profil ini, merupakan representasi seluruh individu yang belajar. Istilah ini lebih inklusif daripada "peserta didik" ataupun "siswa" yang hanya mewakili individu yang sedang menempuh program pendidikan formal. Maksudnya, pelajar sepanjang hayat (*lifelong learner*) adalah salah satu atribut yang dinyatakan dalam Profil Pelajar Pancasila, sehingga harapannya meskipun sudah tidak menjadi peserta didik lagi, sudah menamatkan pendidikannya, seseorang dapat senantiasa menjadi pelajar.

Profil ini juga tidak menggunakan istilah "profil lulusan" (*graduate profile*). Selain karena seorang pelajar sepanjang hayat tidak mengenal akhir atau ujung dari proses belajar, profil lulusan memberi kesan bahwa karakter serta kemampuan yang dituju baru akan dicapai saat seseorang lulus.

Dengan demikian, Profil Pelajar Pancasila adalah karakter dan kemampuan yang sehari-hari dibangun dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar. Karakter dan kemampuan ini adalah perwujudan dari nilai-nilai Pancasila. Dengan adanya Profil Pelajar Pancasila, sistem pendidikan nasional menempatkan Pancasila tidak saja sebagai dasar, tetapi juga ditempatkan sebagai tujuan yang utama. Dalam kerangka kurikulum, profil ini berada di paling atas, menjadi hasil (*learning outcomes*) yang dicapai melalui berbagai program dan kegiatan pembelajaran.

Profil Pelajar Pancasila

Penjelasan mengenai konsep Profil Pelajar Pancasila dan bagaimana mata pelajaran PJOK mendukung pencapaian profil pelajar pancasila.

3. Karakteristik Mata Pelajaran PJOK di Tingkat Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani di Indonesia dikenal dengan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. William H Freeman (2007: 27-28) mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh jasmani, mental, dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani merupakan kegiatan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah, sehingga di antaranya dianggap dapat saling memengaruhi.

Di dalam panduan mata pelajaran PJOK yang dikembangkan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2015 dijelaskan bahwa nama Pendidikan Jasmani lebih menegaskan bahwa mata pelajaran ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk mengembangkan keterampilan motorik dan pola gerak, meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan yang dilandasi pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Karakteristik Mata Pelajaran PJOK SD

Uraian mengenai pengertian dan kekhasan mata pelajaran PJOK yang dilaksanakan di SD.

6. Mata Pelajaran PJOK di SD Kelas III

Penerapan standar dan isi capaian pembelajaran jenjang SD, dengan elemen dan sub elemen Capaian Pembelajaran dapat disajikan dengan rumusan lokal sesuai karakteristik daerah masing-masing dimana sekolah tersebut berada.

Guru PJOK dapat memilih, memilih, dan menetapkan materi ajar dan strategi pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Ketersediaan alokasi waktu untuk mata pelajaran PJOK di SD empat jam pelajaran setiap minggu dapat digunakan secara fleksibel oleh guru dengan mempertimbangkan kelengkapan dan ketercukupan, serta kelulusan dan kedalaman kompetensi yang ingin dicapai. Alokasi waktu pembelajaran di SD merupakan jumlah minimal yang dapat disesuaikan dengan mempertimbangan jam mata pelajaran lain melalui kesepakatan sekolah.

Materi-materi ajar PJOK di SD dijabarkan dari elemen dan sub elemen Capaian Pembelajaran secara umum yang kemudian dirinci ke dalam fase dan kelas. Fase B merupakan fase untuk kelas III dan IV. Sebagaimana pada fase sebelumnya, fase B juga terdiri atas elemen keterampilan gerak dan elemen pengetahuan gerak yang meliputi permainan sederhana (*lead up games*) yang mengarah pada penguasaan pengembangan pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif yang mengarah pada pengembangan gerak dasar.

Mata Pelajaran PJOK di Kelas III

Uraian mengenai alur tujuan pembelajaran serta lingkup mata pelajaran PJOK di SD kelas III yang dijabarkan oleh penulis.

- 2) Dua jam pelajaran dan satu jam pelajaran di hari yang berbeda (misalnya dua jam hari Senin dan satu jam pelajaran lagi di hari Rabu).
- c. Melakukan kegiatan belajar mengajar kokurikuler sebanyak satu jam pelajaran per tahun dalam bentuk proyek Profil Pelajar Pancasila.

B. Capaian Pembelajaran (CP)

1. Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK

Capaian pembelajaran PJOK adalah menyapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani pada pembelajaran kurikuler dan kokurikuler, maupun ekstrakurikuler.

Individu yang terliterasi secara jasmani tersebut, meliputi 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan berbagai keterampilan gerak (motor skills) yang baik; 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, teknik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif; 3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan; 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri sendiri dan orang lain; serta 5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Pada akhir Capaian Pembelajaran jenjang SD (Fase B), peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai keterampilan variatif dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (sundusional) sebagai hasil pemahaman, pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitoringnya secara mandiri, selain itu juga dapat memahami nilai-nilai aktivitas jasmani.

2. Capaian Pembelajaran Per Fase

Capaian pembelajaran (*learning outcomes*) adalah suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar. Capaian pembelajaran memuat rasional, tujuan, karakteristik mata pelajaran, dan urutan pencapaian setiap fase pada setiap pembelajaran.

Capaian Pembelajaran (CP)

Rumusan capaian pembelajaran umum mata pelajaran PJOK.

Capaian Pembelajaran Per Fase

Rumusan capaian pembelajaran umum mata pelajaran PJOK.

Alur Tujuan Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)

Rumusan alur tujuan pembelajaran mata pelajaran PJOK SD yaitu fase B yang mewakili kelas III.

Strategi Pembelajaran PJOK

Uraian yang menunjukkan strategi yang biasa digunakan dan sesuai dengan karakteristik pembelajaran PJOK.

Asumsi-Asumsi

Uraian yang menjelaskan pandangan penulis terhadap berbagai kemungkinan kegunaan buku dipandang dari sisi pengguna serta kemungkinan alternatif yang disediakan.

Tujuan Pembelajaran

Capaian pembelajaran yang harus dicapai oleh peserta didik setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran.

Deskripsi Materi

Uraian singkat materi yang akan dipelajari oleh peserta didik dalam satu pembelajaran.

Apersepsi

Uraian yang menyatakan skenario kegiatan yang dilakukan oleh guru dalam mengaitkan materi yang akan dipelajari oleh peserta didik dan kegunaannya dalam kehidupan nyata.

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

Tahapan-tahapan pembelajaran yang akan dilakukan guru yang sesuai dan didasarkan pada model/pendekatan/strategi/metode/gaya/teknik yang akan digunakan.

3. Alur Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)

Pada pembelajaran paradigma baru, komponen yang ditetapkan oleh pemerintah adalah kerangka dasar kurikulum yang terdiri atas Profil Pelajar Pancasila, struktur kurikulum, Capaian Pembelajaran, prinsip pembelajaran, dan asesmen. Untuk melaksanakan pembelajaran, guru terlebih dahulu perlu menetapkan alur tujuan pembelajaran yang akan diajarkan. Alur tujuan pembelajaran adalah rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase.

Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari. Dalam menetapkan alur tujuan pembelajaran guru dapat memilih alur tujuan pembelajaran pada buku ini dan atau memilih alur tujuan pembelajaran yang tersedia pada platform digital atau guru dapat merencanakan alur tujuan pembelajarannya sendiri menyesuaikan dengan karakteristik satuan pendidikan.

Pembelajaran alur tujuan pembelajaran dalam buku ini didasarkan pada konsep individu yang terlestar secara jasmani, meliputi 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan berbagai keterampilan gerak (*motor skills*) yang baik; 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif; 3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan; 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri-sendiri dan orang lain; serta 5) mengukuri nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Keterkaitan antara tujuan pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran sesuai Fase Capaian Pembelajaran, dapat digambarkan bahwa Capaian Pembelajaran merupakan gambaran dari hasil yang dituju setelah peserta didik melakukan pembelajaran dan kemudian disebut sebagai perilaku/behavior.

Tujuan pembelajaran merupakan rincian lebih lanjut dari perilaku atau hasil belajar yang dicapai melalui proses pembelajaran, yang kondisinya diciptakan oleh guru serta gambaran derajat keberhasilannya terdapat secara jelas. Tujuan pembelajaran memuat uraian yang lebih spesifik, dapat diukur dengan mudah, memungkinkan untuk dicapai oleh peserta didik, relevan dengan capaian pembelajaran yang dituju dengan ditandai oleh indikator keberhasilan.

C. Strategi Umum Pembelajaran dalam Mencapai Capaian Pembelajaran

1. Strategi Pembelajaran PJOK

Marilyn M. Buck dan kawan-kawan (2007: 15) menerjemahkan pendidikan jasmani sebagai kajian, praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmu gerak manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan umum.

Halikat tujuan PJOK diberikan di sekolah adalah untuk membentuk "orang yang terdidik secara jasmaniah (*physically educated person*)". *National Association for Sport and Physical Education (NASPE)* sebagaimana yang dikutip oleh Michel W. Metzler

2. Asumsi-Asumsi

a. Pengetahuan dan Keterampilan Guru Mendesain Pembelajaran

Guru PJOK wajib memahami konsep, capaian, tujuan, karakter spesifik, dan strategi pembelajaran PJOK untuk dapat mengimplementasikan Buku Panduan Guru SD kelas III ini.

b. Hubungan Pembelajaran dengan Mata Pelajaran Lain

Guru PJOK harus dapat mengaitkan unit-unit pembelajaran atau lingkup materi yang terdapat dalam pembelajaran PJOK di kelas III, agar dapat menghubungkan pembelajaran PJOK dengan mata pelajaran lain. Unit-unit pembelajaran atau lingkup materi pembelajaran yang terdapat di kelas III dapat dikaitkan dengan mata pelajaran yang lainnya, baik intrakurikuler maupun kokurikuler melalui tema-tema pembelajaran.

24

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas III

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar pada gerakan lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Gerakan-gerakan tersebut sangat bervariasi, dari gerak yang sifatnya sangat alamiah, seperti merangkak, berjalan, berlari, dan melompat, hingga gerakan keterampilan khusus, seperti meroda, guling depan, *handspring*, dan *backdive*.

B. Deskripsi Materi

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

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

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

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

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

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan pengantar bagi peserta didik sebelum memasuki kegiatan pembelajaran ini 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 *obje zone*, *warm-up*, *pre-echo*, dan *scene setting*.

Sebelum memasuki kegiatan pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, peserta didik diajak untuk melakukan permainan sederhana yang mengandung unsur-unsur gerak lokomotor, seperti kjang dan rusa dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong. Gerak dasar lokomotor diartikan sebagai gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh (*travelling*) dari satu titik ke titik lain. Gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu diterapkan dan dikembangkan di sekolah dasar.

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

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

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

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

C. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi dapat digunakan untuk menentukan perilaku 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.

D. 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.

Refleksi Guru

Uraian yang menggambarkan upaya guru untuk mendapatkan umpan balik secara mandiri dalam meningkatkan kualitas pembelajarannya, baik proses maupun hasil.

D. 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.

E. Interaksi dengan Orang Tua

Perlu dilaksanakannya 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 mengupayakan kendali bagi pihak sekolah untuk menyampaikan informasi tentang perkembangan anak di sekolah.

Remedial

Upaya yang akan dilakukan oleh guru dalam memberikan penguatan atau perlakuan kepada peserta didik yang memperlihatkan penguasaan kompetensi kurang dari kompetensi yang sedang diajarkan.

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. Buki gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghidrasi cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdoa.
- d. Selama kegiatan, perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

Pengayaan

Upaya yang akan dilakukan oleh guru dalam memberikan pengalaman lebih kepada pelajar yang memperlihatkan penguasaan kompetensi di atas kompetensi yang sedang diajarkan.

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.

Lembar Kegiatan Peserta Didik

Lembaran yang berisi aktivitas pembelajaran yang harus dilakukan peserta didik untuk mendapatkan kompetensinya.

Bahan Bacaan Peserta Didik

Bahan bacaan yang disediakan untuk peserta didik untuk memperkuat pemahaman dan penguasaan kompetensi.

Bahan Bacaan Guru

Bahan bacaan yang disediakan untuk guru dalam menunjang kompetensi penyelenggaraan pembelajaran.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas III

Penulis: Muhajir dan Umi Hariyani
ISBN: 978-602-427-937-0 (jil.3)

Bagian

1

PANDUAN UMUM



Setelah mempelajari dan menyimak materi pada bagian ini, guru PJOK diharapkan dapat mendesain pembelajaran PJOK yang sesuai dengan konsep dasar pembelajaran PJOK, Profil Pelajar Pancasila, karakter spesifik, alur capaian pembelajaran, dan strategi pembelajaran yang tepat.

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk menghasilkan perubahan holistik (menyeluruh) pada kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, dan emosional. PJOK memperlakukan peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak memisahkan kualitas fisik dan mental peserta didik.

PJOK merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportif, pembiasaan pola hidup sehat, dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual, dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan nasional.

Esensi dari substansi PJOK ialah pengetahuan tentang gerak manusia dalam konteks pendidikan yang terkait dengan semua aspek pengetahuan yang berlangsung secara didaktik, rekreatif, untuk dipahami dan dapat dilakukan oleh peserta didik secara utuh.

PJOK adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, serta kecerdasan emosi.

Sebagai dampak dari pernyataan ini, membangun pemahaman dan keterampilan dalam mempelajari PJOK tentu perlu dipahami dengan sungguh-sungguh, bahwa PJOK sesungguhnya bukan sekedar ilmu pengetahuan, melainkan juga proses aktualisasi diri dalam melakukan aktivitas gerak jasmani peserta didik.

Inti permasalahan dalam pembelajaran PJOK sesungguhnya adalah peserta didik dapat mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani, sehingga tercapai tujuan-tujuan pendidikan yang bersifat pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Oleh sebab itu, peserta didik perlu dibiasakan untuk memecahkan masalah, menemukan sesuatu yang berguna bagi dirinya, dan bergelut dengan ide-ide melalui aktivitas pikir dan laku praktik di dalam permainan, olahraga, maupun aktivitas lainnya.

Keterbatasan guru dalam memberikan semua pengetahuan dan keterampilan kepada peserta didik perlu dibantu dengan optimalisasi pengerahan potensi peserta didik. Dengan kata lain, peserta didik harus mengkonstruksikan pengetahuan yang ditemukannya dalam proses belajar mereka sendiri untuk kemudian dimanifestasikan dalam berbagai keterampilan.

Program PJOK menekankan pentingnya latihan yang diharapkan berdampak pada peningkatan keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani peserta didik. Peserta didik ingin belajar berbagai keterampilan melalui bermacam-macam permainan, cabang olahraga, dan aktivitas jasmani lainnya. Peserta didik juga ingin berpartisipasi dalam aktivitas-aktivitas yang bermanfaat baginya dalam memanfaatkan waktu luang.

Pada usia sekolah (SD, SMP, dan SMA) anak ingin bermain secara harmonis dengan orang lain dan berpartisipasi dalam permainan tim. Program pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat yang tepat bagi peserta didik untuk belajar menghargai peserta didik lain. Program pendidikan jasmani harus memberikan suatu perubahan langkah dalam kegiatan akademik (Bucher, 2007).

Bucher selanjutnya menyatakan bahwa program PJOK di sekolah meliputi hal-hal sebagai berikut.

1. Mencintai olahraga tim atau beregu.
2. Kegembiraan dan minat dalam kepelatihan olahraga.
3. Pengelompokan ke dalam bagian-bagian pokok bahasan (*subject matter*).
4. Kelompok peserta didik yang berminat untuk bekerja atau beraktivitas jasmani.
5. Kepuasan yang diperoleh dalam melihat peserta didik mentransfer keterampilan dari kelas pendidikan jasmani ke kegiatan di dalam sekolah (intramural) dan rekreasi setelah sekolah.
6. Tantangan yang membimbing peserta didik untuk melewati periode peralihan, transisional dari ketidaktenangan dan ketidakmenentuan pada masa sekolah lanjutan pertama.
7. Inspirasi yang diperoleh dari bekerja bersama staf dan kolega profesional lain.
8. Mencintai makin banyak permainan dan aktivitas dengan pengorganisasian yang tinggi.

Pendek kata PJOK diberikan di sekolah untuk menciptakan “insan pendidikan yang terdidik secara jasmani (*physical educated person*)”. *National Standards for Physical Education* (NASPE) sebagaimana yang dikutip oleh Michel W. Metzler (2005:14) menggambarkan sosok “insan terdidik” ini dengan syarat dapat memenuhi standar berikut.

1. Mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik.
2. Mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik.
3. Berpartisipasi secara regular dalam aktivitas fisik.
4. Mencapai dan memelihara peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran.

5. Menunjukkan tanggung jawab personal dan sosial berupa respek terhadap diri sendiri dan orang lain dalam suasana aktivitas fisik.
6. Menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

PJOK memfasilitasi keinginan peserta didik untuk belajar keterampilan melalui berbagai permainan, cabang olahraga, pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik, turut berpartisipasi dalam aktivitas-aktivitas yang bermanfaat bagi dirinya, peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran, tanggung jawab personal dan sosial serta menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial.

Hal krusial dan mendasar dalam menyelenggarakan pembelajaran PJOK dengan tujuan sebagaimana uraian di atas adalah tersedianya guru PJOK profesional yang berdaya dan memberdayakan. Guru PJOK sesuai harapan tersebut memiliki karakter berjiwa nasionalisme Indonesia, bernalar, pembelajar, profesional, dan berorientasi pada peserta didik.

Guru PJOK dengan karakter tersebut mampu mendorong tumbuh kembang peserta didik secara holistik; aktif dan proaktif dalam mengembangkan pendidik lainnya; serta menjadi teladan dan agen transformasi ekosistem pendidikan untuk mewujudkan Profil Pelajar Pancasila, yaitu pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.

1. Tujuan Buku Panduan Guru PJOK

Buku panduan guru PJOK ini bertujuan untuk membantu guru dalam merencanakan, melaksanakan, menilai, dan mengevaluasi pembelajaran. Perencanaan pembelajaran dimulai dari menganalisis capaian pembelajaran (CP), memetakan alur pembelajaran setiap fase dan kelas, materi pembelajaran yang akan disajikan sesuai dengan elemen dan sub elemen capaian pembelajaran. Materi-materi ini disajikan oleh guru agar peserta didik mendapatkan kompetensi yang harus dimilikinya sebagaimana yang tertuang di dalam CP sebagai destinasi akhir pembelajaran.

Pada buku panduan guru ini juga disajikan secara operasional pembelajaran setiap elemen dan sub elemen CP, meliputi elemen keterampilan dan pengetahuan gerak berupa aktivitas pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas air. Elemen yang disajikan selanjutnya adalah pemanfaatan gerak berupa aktivitas jasmani untuk kesehatan, aktivitas kebugaran untuk kesehatan, dan pengembangan pola hidup sehat. Selain itu juga didapati elemen pengembangan karakter berupa pengembangan tanggung jawab personal dan sosial. Elemen terakhir adalah nilai-nilai gerak yang terdiri atas nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan, aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

2. Profil Pelajar Pancasila

Pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.

Istilah “pelajar” atau *learner* digunakan dalam penamaan profil ini, merupakan representasi seluruh individu yang belajar. Istilah ini lebih inklusif daripada “peserta didik” ataupun “siswa” yang hanya mewakili individu yang sedang menempuh program pendidikan formal. Menjadi pelajar sepanjang hayat (*lifelong learner*) adalah salah satu atribut yang dinyatakan dalam Profil Pelajar Pancasila, sehingga harapannya meskipun sudah tidak menjadi peserta didik lagi, sudah menamatkan pendidikannya, seseorang dapat senantiasa menjadi pelajar.

Profil ini juga tidak menggunakan istilah “profil lulusan” (*graduate profile*). Selain karena seorang pelajar sepanjang hayat tidak mengenal akhir atau ujung dari proses belajar, profil lulusan memberi kesan bahwa karakter serta kemampuan yang dituju baru akan dicapai saat seseorang lulus.

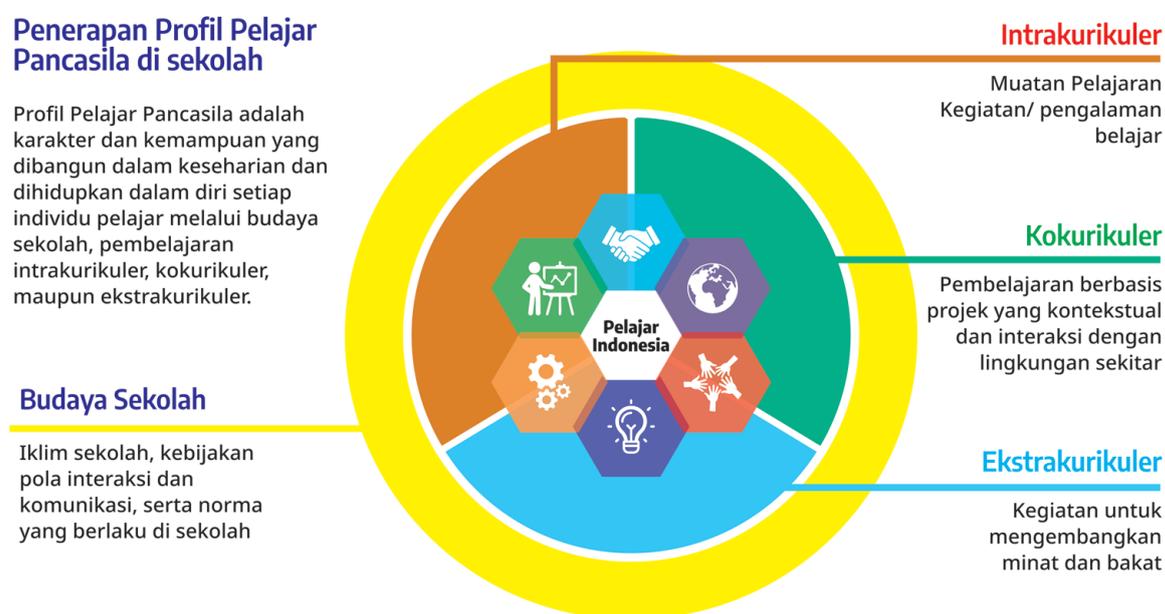
Dengan demikian, Profil Pelajar Pancasila adalah karakter dan kemampuan yang sehari-hari dibangun dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar. Karakter dan kemampuan ini adalah perwujudan dari nilai-nilai Pancasila. Dengan adanya Profil Pelajar Pancasila, sistem pendidikan nasional menempatkan Pancasila tidak saja sebagai dasar, tetapi juga ditempatkan sebagai tujuan yang utama. Dalam kerangka kurikulum, profil ini berada di paling atas, menjadi hasil (*learning outcomes*) yang dicapai melalui berbagai program dan kegiatan pembelajaran.

Profil Pelajar Pancasila, yaitu tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?” Kemampuan esensial yang dimaksud adalah kemampuan yang tidak lagi melekat pada mata pelajaran, yang bertahan lama (dibandingkan pengetahuan yang diingat) bahkan hingga individu sudah bertahun-tahun menyelesaikan sekolah (Posner, 2004).

Jawaban untuk pertanyaan tersebut adalah rangkaian kemampuan yang lintas batas ruang lingkup disiplin ilmu (*transversal skills*). Sebagian pihak menyebutnya sebagai kompetensi atau keterampilan umum (*general skills* atau *general capabilities*) atau keterampilan yang dapat dialihkan ke dalam konteks yang berbeda-beda (*transferable skills*).

Profil Pelajar Pancasila memiliki enam dimensi utama, yaitu 1) beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, 2) mandiri, 3) bernalar kritis, 4) kreatif, 5) bergotong-royong, dan 6) Berkebinekaan global. Keenam dimensi tersebut kemudian dirangkum dalam satu rangkaian profil yang tidak terpisahkan, sebagai berikut **“Pelajar Indonesia merupakan pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.”** Profil lulusan yang dibangun dan dinamai “Profil Pelajar Pancasila” bertujuan untuk menguatkan nilai-nilai luhur Pancasila dalam diri setiap individu pelajar Indonesia.

Upaya untuk penerapan Profil Pelajar Pancasila di satuan pendidikan, dibangun dalam keseharian dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar melalui budaya sekolah, pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, maupun ekstrakurikuler. Keterkaitan antar keempat komponen tersebut dijelaskan dalam gambar berikut ini.



Gambar 1 Keterkaitan antara empat komponen budaya sekolah, pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, maupun ekstrakurikuler.

Sumber: Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila/Kemendikbud Ristek, 2022: 17

Seperti halnya mata pelajaran lain, mata pelajaran PJOK berkontribusi dalam penerapan dan pencapaian Profil Pelajar Pancasila. Secara umum jika kita mempertimbangkan pembelajaran langsung (*direct*) dan tidak langsung (*indirect*), semua dimensi dalam profil pelajar pancasila dapat didukung pencapaiannya oleh mata pelajaran PJOK melalui dua jenis pembelajaran tersebut. Akan tetapi dalam konteks upaya untuk pencapaian dan penerapan profil pelajar pancasila melalui pembelajaran intrakurikuler (sepaimana dijelaskan dalam gambar 1), pembelajaran diarahkan pada kesadaran bahwa tujuan yang ingin dicapai adalah Profil Pelajar Pancasila. Oleh sebab itu, indikator alur perkembangan dalam Profil Pelajar Pancasila perlu menjadi poin pembelajaran serta menjadi indikator asesmen, sehingga upaya

pencapaian dan penerapan Profil Pelajar Pancasila dapat terencana dan dilaksanakan dengan baik dan terukur.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa ketika kita merencanakan pembelajaran dan ingin pembelajaran dapat mendukung semua dimensi Profil Pelajar Pancasila, yang perlu dipertimbangkan adalah kemampuan untuk melaksanakan pembelajaran dan asesmen yang mengacu pada semua indikator alur perkembangan pada enam dimensi Profil Pelajar Pancasila tersebut. Dalam beberapa kondisi dan untuk beberapa guru, hal ini sulit untuk dilakukan karena berbagai keterbatasan.

Oleh sebab itu, tidak ada keharusan dalam pembelajaran intrakurikuler untuk mendukung pencapaian semua dimensi dalam Profil Pelajar Pancasila, yang perlu guru lakukan adalah menganalisa capaian pembelajaran untuk mengidentifikasi dimensi beserta elemen dan sub elemen yang mana dalam Profil Pelajar Pancasila yang paling relevan dengan pembelajaran yang akan dilaksanakan, indikator alur perkembangan pada dimensi, elemen dan sub elemen ini yang kemudian dijadikan salah satu poin pembelajaran dan indikator asesmen. Dengan demikian beban pembelajaran dapat diatur sesuai dengan kapasitas guru, peserta didik dan satuan pendidikan.

Berdasarkan hasil analisis dokumen capaian pembelajaran, penulis berasumsi bahwa dari penjelasan rasional, karakteristik, elemen, dan sub elemen pada mata pelajaran PJOK, pembelajaran PJOK cenderung lebih kuat mendukung pencapaian atau penerapan Profil Pelajar Pancasila pada dimensi mandiri dan gotong royong. Meskipun demikian bukan berarti dimensi lain tidak dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK. Guru PJOK dapat mendukung pencapaian dimensi Profil Pelajar Pancasila lainnya, selain mandiri dan gotong royong melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect*).

Hal ini dapat dilihat dari keselarasan elemen dan sub elemen Profil Pelajar Pancasila pada dimensi mandiri dan gotong royong dengan tujuan mata pelajaran PJOK yang tertuang di dalam dokumen Capaian Pembelajaran PJOK sebagai berikut.

- a. Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat. Selaras dengan indikator pada alur perkembangan dimensi mandiri elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi sub elemen mengembangkan refleksi diri (lihat dokumen Profil Pelajar Pancasila).
- b. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar, serta mengembangkan pola hidup sehat. Selaras dengan indikator pada alur perkembangan dimensi mandiri elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi sub elemen mengenali kualitas diri serta tantangan yang dihadapi.

- c. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani dan olahraga.

Selaras dengan indikator pada alur perkembangan dimensi mandiri dan gotong royong pada elemen dan sub elemen berikut.

- 1) Dimensi mandiri elemen regulasi diri sub elemen penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri dan percaya diri, resilien, dan adaptif.
- 2) Dimensi gotong royong elemen kolaborasi sub elemen kerjasama komunikasi untuk mencapai tujuan bersama, saling ketergantungan positif, dan koordinasi sosial.

- d. Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, dan ekspresi diri dalam interaksi sosial.

Selaras dengan indikator alur perkembangan dimensi mandiri dan gotong royong pada elemen dan sub elemen berikut.

- 1) Dimensi mandiri elemen regulasi diri sub elemen regulasi emosi.
- 2) Dimensi gotong royong elemen kepedulian sub elemen tanggap terhadap lingkungan sosial dan persepsi sosial.

- e. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk memiliki pola hidup aktif serta memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran pribadi sepanjang hayat.

Selaras dengan indikator pada dimensi mandiri elemen regulasi diri sub elemen mengembangkan pengendalian dan disiplin diri.

Keterangan:

Untuk mengetahui indikator alur perkembangan setiap dimensi Profil Pelajar Pancasila pada semua fase, guru dapat mempelajari dokumen Profil Pelajar Pancasila.

Setelah menentukan bahwa dimensi mandiri dan gotong royong sebagai dimensi yang paling relevan untuk didukung pencapaiannya, selanjutnya di dalam pembelajaran agar pencapaian dimensi mandiri dan dimensi gotong royong dapat dilaksanakan dengan efektif, guru dapat memilih beberapa indikator alur perkembangan pada dimensi mandiri dan gotong royong sebagai poin pembelajaran dan indikator asesmen.

Guru tidak perlu memaksakan semua indikator alur perkembangan pada dimensi mandiri dan gotong royong menjadi poin pembelajaran dan indikator asesmen, guru cukup memilih indikator yang paling relevan dan memungkinkan untuk diintegrasikan atau ditumbuh kembangkan dalam pembelajaran.

Indikator alur perkembangan dimensi mandiri dan gotong royong pada fase B, terlihat seperti pada tabel 1.1 berikut ini.

Tabel 1.1 Indikator Alur Perkembangan Dimensi Mandiri dan Gotong Royong pada Fase B

Dimensi Mandiri	
Elemen Pemahaman Diri dan Situasi yang Dihadapi	
Subelemen	Indikator Alur Perkembangan Fase B di Akhir Fase B (Jenjang SD usia 8–10 tahun)
Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi	Mengidentifikasi dan menggambarkan kemampuan, prestasi, dan ketertarikannya secara subjektif.
Mengembangkan refleksi diri	Melakukan refleksi untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, serta prestasi dirinya.
Elemen Regulasi Diri	
Regulasi emosi	Mengidentifikasi perbedaan emosi yang dirasakannya dan situasi-situasi yang menyebabkannya; serta mengekspresikan secara wajar.
Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Menetapkan target belajar dan merencanakan waktu dan tindakan belajar yang akan dilakukannya.
Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Berinisiatif untuk mengerjakan tugas-tugas rutin secara mandiri di bawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.
Mengembangkan disiplin diri	Melaksanakan kegiatan belajar di kelas dan menyelesaikan tugas-tugas dalam waktu yang telah disepakati.

Elemen Regulasi Diri	
Percaya diri, resilien, dan adaptif	Berani mencoba dan adaptif menghadapi situasi baru serta bertahan mengerjakan tugas-tugas yang disepakati hingga tuntas.
Dimensi Gotong Royong	
Elemen Kolaborasi	
Kerja sama	Menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.
Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Memahami informasi sederhana dari orang lain dan menyampaikan informasi sederhana kepada orang lain menggunakan kata-katanya sendiri.
Saling ketergantungan positif	Mengenali kebutuhan-kebutuhan diri sendiri yang memerlukan orang lain dalam pemenuhannya.
Koordinasi sosial	Melaksanakan aktivitas kelompok sesuai dengan kesepakatan bersama dengan bimbingan, dan saling mengingatkan adanya kesepakatan tersebut.
Elemen Kepedulian	
Tanggap terhadap lingkungan sosial	Peka dan mengapresiasi orang-orang di lingkungan sekitar, kemudian melakukan tindakan sederhana untuk mengungkapkannya.
Persepsi sosial	Mengenali berbagai reaksi orang lain di lingkungan sekitar dan penyebabnya.
Elemen Berbagi	
	Memberi dan menerima hal yang dianggap berharga dan penting kepada/dari orang-orang di lingkungan sekitar.

Pada buku panduan guru PJOK ini indikator alur perkembangan yang akan dijadikan poin pembelajaran dan indikator asesmen, terlihat seperti pada tabel 1.2 berikut ini.

Tabel 1.2 Indikator Alur Perkembangan yang Dijadikan Poin Pembelajaran dan Indikator Asesmen

No.	Elemen	Capaian Pembelajaran	Dimensi/Elemen/Sub Elemen
1.	Keterampilan Gerak	Elemen ini berupa kekhasan dari pembelajaran PJOK yang merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani, terdiri atas sub elemen 1) Aktivitas Pola Gerak Dasar, 2) Aktivitas Senam, 3) Aktivitas Gerak Berirama, 4) Aktivitas Pilihan Permainan dan Olahraga Sederhana dan/atau Tradisional, serta 5) Aktivitas Permainan dan Aktivitas Olahraga Air (kondisional).	Indikator keterampilan gerak: mampu dan dapat mempraktikkan aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
2.	Pengetahuan Gerak	Elemen ini berupa penerapan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) sebagai landasan dalam melakukan keterampilan gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif pada setiap sub elemen: 1) Aktivitas Pola Gerak Dasar, 2) Aktivitas Senam, 3) Aktivitas Gerak Berirama, 4) Aktivitas Pilihan Permainan dan Olahraga Sederhana dan/atau Tradisional, serta 5) Aktivitas Permainan dan Aktivitas Olahraga Air (kondisional).	Indikator pengetahuan gerak: menerapkan prosedur pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).

No.	Elemen	Capaian Pembelajaran	Dimensi/Elemen/Sub Elemen
3.	Pemanfaatan Gerak	Elemen ini berupa pemanfaatan gerak di dalam kehidupan sehari-hari yang terdiri atas sub elemen 1) Aktivitas Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan, dan 2) Pola Hidup Sehat.	Indikator pemanfaatan gerak: memahami prosedur dan dapat mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, serta menunjukkan kemampuan dalam menerapkan pola hidup sehat (perlunya aktivitas jasmani, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang). Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.
4.	Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak	Elemen ini berupa pengembangan karakter secara gradual yang dirancang melalui berbagai aktivitas jasmani, terdiri atas 1) pengembangan tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dll.) 2) pengembangan tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain).	<ul style="list-style-type: none"> Indikator dimensi mandiri, elemen regulasi diri, sub elemen regulasi emosi pada fase B: memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan mengekspresikannya dan menyusun langkah langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

No.	Elemen	Capaian Pembelajaran	Dimensi/Elemen/Sub Elemen
			<ul style="list-style-type: none"> Dimensi gotong royong elemen kolaborasi sub elemen koordinasi sosial: membagi peran dan menelaraskan tindakan dalam kelompok serta menjaga tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama.

3. Karakteristik Mata Pelajaran PJOK di Tingkat Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani di Indonesia dikenal dengan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. William H Freeman (2007: 27-28) mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh jasmani, mental, dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah, sehingga di antaranya dianggap dapat saling memengaruhi.

Di dalam panduan mata pelajaran PJOK yang dikembangkan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2013 dijelaskan bahwa nama Pendidikan Jasmani lebih menegaskan bahwa mata pelajaran ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk mengembangkan keterampilan motorik dan pola gerak, meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan yang dilandasi pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Berbagai penjelasan ini mengisyaratkan bahwa PJOK bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan badan, tetapi dengan manusia seutuhnya. Oleh karena itu, dalam penerapannya tetap berlandaskan pada suasana kependidikan, serta berpegang pada kaidah-kaidah praktik pendidikan. Hal ini secara keseluruhan sesuai dengan cita-cita terbentuknya Profil Pelajar Pancasila dengan ciri-ciri beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.

PJOK sebagai sebuah bidang kajian memiliki karakteristik berikut.

- a. Penyelenggaraan PJOK di sekolah didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila.

- b. Penyelenggaraan PJOK membentuk individu-individu yang terliterasi secara jasmani dan menerapkannya dalam kehidupan sepanjang hayat.
- c. PJOK merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani (permainan, olahraga, dan aktivitas lain yang relevan) untuk meningkatkan kualitas individu yang holistik dan menunjang pencapaian tujuan pendidikan secara umum.
- d. PJOK di dalam proses pembelajarannya juga mengembangkan nilai-nilai dan kecakapan umum (*general capabilities*) berupa kreativitas, bernalar kritis dan ke tingkat yang lebih tinggi, kolaborasi, serta keterampilan berkomunikasi melalui aktivitas jasmani.
- e. PJOK di dalam proses pembelajarannya mempertimbangkan karakteristik peserta didik, tugas gerak (*movement task*), dan dukungan lingkungan yang berprinsip *Developmentally Appropriate Practices* (DAP).

4. Tujuan Mata Pelajaran PJOK di Tingkat Sekolah Dasar

Tujuan mata pelajaran PJOK untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah sebagai berikut.

- a. Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
- b. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar, serta mengembangkan pola hidup sehat.
- c. Mengembangkan pola gerak dasar dan keterampilan gerak (motorik) yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi, dan taktik secara umum.
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani.
- e. Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, dan ekspresi diri dalam interaksi sosial.
- f. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk memiliki pola hidup aktif serta memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran pribadi sepanjang hayat.
- g. Mengembangkan Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri melalui aktivitas jasmani.

5. Ruang Lingkup Mata Pelajaran PJOK di SD Kelas III

Ruang lingkup materi PJOK di SD kelas III berdasarkan alternatif materi/kegiatan/aktivitas pembelajaran adalah sebagai berikut.

a. Elemen Keterampilan Gerak

1) Aktivitas Pengembangan Gerak Dasar

Mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

2) Aktivitas Gerak Dominan Senam

Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.

3) Aktivitas Gerak Berirama

Mempraktikkan gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan atau tanpa iringan musik dalam aktivitas gerak berirama.

4) Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (kondisional)

Mempraktikkan gerak dasar satu gaya renang dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.

b. Elemen Pengetahuan Gerak

1) Aktivitas Pengembangan Gerak Dasar

Memahami variasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana atau tradisional.

2) Aktivitas Gerak Dominan Senam

Memahami berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.

3) Aktivitas Gerak Berirama

Memahami gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan atau tanpa iringan musik dalam aktivitas gerak berirama.

4) Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (kondisional)

Memahami gerak dasar satu gaya renang dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.

c. Elemen Pemanfaatan Gerak

1) Aktivitas jasmani dan aktivitas kebugaran untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan:

Mempraktikkan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

- 2) Memahami dan mampu menerapkan pola perilaku hidup sehat.
Menceritakan konsep pola hidup sehat (perlunya aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang).

d. Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak

- 1) Dimensi Mandiri
 - a) Elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi.
 - (1) Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi.
 - (2) Mengembangkan refleksi diri.
 - b) Elemen regulasi diri
 - (1) Regulasi emosi.
 - (2) Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri.
 - (3) Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri.
 - (4) Mengembangkan disiplin diri.
 - (5) Percaya diri, resilien, dan adaptif.
- 2) Dimensi Gotong Royong
 - a) Elemen kolaborasi
 - (1) Kerja sama.
 - (2) Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama.
 - (3) Saling ketergantungan positif.
 - (4) Koordinasi sosial.
 - b) Elemen kepedulian
 - (1) Tanggap terhadap lingkungan sosial.
 - (2) Persepsi sosial.
 - c) Elemen berbagi
 - (1) Memberi dan menerima segala hal yang penting bagi kehidupan pribadi dan bersama.
 - (2) Berbagi sesuatu hal yang abstrak: waktu, tempat/area gerak, memberi kesempatan orang lain berbicara/merespon.
 - (3) Berbagi alat, makanan, mainan, dan lain sebagainya.

6. Mata Pelajaran PJOK di SD Kelas III

Penerapan standar dan isi capaian pembelajaran jenjang SD, dengan elemen dan sub elemen Capaian Pembelajaran dapat dipadukan dengan muatan lokal sesuai karakteristik daerah masing-masing dimana sekolah tersebut berada.

Guru PJOK dapat memilah, memilih, dan menetapkan materi ajar dan strategi pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Ketersediaan alokasi waktu untuk mata pelajaran PJOK di SD empat jam pelajaran setiap minggu dapat digunakan secara fleksibel oleh guru dengan mempertimbangkan kecukupan dan ketercakupan, serta keluasan dan kedalaman kompetensi yang ingin dicapai. Alokasi waktu pembelajaran di SD merupakan jumlah minimal yang dapat disesuaikan dengan mempertimbangkan jam mata pelajaran lain melalui kesepakatan sekolah.

Materi-materi ajar PJOK di SD dijabarkan dari elemen dan sub elemen Capaian Pembelajaran secara umum yang kemudian dirinci ke dalam fase dan kelas. Fase B merupakan fase untuk kelas III dan IV. Sebagaimana pada fase sebelumnya, fase B juga terdiri atas elemen keterampilan gerak dan elemen pengetahuan gerak yang meliputi permainan sederhana (*lead up games*) yang mengarah pada penguasaan pengembangan pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif yang mengarah pada pengembangan gerak dasar.

Sekolah dapat memilih satu atau beberapa jenis permainan sesuai dengan kondisi sarana dan prasarana yang tersedia dan kemampuan guru dalam membelajarkan setiap elemen dan sub elemen, tidak terkecuali dengan sub elemen aktivitas air. Pada sub elemen tertentu, guru wajib mengajarkan peserta didik (aktivitas senam, gerak berirama, dan pengembangan pola hidup sehat), karena dianggap tidak memerlukan sarana dan prasarana khusus atau mudah dimodifikasi, sehingga setiap sekolah diharapkan mampu memenuhinya.

Apabila satuan pendidikan menetapkan pelaksanaan pembelajaran PJOK dilaksanakan setiap pekan, maka mata pelajaran PJOK diberikan alokasi waktu empat jam pembelajaran (@ 35 menit) per pekan. Empat jam pembelajaran per pekan tersebut dapat diatur sebagai berikut.

- a. Total jam pelajaran PJOK dalam satu tahun adalah 144 JP. Jam pelajaran tersebut terbagi menjadi dua kegiatan pembelajaran, yaitu dalam bentuk pembelajaran intrakurikuler sebanyak 108 JP (75%) dan pembelajaran kokurikuler sebanyak 36 JP (25%).
- b. Melakukan kegiatan belajar mengajar intrakurikuler sebanyak tiga jam pelajaran per pertemuan dengan alokasi waktu 105 menit. Strategi pembelajaran dapat dilakukan sebagai berikut.
 - 1) Tiga jam pelajaran dilakukan dalam satu hari sekaligus (misalnya di hari Senin, Selasa, Rabu, Kamis, Jumat, atau Sabtu).

- 2) Dua jam pelajaran dan satu jam pelajaran di hari yang berbeda (misalnya dua jam hari Senin dan satu jam pelajaran lagi di hari Rabu).
- c. Melakukan kegiatan belajar mengajar kokurikuler sebanyak satu jam pelajaran per tahun dalam bentuk proyek Profil Pelajar Pancasila.

B. Capaian Pembelajaran (CP)

1. Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK

Capaian pembelajaran PJOK adalah menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani pada pembelajaran kurikuler dan kokurikuler, maupun ekstrakurikuler.

Individu yang terliterasi secara jasmani tersebut, meliputi 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan berbagai keterampilan gerak (*motor skills*) yang baik; 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif; 3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan; 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri-sendiri dan orang lain; serta 5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Pada akhir Capaian Pembelajaran jenjang SD (Fase B), peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai keterampilan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) sebagai hasil pemahaman pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat memahami nilai-nilai aktivitas jasmani.

2. Capaian Pembelajaran Per Fase

Capaian pembelajaran (*learning outcomes*) adalah suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar. Capaian pembelajaran memuat rasional, tujuan, karakteristik mata pelajaran, dan urutan pencapaian setiap fase pada setiap pembelajaran.

Fase B (Umumnya Kelas III dan IV)

Pada akhir fase B, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memvariasi dan mengombinasikan aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) sebagai hasil pemahaman pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani untuk menjaga kebugaran dan kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial, serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai pada aktivitas jasmani.

Tabel 1.3 Fase B (Umumnya Kelas III) Mata Pelajaran PJOK

Elemen Keterampilan Gerak
Pada akhir fase ini, peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pengetahuan Gerak
Pada akhir fase ini, peserta didik menerapkan prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani sesuai ukuran dan intensitas aktivitas jasmani (ringan, sedang, berat), menunjukkan kemampuan dalam menerapkan pola perilaku hidup sehat berupa perlunya aktivitas jasmani, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan prosedur pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.
Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab untuk belajar mengarahkan diri dalam proses pembelajaran, menerima dan mengimplementasikan arahan dan umpan balik yang diberikan guru, serta mendukung adanya keceriaan di dalam aktivitas jasmani.

3. Alur Tujuan Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)

Pada pembelajaran paradigma baru, komponen yang ditetapkan oleh pemerintah adalah kerangka dasar kurikulum yang terdiri atas Profil Pelajar Pancasila, struktur kurikulum, Capaian Pembelajaran, prinsip pembelajaran dan asesmen. Untuk melaksanakan pembelajaran, guru terlebih dahulu perlu menetapkan alur tujuan pembelajaran yang akan diacu. Alur tujuan pembelajaran adalah rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase.

Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari. Dalam menetapkan alur tujuan pembelajaran guru dapat memilih alur tujuan pembelajaran pada buku ini dan atau memilih alur tujuan pembelajaran yang tersedia pada *platform* digital atau guru dapat menjabarkan alur tujuan pembelajarannya sendiri menyesuaikan dengan karakteristik satuan pendidikan.

Penjabaran alur tujuan pembelajaran dalam buku ini didasarkan pada konsep individu yang terliterasi secara jasmani, meliputi 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan berbagai keterampilan gerak (*motor skills*) yang baik; 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif; 3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan; 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri-sendiri dan orang lain; serta 5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Di dalam dokumen capaian pembelajaran dijelaskan Capaian Pembelajaran PJOK di SD, pada akhir fase A, B, dan C (Umumnya kelas I s.d. VI), peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil pemahaman pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.

4. Keterkaitan antara Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran sesuai Fase

Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari, dan kemudian dirinci secara operasional ke dalam bentuk-bentuk tujuan pembelajaran.

Penulisan tujuan pembelajaran yang utuh harus mengacu pada prinsip-prinsip perumusan. Beberapa prinsip perumusan tujuan pembelajaran dianjurkan oleh para

pakar pendidikan, namun di dalam buku ini tujuan pembelajaran yang dirumuskan, mengacu pada prinsip tujuan pembelajaran yang mengandung unsur-unsur ABCD.

- a. **A : Audience** artinya siapa yang menjadi sasaran dari pembelajaran kita. *Audience* bisa siapa saja, misalnya peserta pelatihan, santri, peserta didik. Dalam hal ini, *audience* kita adalah peserta didik.
- b. **B : Behaviour** adalah perilaku apa yang kita harapkan dapat ditunjukkan oleh peserta didik setelah mengikuti pembelajaran. Perilaku ini dirumuskan dengan kata kerja operasional yang kita tuliskan setelah frase pendahuluan (setelah mempelajari kegiatan pembelajaran ini, peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan gerakan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, seperti gerakan menirukan jalan, lari, lompat, dan meloncat).
- c. **C : Condition** merupakan kondisi atau perilaku (*behaviour*) peserta didik yang sengaja diciptakan oleh guru sebagai sebuah proses pembelajaran. Misalnya, secara berpasangan dengan temannya, dalam permainan 3 on 3, menghindari rintangan kayu, atau kerja kelompok.
- d. **D : Degree** adalah kriteria atau tingkat penampilan seperti apa yang kita harapkan dari peserta didik. Contohnya: 90% akurat, sebanyak 3 kali, 8 kali berhasil dari 10 kesempatan.

Keterkaitan antara tujuan pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran sesuai Fase Capaian Pembelajaran, dapat digambarkan bahwa Capaian Pembelajaran merupakan gambaran dari hasil yang dituju setelah peserta didik melakukan pembelajaran dan kemudian disebut sebagai perilaku/behaviour.

Tujuan pembelajaran merupakan rincian lebih lanjut dari perilaku atau hasil belajar yang dicapai melalui proses pembelajaran, yang kondisinya diciptakan oleh guru serta gambaran derajat keberhasilannya terdeskripsikan secara jelas. Tujuan pembelajaran memuat uraian yang lebih spesifik, dapat diukur dengan mudah, memungkinkan untuk dicapai oleh peserta didik, relevan dengan capaian pembelajaran yang dituju dengan ditandai oleh indikator keberhasilan.

C. Strategi Umum Pembelajaran dalam Mencapai Capaian Pembelajaran

1. Strategi Pembelajaran PJOK

Marilyn M. Buck dan kawan-kawan (2007: 15) menerjemahkan pendidikan jasmani sebagai kajian, praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmu gerak manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan umum.

Hakikat tujuan PJOK diberikan di sekolah adalah untuk membentuk “insan yang terdidik secara jasmaniah (*physically-educated person*)”. *National Association for Sport and Physical Education* (NASPE) sebagaimana yang dikutip oleh Michel W. Metzler

(2005: 14) menggambarkan bahwa sosok “insan yang terdidik secara jasmaniah” ini memiliki ciri sebagai berikut.

- a. Mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik.
- b. Mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik.
- c. Berpartisipasi secara regular dalam aktivitas fisik.
- d. Mencapai dan memelihara peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran,
- e. Menunjukkan tanggung jawab personal dan sosial berupa respek terhadap diri sendiri dan orang lain dalam suasana aktivitas fisik.
- f. Menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial.

Untuk mengusung tujuan yang demikian komprehensif di atas, mata pelajaran PJOK tentu perlu disesuaikan dengan dasar paradigma perubahan kurikulum yang menekankan pada penyempurnaan strategi pembelajaran berikut.

- a. Pola pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi pembelajaran berpusat pada peserta didik. Peserta didik harus memiliki pilihan-pilihan terhadap materi yang dipelajari untuk memiliki kompetensi yang sama.
- b. Pola pembelajaran satu arah (interaksi guru-peserta didik) menjadi pembelajaran interaktif (interaktif antara guru, peserta didik, masyarakat, lingkungan alam, dan sumber/media lainnya).
- c. Pola pembelajaran yang terisolasi menjadi pembelajaran secara jejaring (peserta didik dapat menimba ilmu dari siapa saja dan dari mana saja yang dapat dihubungi serta diperoleh melalui internet).
- d. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif mencari (pembelajaran peserta didik aktif mencari semakin diperkuat dengan model pembelajaran pendekatan sains).
- e. Pola pembelajaran sendiri menjadi belajar kelompok (berbasis tim).
- f. Pola pembelajaran alat tunggal menjadi pembelajaran berbasis alat multimedia.
- g. Pola pembelajaran berbasis massal menjadi kebutuhan pelanggan (users) dengan memperkuat pengembangan potensi khusus yang dimiliki setiap peserta didik.
- h. Pola pembelajaran ilmu pengetahuan tunggal (*monodiscipline*) menjadi pembelajaran ilmu pengetahuan jamak (*multidisciplines*).
- i. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif dan kritis.

Strategi pembelajaran dalam PJOK meliputi berikut ini.

a. Pengajaran interaktif (*Interactive Teaching*)

Pengajaran interaktif mempunyai makna guru memberitahukan, menunjukkan, atau mengarahkan sekelompok anak tentang apa yang harus dilakukan, lalu peserta didik melakukannya, dan guru mengevaluasi seberapa baik hal itu dilakukan dan mengembangkan isi pelajaran lebih jauh, guru mengontrol proses pengajaran. Biasanya seluruh kelas bekerja pada tugas yang sama atau dalam kerangka tugas yang sama. Bandingkan strategi ini dengan gaya komando, keduanya memiliki perangkat ciri yang sama.

b. Pos Pengajaran (*Station Teaching*)

Pengajaran berpangkalan menata lingkungan sehingga dua atau lebih tugas dapat berlangsung dalam ruangan secara bersamaan. Biasanya, setiap tugas harus dilakukan dalam pangkalan yang berbeda dengan tugas lainnya, sehingga setiap tugas memiliki pangkalannya masing-masing. Peserta didik berputar dari satu pangkalan ke pangkalan lain. Kadang-kadang, pengajaran berpangkalan ini disebut juga pengajaran tugas. Strategi ini dalam tataran gaya mengajar, serupa dengan gaya latihan (*practice style*).

c. Pengajaran Sesama Teman (*Peer Teaching*)

Pengajaran sesama teman adalah strategi pengajaran yang mengalihkan tanggung jawab guru dalam fungsi pengajarannya kepada peserta didik. Strategi ini biasanya digunakan bersamaan dengan strategi lain tetapi berharga untuk dieksplorasi secara terpisah. Strategi ini tidak jauh berbeda dengan gaya berbalasan (*reciprocal style*), dalam hal peserta didik sendiri memberikan pengarahan kepada peserta didik lainnya. Bedanya, dalam pengajaran sesama teman, peserta didik yang bertindak sebagai pengajar tidak hanya berhadapan dengan satu peserta didik, tetapi dapat dilakukan dengan sekelompok peserta didik.

d. Pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*)

Dalam pembelajaran kooperatif, sekelompok peserta didik diberi tugas pembelajaran atau proyek untuk diselesaikan oleh kelompoknya. Peserta didik dikelompokkan secara heterogen menurut faktor yang berbeda, seperti kemampuan atau kebutuhan sosialnya. Keberhasilan kelompok dalam pembelajaran dinilai sesuai dengan seberapa baik mereka mampu menyelesaikan tugasnya, di samping dari cara mereka bekerja sama dengan yang lain.

e. Strategi Pembelajaran Sendiri (*Self-instructional Strategies*)

Strategi pembelajaran sendiri melibatkan program yang ditetapkan oleh peserta didik sendiri dan mengurangi peran guru sebagai penyampai informasi. Strategi pembelajaran sendiri menyandarkan diri sepenuhnya pada materi tertulis, media,

dan prosedur evaluasi yang ditetapkan sebelumnya. Strategi ini dapat dipakai untuk memenuhi satu atau lebih, terkadang seluruhnya, fungsi pengajaran.

f. Strategi Kognitif (*Cognitive Strategies*)

Strategi kognitif adalah strategi pembelajaran yang dirancang untuk melibatkan peserta didik secara kognitif dalam isi pelajaran melalui penyajian tugasnya. Strategi ini meliputi gaya pemecahan masalah, penemuan terbimbing dan gaya lain yang memerlukan fungsi kognitif anak seperti pembelajaran penemuan (*inquiry learning*). Semua model ini menggambarkan pendekatan yang melibatkan peserta didik dalam merumuskan respons sendiri tanpa meniru apa yang sudah diperlihatkan guru sebelumnya.

Tingkat keterlibatan peserta didik bervariasi sesuai dengan tingkat respons kognitifnya. Ketika guru menyetengahkan masalah yang memerlukan jawaban benar yang tunggal, pemecahan masalah itu biasanya disebut *convergent problem solving*. Ketika masalah tersebut bersifat terbuka dan tidak memerlukan satu jawaban terbaik, maka pemecahan masalah tersebut disebut *divergent problem solving*.

g. Pengajaran Beregu (*Team Teaching*)

Pengajaran beregu adalah strategi pembelajaran yang melibatkan lebih dari satu orang guru yang bertanggung jawab untuk menyajikan pelajaran kepada sekelompok peserta didik. Ketika pelajaran pendidikan jasmani bersifat *co-educational* (melibatkan peserta didik putra dan putri), banyak pendidik melihat bahwa *team teaching* sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan, baik putra maupun putri yang terkelompokkan secara heterogen dengan mendapat guru pria dan wanita di saat bersamaan.

2. Asumsi-Asumsi

a. Pengetahuan dan Keterampilan Guru Mendesain Pembelajaran

Guru PJOK wajib memahami konsep, capaian, tujuan, karakter spesifik, dan strategi pembelajaran PJOK untuk dapat mengimplementasikan Buku Panduan Guru SD kelas III ini.

b. Hubungan Pembelajaran dengan Mata Pelajaran Lain

Guru PJOK harus dapat mengaitkan unit-unit pembelajaran atau lingkup materi yang terdapat dalam pembelajaran PJOK di kelas III, agar dapat menghubungkan pembelajaran PJOK dengan mata pelajaran lain. Unit-unit pembelajaran atau lingkup materi pembelajaran yang terdapat di kelas III dapat dikaitkan dengan mata pelajaran yang lainnya, baik intrakurikuler maupun kokurikuler melalui tema-tema pembelajaran.

c. Ruang Lingkup Kesadaran Lingkungan (*Environmental Awareness*)

Perubahan iklim, pemanasan global, keanekaragaman hayati, pengolahan limbah, jejak karbon, deforestasi, kenaikan permukaan air laut, energi terbarukan, kimia hijau/*green chemistry*.

d. Ruang Lingkup Keamanan Digital (*Digital Safety*)

Keamanan data, privasi data, enkripsi, etika berinternet, dan internet sehat.

e. Ruang Lingkup Nutrisi Dan Kebugaran (*Nutrition and Wellness*)

Sehat jasmani dan rohani, membangun hubungan sosial, gizi baik, regulasi emosi, resilient, dan hidup sehat sepanjang hayat.

f. Ruang Lingkup Literasi Finansial

Uang, keuangan, menabung, transaksi, permintaan, pendapatan, keuntungan, perencanaan, suplai, analisis kebutuhan.

g. Kondisi Peserta Didik dan Kelas

Guru perlu mengelompokkan peserta didik agar pembelajaran berlangsung secara efektif. Dengan pengelompokan yang tepat peserta didik memiliki peluang melakukan aktivitas lebih banyak, bermain dengan jenjang kemampuan dan keterampilan yang seimbang.

h. Rata-Rata Jumlah Peserta Didik dalam Kelas

Jumlah peserta didik 28 orang dalam satu kelas membutuhkan seorang guru yang berfungsi sebagai manajer dan motivator bagi peserta didik. Sebagai seorang manajer, guru diharapkan mampu melakukan tugas manajemennya dengan mengatur peserta didik dalam pembelajaran agar memperoleh kesempatan yang sama.

Kesempatan tersebut baik dalam pemanfaatan alat, kesempatan bergerak dan waktu istirahat, serta memotivasi individu maupun kelompok serta perilaku untuk mengkreasi lingkungan pembelajaran yang aman, meningkatkan interaksi sosial, komitmen pembelajaran yang tinggi, dan membangun motivasi diri peserta didik untuk belajar.

i. Sarana dan Prasarana

Guru perlu merencanakan penjaagaan dan pemanfaatan peralatan dan ruang secara efisien. Peralatan yang akan digunakan dalam pembelajaran harus dipersiapkan dengan baik. Selain hal di atas, peserta didik perlu dibiasakan untuk ikut bertanggung jawab terhadap peralatan yang dipergunakan dalam pembelajaran.

Pembelajaran PJOK memerlukan sarana dan prasarana untuk mencapai tujuan pembelajaran. Sehingga tercapai tujuan pembelajaran PJOK secara aman, efektif dan efisien.

Secara ideal, aktivitas pembelajaran menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai. Akan tetapi, jika sekolah tidak memiliki dan menyediakan sarana dan prasarana, kreativitas guru sangat diperlukan, untuk membuat modifikasi media pembelajaran PJOK. Demikian juga guru dapat menyesuaikan aktivitas yang dipilih, sesuai dengan ketersediaan sarana dan prasarana, dan tetap melakukan pembelajaran yang sesuai untuk mencapai kompetensi yang diharapkan.

D. Fitur-Fitur Buku Panduan

Buku Guru PJOK SD Kelas III ini dilengkapi dengan fitur-fitur seperti terlihat pada tabel 1.4 berikut ini.

Tabel 1.4 Fitur-Fitur yang Terdapat dalam Buku Guru PJOK SD Kelas III

Bagian	Nama Fitur	Deskripsi
Pendahuluan	Tujuan Buku Guru	Rumusan berupa tujuan disusunnya buku guru pembelajaran ini, yaitu sebagai contoh dalam membelajarkan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran.
	Profil Pelajar Pancasila	Penjelasan mengenai konsep Profil Pelajar Pancasila dan bagaimana mata pelajaran PJOK mendukung pencapaian Profil Pelajar Pancasila.
	Karakteristik Mata Pelajaran PJOK SD	Uraian mengenai pengertian dan kekhasan mata pelajaran PJOK yang dilaksanakan di SD.
	Mata Pelajaran PJOK di Kelas III	Uraian mengenai alur tujuan pembelajaran serta lingkup mata pelajaran PJOK di SD kelas III yang dijabarkan oleh penulis.
Capaian Pembelajaran	Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK	Rumusan capaian pembelajaran umum mata pelajaran PJOK.
	Capaian Pembelajaran Per Fase	Rumusan capaian pembelajaran mata pelajaran PJOK SD yaitu fase B yang mewakili kelas III.

Bagian	Nama Fitur	Deskripsi
Capaian Pembelajaran	Alur Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)	Rumusan alur tujuan pembelajaran mata pelajaran PJOK SD yaitu fase B yang mewakili kelas III.
	Keterkaitan Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran Sesuai Fase	Uraian yang menunjukkan keterkaitan antara tujuan pembelajaran sebagai proses dalam upaya mendapatkan capaian pembelajaran pelajar sesuai fase B dan kelas III.
	Strategi Pembelajaran PJOK	Uraian yang menunjukkan strategi yang biasa digunakan dan sesuai dengan karakteristik pembelajaran PJOK.
	Asumsi-Asumsi	Uraian yang menjelaskan pandangan penulis terhadap berbagai kemungkinan kegunaan buku dipandang dari sisi pengguna serta kemungkinan alternatif yang disediakan.
Unit Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Merupakan rumusan kompetensi atau hasil yang akan dicapai atau dikuasai peserta didik.
	Deskripsi Materi	Merupakan uraian singkat materi yang akan dipelajari oleh peserta didik dalam satu pembelajaran.
	Apersepsi	Uraian yang menyatakan skenario yang akan dilakukan oleh guru dalam mengaitkan materi yang akan dipelajari oleh peserta didik dan kegunaannya dalam kehidupan nyata.
	Prosedur Kegiatan Pembelajaran	Merupakan tahapan-tahapan yang akan dilakukan oleh guru pembelajaran sesuai dan didasarkan pada model/pendekatan/strategi/metode/gaya/teknik yang akan digunakan.

Bagian	Nama Fitur	Deskripsi
Unit Pembelajaran	Refleksi Guru	Uraian yang menggambarkan upaya guru untuk mendapatkan umpan balik secara mandiri dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, baik proses maupun hasil.
	Asesmen	Rumusan teknik asesmen yang akan dilakukan oleh guru untuk mendapatkan data proses dan hasil belajar peserta didik.
	Remedial	Merupakan upaya yang akan dilakukan oleh guru dalam memberikan penguatan atau perlakuan kepada peserta didik yang memperlihatkan penguasaan kompetensi kurang dari kompetensi yang sedang diajarkan.
	Pengayaan	Merupakan upaya yang akan dilakukan oleh guru dalam memberikan pengalaman lebih kepada peserta didik yang memperlihatkan penguasaan kompetensi yang sedang diajarkan.
	Lembar Kegiatan Peserta Didik	Lembaran yang berisi aktivitas pembelajaran yang harus dilakukan peserta didik untuk mendapatkan kompetensinya.
	Bahan Bacaan Peserta Didik	Merupakan bahan bacaan yang disediakan untuk peserta didik untuk memperkuat pemahaman dan penguasaan kompetensi.
	Bahan Bacaan Guru	Bahan bacaan yang disediakan untuk guru dalam menunjang kompetensi penyelenggaraan pembelajaran.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas III

Penulis: Muhajir dan Umi Hariyani
ISBN: 978-602-427-937-0 (jil.3)

Bagian

2

UNIT-UNIT PEMBELAJARAN



Bagian 2 ini merupakan unit-unit Pembelajaran PJOK SD Kelas III yang berisi pembahasan unit-unit pembelajaran per unit pembelajaran. Guru diharapkan juga dapat mengelola pembelajaran dan memfasilitasi peserta didik untuk memahami materi dan mempraktikkan gerakan-gerakan dalam aktivitas jasmani dan olahraga yang disampaikan dalam buku panduan guru PJOK ini. Materi inti dalam unit-unit pembelajaran pada bagian 2 ini adalah sebagai berikut.

- A. Pelajaran 1: Keterampilan dan Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak
 - 1. Unit 1 : Aktivitas Variasi Pola Gerak Dasar Lokomotor
 - 2. Unit 2 : Aktivitas Variasi Pola Gerak Dasar Nonlokomotor
 - 3. Unit 3 : Aktivitas Variasi Pola Gerak Dasar Manipulatif
 - 4. Unit 4 : Aktivitas Gerak Dominan Senam
 - 5. Unit 5 : Aktivitas Gerak Berirama
 - 6. Unit 6 : Aktivitas Pengenalan Air
- B. Pelajaran 2: Pemanfaatan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak
 - 1. Unit 7 : Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan
 - 2. Unit 8 : Aktivitas Fisik, Istirahat, Pengisian Waktu Luang, serta Memilih Makanan Bergizi dan Seimbang

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas III

Penulis: Muhajir dan Umi Hariyani
ISBN: 978-602-427-937-0 (jil.3)

Unit Pembelajaran

1

Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : III /
Pokok Bahasan : Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor
Subpokok Bahasan : Aktivitas Variasi Pola Gerak Dasar pada Gerakan Lokomotor, Seperti Jalan, Lari, Lompat, dan Loncat
Profil Pelajar Pancasila : Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu : 3 s.d. 7 Kali Pertemuan (9 s.d. 21 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

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

B. Deskripsi Materi

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

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

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

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

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

dan meloncat. Peserta didik kemudian diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik dalam mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresianannya, pembelajaran dapat dilakukan melalui permainan kijing dan rusa dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

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

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

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan pengantar bagi peserta didik sebelum memasuki kegiatan pembelajaran inti agar konsentrasi peserta didik terstimulus terhadap ilmu atau pengalaman baru yang disampaikan oleh guru. Apersepsi adalah proses menghubungkan apa yang telah mereka ketahui dengan apa yang akan mereka pelajari, serta proses membawa dunia mereka (kondisi mental dan fisik) memasuki dunia kita (kegiatan pembelajaran). Bentuk-bentuk apersepsi, diantaranya *alfa zone*, *warmer*, *pre-teach*, dan *scene setting*.

Sebelum memasuki kegiatan pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, peserta didik diajak untuk melakukan permainan sederhana yang mengandung unsur-unsur gerak lokomotor, seperti kijing dan rusa dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong. Gerak dasar lokomotor diartikan sebagai gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh (*traveling*) dari satu titik ke titik lain. Gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu diterapkan dan dikembangkan di Sekolah Dasar.



Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat?

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

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

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

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

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/ frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

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

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

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain, sebagai berikut.

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

mengakomodir perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

Contoh pertanyaan asesmen awal seperti berikut ini.

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

Nama: Kelas:

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan variasi gerakan berjalan.		
2.	Saya dapat melakukan variasi gerakan berlari.		
3.	Saya dapat melakukan variasi gerakan melompat.		
4.	Saya dapat melakukan variasi gerakan meloncat.		
Sangat Baik		Baik	
Cukup		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 terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan kijing dan rusa, seperti berikut ini.

- (1) Peserta didik membuat lingkaran besar seperti kandang dan saling berpegangan tangan satu sama lain.
- (2) Satu peserta didik menjadi rusa dan satu peserta didik menjadi kijang.
- (3) Peserta didik yang menjadi kijang berada dalam lingkaran besar.
- (4) Peserta didik yang menjadi rusa berada di luar kandang.
- (5) Ketika permainan dimulai, peserta didik yang menjadi kandang bergerak berputar sambil tetap membentuk lingkaran besar.
- (6) Rusa berusaha masuk kandang untuk mengejar kijang.
- (7) Apabila rusa masuk kandang, beri kesempatan kijang keluar.
- (8) Rusa yang terkurung di dalam kandang akan berusaha mencari jalan keluar.
- (9) Kandang berusaha menutup dengan cara jongkok.
- (10) Rusa bisa diberi kesempatan untuk keluar.
- (11) Usahakan kijang kembali masuk kandang agar tidak cepat tertangkap.
- (12) Apabila kijang tertangkap, maka pemain rusa dan kijang harus diganti oleh peserta didik yang lain.
- (13) Peserta didik bermain kijang dan rusa selama 10 –15 menit.



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

- (14) Berdasarkan pengamatan guru, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.

(15) Dalam pembelajaran ini, selain dapat mengembangkan elemen keterampilan dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak, seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

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

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

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



Aktivitas Pembelajaran 1

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

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

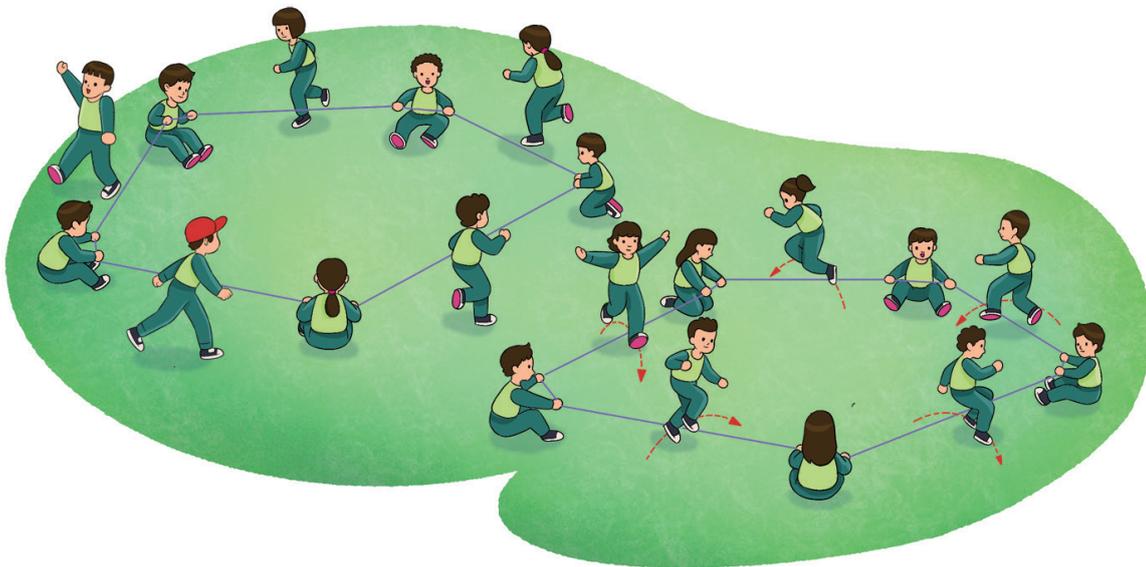
Lari merupakan gerak perpindahan tubuh dari satu posisi ke posisi yang lainnya, dengan melangkahkan kaki secara bergantian tapi dengan kecepatan yang lebih tinggi. Ketika berlari, ada saat salah satu kaki menapak pada tanah dan ada saat kedua kaki tidak melakukan kontak dengan tanah, tidak menyentuh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

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

(1) **Aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari sambil mengitari lingkaran**

Langkah-langkah pembelajaran.

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



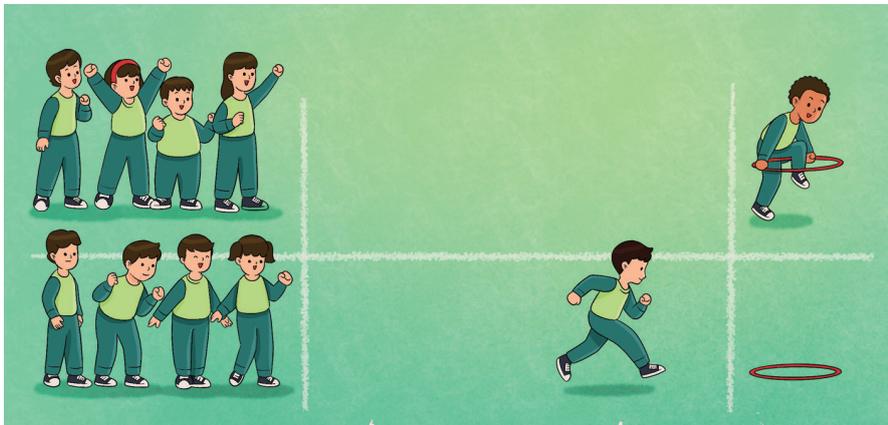
Gambar 1.2 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari sambil mengitari lingkaran.

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

Langkah-langkah pembelajaran.

- Peserta didik membuat kelompok 5–6 orang.
- Peserta didik berbaris berbanjar di belakang garis *start*.
- Peserta didik melakukan variasi berjalan atau berlari menuju rotan atau simpai yang diletakkan 15–20 meter di depan garis *start*.
- Setibanya pada simpai atau rotan, peserta didik masuk ke dalam simpai dengan kaki terlebih dahulu.
- Gerakan ini dilakukan secara bergantian.

- (f) Kelompok yang tercepat sebagai pemenang.
- (g) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 3–5 kali.



Gambar 1.3 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari masuk ke dalam rotan atau simpai.

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

Langkah-langkah pembelajaran.

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

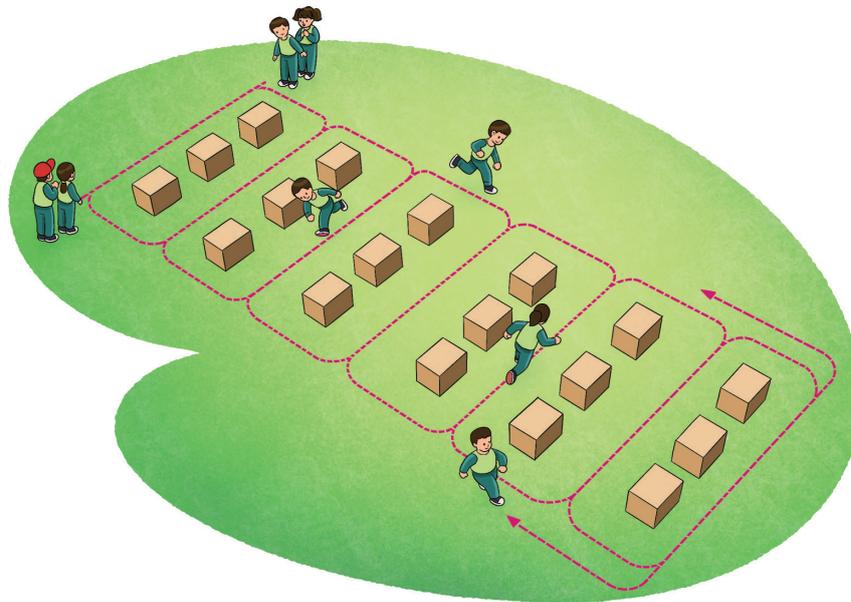


Gambar 1.4 Peserta didik melakukan pembelajaran berjalan dan berlari berlomba masuk ke lingkaran rotan atau simpai.

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

Langkah-langkah pembelajaran:

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



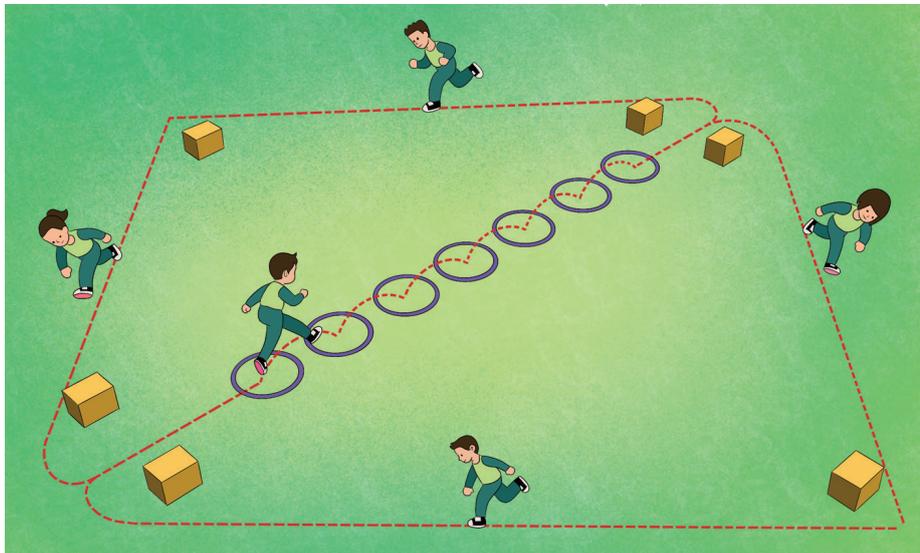
Gambar 1.5 Peserta didik melakukan pembelajaran berjalan dengan menyusuri kotak yang berderet melewati barisan kotak.

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

Langkah-langkah pembelajaran.

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

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

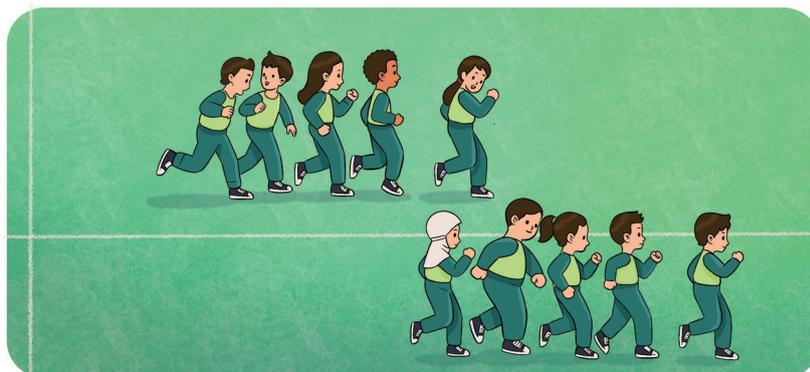


Gambar 1.6 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari seperti sirkuit menggunakan kotak dan simpai.

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

Langkah-langkah pembelajaran.

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

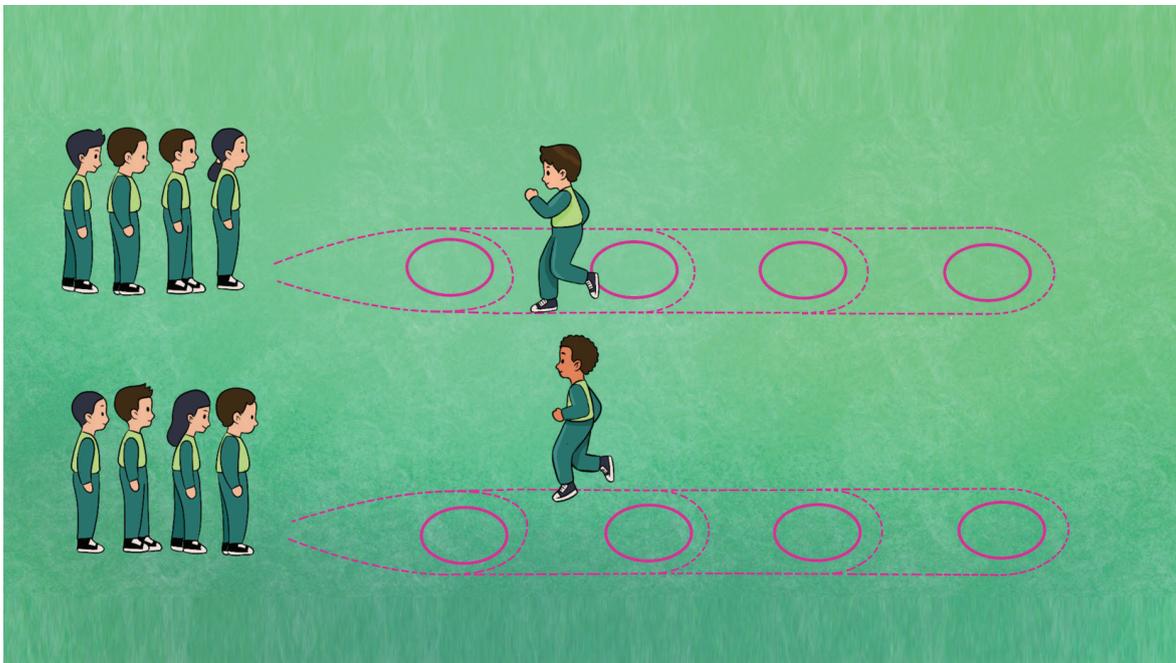


Gambar 1.7 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berlari dengan tempo yang rendah secara berkelompok.

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

Langkah-langkah pembelajaran.

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



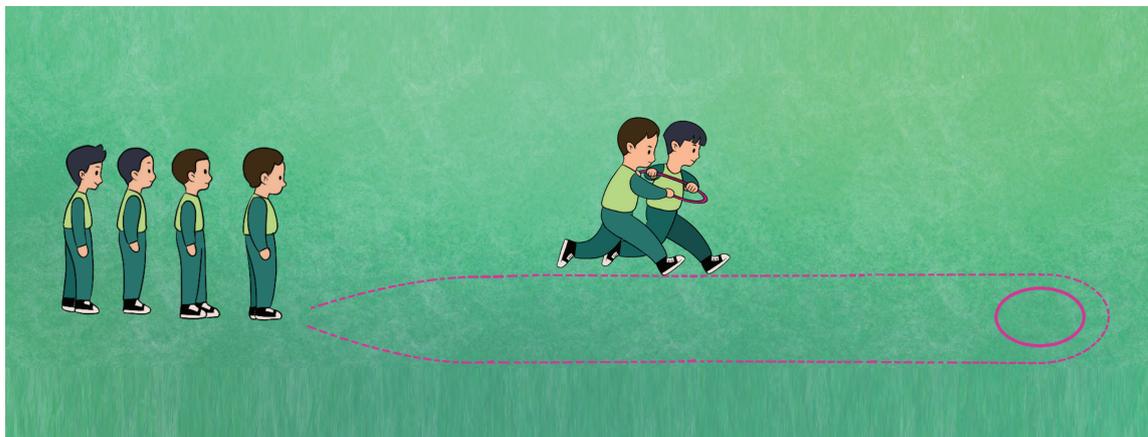
Gambar 1.8 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berlari mengitari simpai berputar ke kiri atau kanan dengan formasi berbanjar.

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

Langkah-langkah pembelajaran.

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

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

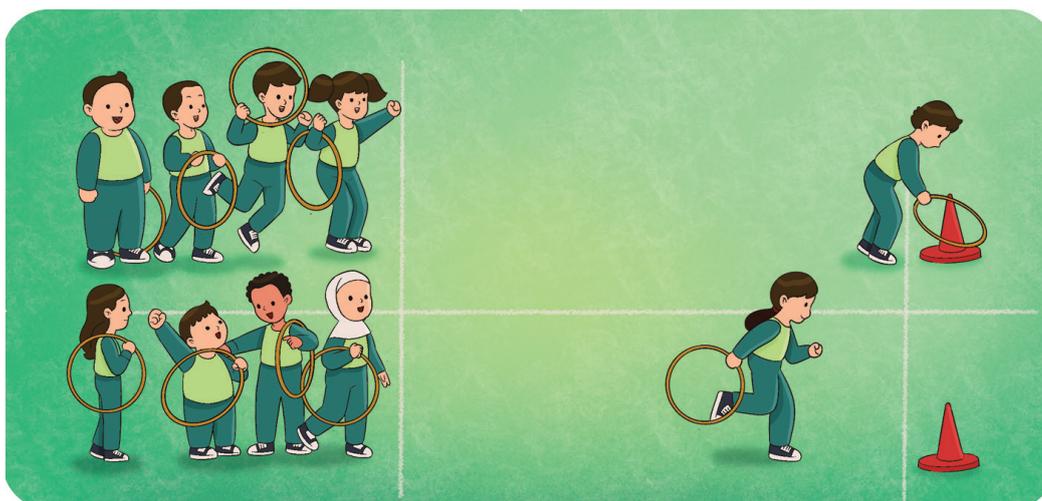


Gambar 1.9 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berlari mengitari simpai berputar ke kiri atau kanan formasi berhadapan.

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

Langkah-langkah pembelajaran.

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

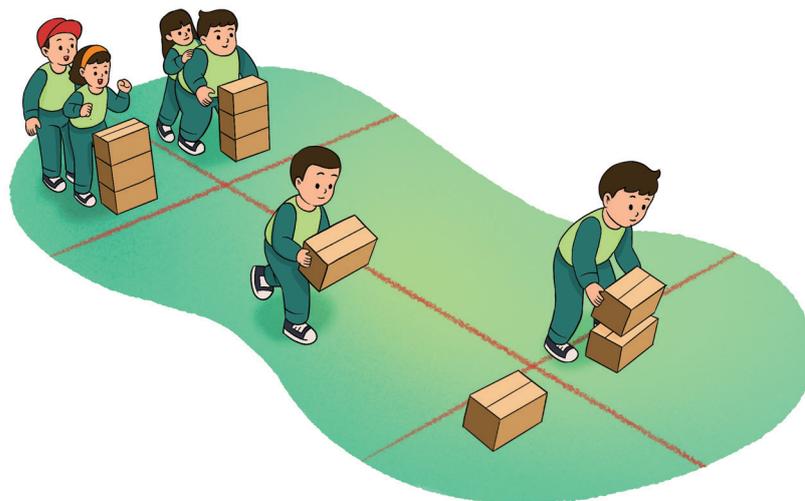


Gambar 1.10 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berlari dengan membawa simpai menuju patok-patok.

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

Langkah-langkah pembelajaran.

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



Gambar 1.11 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran.

3) **Kegiatan Penutup (15 Menit)**

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

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

c. Kegiatan Alternatif

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

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

Catatan:

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

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

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

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

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

b. Materi Pembelajaran Remedial

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

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

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

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

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

2) Kegiatan inti (75 menit)

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

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

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

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

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



Aktivitas Pembelajaran 2

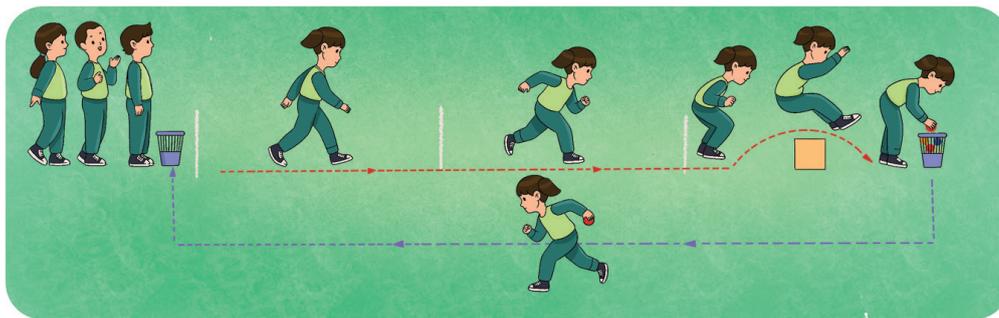
b) Aktivitas pembelajaran 2: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam bentuk permainan sederhana

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

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

Langkah-langkah pembelajaran.

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



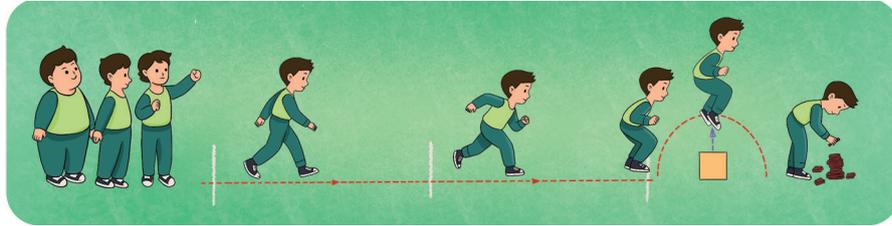
Gambar 1.12 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berjalan, berlari dan melompat sejauh-jauhnya dalam permainan "bola warna".

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

Langkah-langkah pembelajaran.

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

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



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

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

Langkah-langkah pembelajaran.

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



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

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

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

c. Kegiatan Alternatif

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

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

Catatan:

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

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

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

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

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

F. Asesmen Kompetensi

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

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

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

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

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

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		
Sangat Baik	Baik	Cukup	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 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

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

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



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerakan

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

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

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

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

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

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

a) Butir tes

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

b) Petunjuk asesmen

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

(1) Isikan identitas peserta didik.

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

2) Rubrik asesmen keterampilan gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

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

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)
	<i>Diisi dengan tally</i>	<i>Diisi dengan tally</i>
	Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = \dots$	

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

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

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut.

- 1) Skor keterampilan proses gerak peserta didik: 80.
- 2) Skor keterampilan produk gerak (dari contoh di atas diambil salah satu sesuai dengan kategori gerak (tertutup/terbuka/diskrit/kontinum, dan lain-lain), diujikan secara terpisah atau terintegrasi dalam permainan): 90.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses gerak, dan 30% untuk skor keterampilan produk gerak).

4. Umpan Balik

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

G. Refleksi Guru

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

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

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

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

2. Pengayaan

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

I. Interaksi dengan Orang Tua

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

Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru

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

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

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

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

1. Panduan Umum

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

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

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

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

- variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari,
- variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dalam bentuk permainan sederhana.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

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

L. Bahan Bacaan Guru

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

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas III

Penulis: Muhajir dan Umi Hariyani
ISBN: 978-602-427-937-0 (jil.3)

Unit Pembelajaran

2

Aktivitas Pola Gerak Dasar Nonlokomotor

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : III /
Pokok Bahasan : Aktivitas Pola Gerak Dasar Nonlokomotor
Subpokok Bahasan : Aktivitas Variasi Gerakan Memutar, Mengayun,
Membungkuk, Menekuk, dan Meliuk
Profil Pelajar Pancasila : Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu : 3 s.d. 7 Kali Pertemuan (9 s.d. 21 JP)

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 gerakan-gerakan 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 nilai-nilai 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 ketahui dengan apa yang akan mereka pelajari, serta proses membawa dunia mereka (kondisi mental dan fisik) memasuki dunia kita (kegiatan pembelajaran). Bentuk-bentuk apersepsi, diantaranya *alfa zone*, *warmer*, *pre-teach*, dan *scene setting*.

Sebelum memasuki kegiatan pembelajaran pola gerak dasar 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.



Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, menekuk, dan meliuk? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari aktivitas pembelajaran tersebut?

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 memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta memberikan berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

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

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar memutar dan mengayun.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, seperti:
 - a) lembar Kegiatan Siswa (*student worksheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak,
 - b) simpai berdiameter 50–60 cm terbuat dari rotan atau bahan sejenisnya yang aman,
 - c) botol air mineral 2 liter atau sejenisnya,
 - d) peluit dan *stopwatch*,
 - e) lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran.

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 variasi pola gerak dasar nonlokomotor. 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 memutar dan mengayun.
- f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar memutar dan mengayun.
- g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar memutar dan mengayun, 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 memutar dan mengayun menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar memutar dan mengayun, serta 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 putra dan putri 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

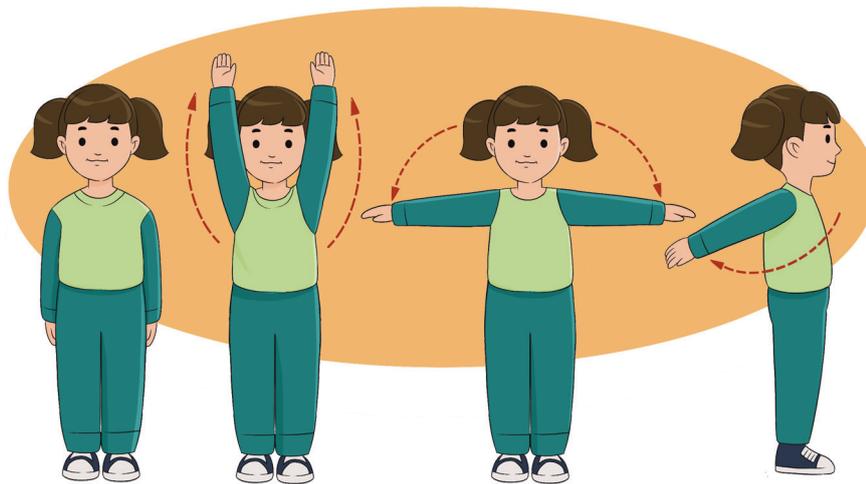
- a) **Aktivitas pembelajaran 1: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar memutar dan mengayun**

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar memutar dan mengayun adalah sebagai berikut.

- (1) **Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan**

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan.
- Kemudian ayunkan kedua lengan ke atas.
- Lalu berdiri mengayun kedua lengan ke samping kiri dan kanan.
- Dilanjutkan berdiri mengayun kedua lengan ke belakang.
- Lalu berdiri mengayun kedua lengan ke bawah.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan sebanyak 2×8 hitungan.

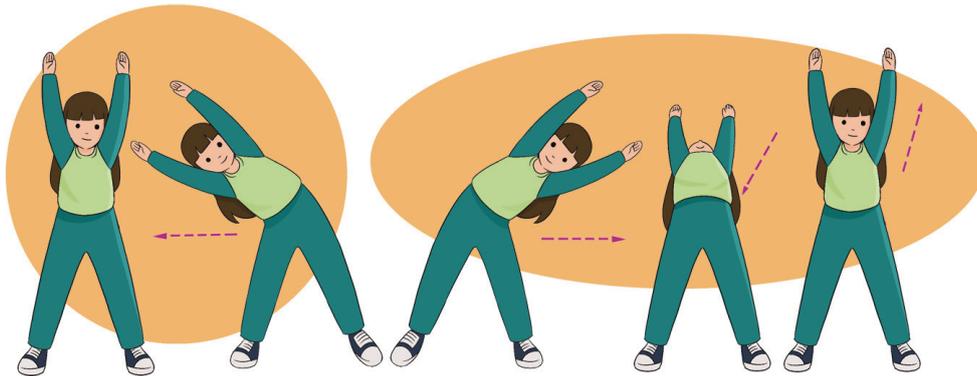


Gambar 2.2 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan.

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu.
- Sikap badan tegak dan pandangan ke depan.
- Liukkan badan ke kanan, ke samping kiri, berputar ke belakang, dan kembali ke depan.
- Pusat gerakan pada pinggang.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan sebanyak 2×8 hitungan.

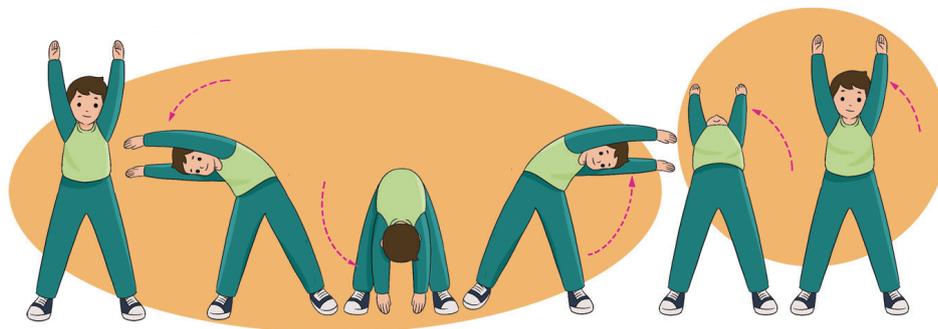


Gambar 2.3 Peserta didik melakukan gerakan meliukkan badan.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan sambil berputar

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu.
- Tangan lurus ke atas.
- Lekukkan tubuh ke samping, ke depan, ke belakang, dan kembali ke depan.
- Dimulai dari arah kiri satu putaran, kemudian dari arah kanan satu putaran.
- Pusat gerakan pada pinggang.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2×8 hitungan.

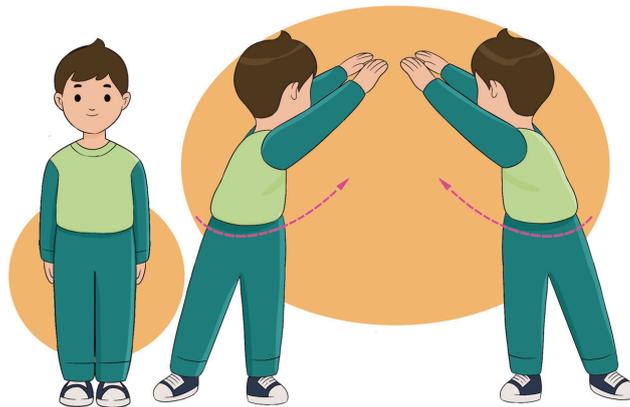


Gambar 2.4 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan sambil berputar.

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

Langkah-langkah pembelajaran:

- Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan kaki terbuka selebar bahu.
- Hitungan 1 : liukkan badan ke samping kiri.
- Hitungan 2 : liukkan badan ke samping kanan.
- Hitungan 3 : liukkan badan ke samping kiri.
- Hitungan 4 : liukkan badan ke samping kanan.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 1×8 hitungan.

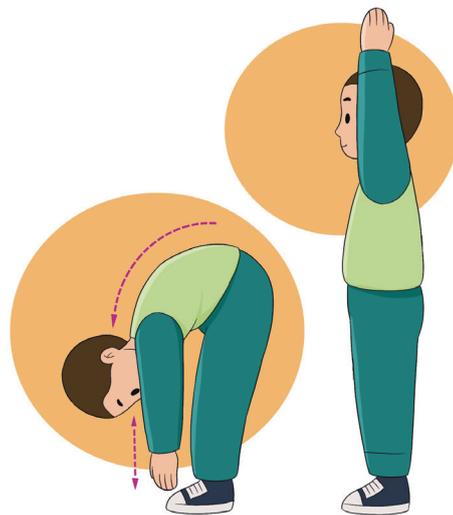


Gambar 2.5 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan ke samping kiri dan kanan.

(5) **Aktivitas pembelajaran gerakan membungkukan badan**

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan.
- Pandangan ke depan dan kedua tangan lurus ke atas.
- Bungkukkan badan ke depan.
- Kedua lengan menyentuh ujung jari kaki.
- Rengut-rengut, pinggang mengeper.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 1×8 hitungan.



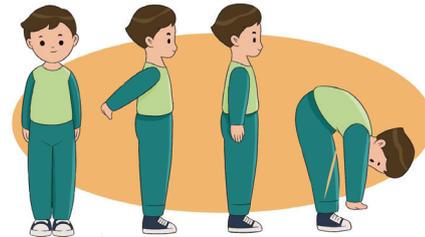
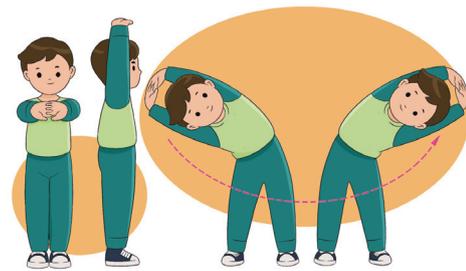
Gambar 2.6 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan membungkukan badan.

(6) **Aktivitas pembelajaran gerakan meregangkan otot lengan**

Langkah-langkah pembelajaran.

- 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 melipat 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.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan satu kaki lurus ke depan.
- Sikap berdiri dengan satu kaki menekuk ke belakang.
- Sikap berdiri dengan satu kaki ke depan tarik lutut ke arah dada oleh dua tangan.
- Sikap berdiri dengan satu kaki dalam sikap melipat sila.
- 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.

- Sikap permulaan membungkukkan badan, dada menyentuh paha, dan hidung atau mulut menyentuh lutut.
- Berdiri dengan tumpuan dua lutut.
- Menekuk lutut sambil duduk bersimpuh.
- Menekuk lutut dengan duduk sila.
- Menekuk lutut sambil tidur telentang.
- 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.

- Sikap permulaan peserta didik melakukan split ke depan sambil duduk.
- Kemudian melakukan *back-up*.
- Melakukan sikap seperti jembatan.
- 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.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Kemudian kedua lengan berada di atas kepala memegang gelang raja.
- Lalu liukkan badan ke kanan dan ke kiri.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2×8 hitungan.

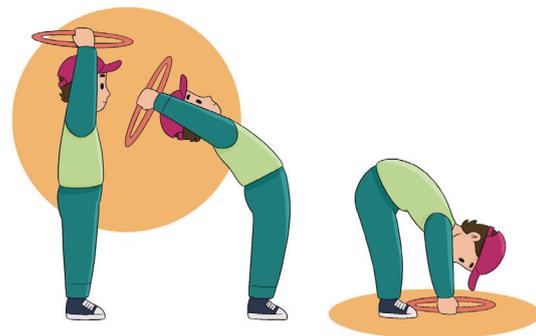


Gambar 2.11 Peserta didik melakukan gerakan meliukkan badan ke samping kanan dan kiri dengan menggunakan gelang raja.

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

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu.
- Bersama teman, peserta didik lakukan gerakan meliukkan badan ke depan dan ke belakang.
- Sikap awal kedua lengan berada di atas kepala memegang gelang raja.
- Kemudian meliukkan badan ke belakang dengan menghitung 1×8 hitungan.
- Dilanjutkan dengan meliukkan badan ke depan dengan menghitung 1×8 hitungan.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2×8 hitungan.

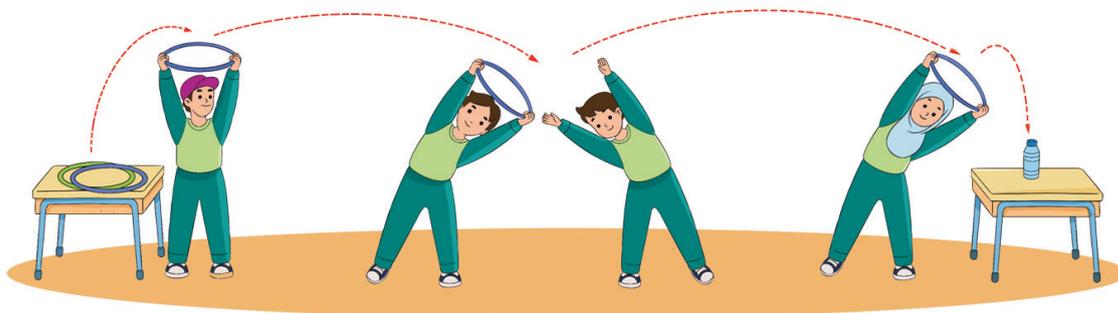


Gambar 2.12 Peserta didik melakukan gerakan meliukkan badan ke depan dan belakang dengan menggunakan gelang raja.

(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 meletakkan 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

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

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

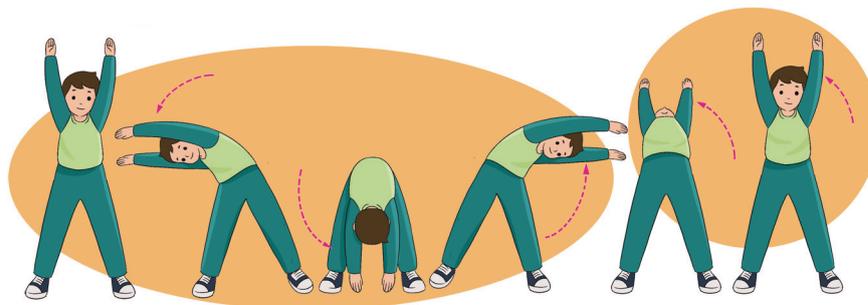
Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

- 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	
Jika menjawab 5 jawaban YA		Jika menjawab 3-4 jawaban YA	
Cukup		Kurang	
Jika menjawab 2 jawaban YA		Jika menjawab 1 jawaban YA	

2. Asesmen Pengetahuan

- Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda
 - Teknik : Tes Tulis
 - Bentuk : Pilihan Ganda
 - Contoh Instrumen:
 - Suatu gerakan memutarakan lengan di tempat dengan bertumpu pada satu poros dinamakan gerakan
 - memutar
 - mengayun
 - menekuk
 - menubah arah
 - 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, 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

- (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)
	<i>Diisi dengan tally</i>	<i>Diisi dengan tally</i>
	Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = \dots$	

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

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

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = \dots\dots$
		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 remedial 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

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- Lakukan variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, menekuk, dan meliuk secara berpasangan dengan teman satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini.

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

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

L. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Materi variasi pola gerak dasar memutar, mengayun, menekuk, dan meliuk. Sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- 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.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas III

Penulis: Muhajir dan Umi Hariyani
ISBN: 978-602-427-937-0 (jil.3)

Unit Pembelajaran

3

Aktivitas Pola Gerak Dasar Manipulatif

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : III /
Pokok Bahasan : Aktivitas Pola Gerak Dasar Manipulatif
Subpokok Bahasan : Aktivitas Variasi Pola Gerak Dasar Melempar,
Menangkap, Menendang, dan Menahan Bola
Profil Pelajar Pancasila : Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu : 3 s.d. 7 Kali Pertemuan (9 s.d. 21 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar pada gerakan manipulatif seperti gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola 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 3 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan variasi pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola. Pola gerak manipulatif adalah bagian dari keterampilan dasar yang harus dipelajari anak bersama-sama dengan keterampilan lokomotor dan nonlokomotor.

Disebut manipulatif, karena pada keterampilan ini, anak-anak harus berhubungan dengan benda di luar dirinya yang harus dimanipulasi sedemikian rupa sehingga membentuk satu keterampilan. Keterampilan-keterampilan tersebut di antaranya melempar, menendang, menangkap, menghentikan bola, memukul dengan raket, memukul dengan pemukul *rounders*, dan sebagainya. Sedangkan benda-benda yang digunakan, yaitu bola, pemukul, raket, balon, simpai, gada, pedang, dan sebagainya.

Keterampilan-keterampilan manipulatif dasar dapat dikelompokkan ke dalam melempar, menangkap, menendang, menggiring, dan memukul. Keterampilan-keterampilan manipulatif ini benar-benar menjadi dasar pengembangan keterampilan gerak anak, yang harus ditanamkan sejak masa dini, bersama-sama dengan keterampilan lokomotor dan nonlokomotor.

Tiga keterampilan dasar (lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif) inilah yang selanjutnya menentukan mutu keterampilan anak dalam olahraga yang bersifat kekhususan (spesialisasi). Jika anak-anak mendapat bekal pengalaman yang kurang dalam ketiga keterampilan dasar di masa kritisnya, maka anak tidak akan dapat terlibat secara penuh dalam satu atau banyak cabang olahraga.

Proses pembelajaran gerak dasar manipulatif di fase B SD kelas III, yaitu tahap prapengendalian dan tahap pengendalian. Aktivitas dalam tingkat prapengendalian sering disebut sebagai aktivitas untuk bereksplorasi. Maksudnya adalah bahwa pada tahap ini, tugas gerak yang diberikan kepada anak meliputi berbagai gerak yang sifatnya memperkenalkan gerak baru untuk dicoba, tanpa harus dikuasai dengan tingkat kemahiran tertentu.

Dalam pembelajaran tahap ini pula, anak diperkenalkan pada tanda-tanda yang menjadi langkah-langkah pembelajaran, meskipun tanda-tanda tersebut bervariasi,

penting bagi guru untuk menetapkan hanya satu tanda saja pada satu waktu. Dengan demikian, anak-anak dapat berkonsentrasi hanya pada satu tanda tersebut.

Aktivitas tahap pengendalian, diantaranya melempar bola dari lemparan atas, melempar dengan lemparan bawah, lomba melempar botol di garis tengah, dan lomba melempar bola besar dengan kedua lengan.

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 pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola, kemudian peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola. 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 dalam bentuk permainan sederhana (permainan melempar dan menangkap bola) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar pada gerakan manipulatif seperti gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola dan/atau variasinya, serta dapat dilakukan dengan metode bercerita dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran, aktivitas dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Apabila peserta didik tidak mampu melakukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat memberi contoh gerakan 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 ketahui dengan apa yang akan mereka pelajari, serta proses membawa dunia mereka (kondisi mental dan fisik) memasuki dunia kita (kegiatan pembelajaran). Bentuk-bentuk apersepsi, diantaranya *alfa zone*, *warmer*, *pre-teach*, dan *scene setting*.

Sebelum memasuki kegiatan pembelajaran pola gerak dasar manipulatif, peserta didik diajak untuk melakukan permainan kecil yang mengandung unsur-unsur gerak

manipulatif, seperti permainan melempar dan menangkap bola dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong. Gerak dasar manipulatif adalah dasar dari terbentuknya kemampuan peserta didik dalam menguasai suatu obyek. Gerak ini biasanya memerlukan tenaga yang lebih besar, karena pada pelaksanaannya lebih banyak melibatkan anggota tubuh seperti tangan dan kaki serta bagian lain dari tubuh. Gerak ini dapat dilakukan dengan cara melempar, menangkap, menendang, memukul, menggiring bola, dan lain-lain.



Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari aktivitas pembelajaran tersebut?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d. 4)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

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

- Variasi gerakan melempar dan menangkap bola, diantaranya gerakan melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara individu, gerakan melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara berpasangan, gerakan melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan, gerakan melempar dan menangkap bola kasti berkelompok dengan berbagai lemparan, gerakan melempar dan menangkap bola tangan berpasangan di tempat, gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi segitiga, gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi berbanjar, dan gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi lingkaran.

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 memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar dapat saling membantu, serta memberikan berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

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

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - a) Lembar Kegiatan Siswa (*student worksheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak,
 - b) bola kasti atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dan lain-lain),
 - c) rintangan (*corong*) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu),
 - d) peluit dan *stopwatch*,
 - e) lapangan olahraga atau halaman sekolah (lapangan yang aman yang aman).

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 variasi pola gerak

dasar manipulatif. 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:

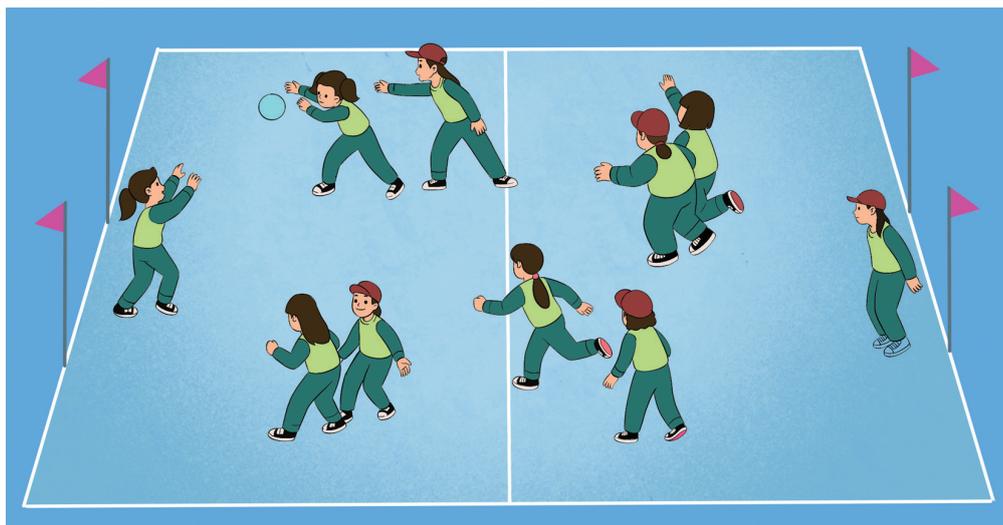
No.	Pertanyaan	Jawaban		
		Ya	Tidak	
1.	Saya dapat melakukan variasi gerakan melempar bola.			
2.	Saya dapat melakukan variasi gerakan menangkap bola.			
3.	Saya dapat melakukan variasi gerakan menendang dan menahan bola.			
4.	Saya dapat melakukan variasi gerakan menggiring bola.			
	Sangat Baik	Baik	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 melempar dan menangkap bola.
- f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola.
- g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola, 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 melempar dan menangkap bola menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak

dasar melempar dan menangkap bola, serta permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.

h) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Berikut langkah-langkah pemanasan dalam bentuk permainan melempar dan menangkap bola.

- (1) Peserta didik dibagi dua regu (masing-masing regu 5 orang).
- (2) Bermain lempar tangkap bola dengan menggunakan gawang bendera kecil.
- (3) Setiap regu diharuskan memasukkan bola ke gawang lawan.
- (4) Bola dimainkan dengan cara dilempar dan ditangkap dengan sesama teman satu grup.
- (5) Bola tidak boleh dibawa atau dipegang sambil berjalan.
- (6) Regu yang banyak memasukkan bola dinyatakan sebagai pemenang.
- (7) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan selama 10–15 menit.



Gambar 3.1 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran permainan melempar dan menangkap bola.

- i) Berdasarkan pengamatan guru pada aktivitas pemanasan, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.
- j) 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, pemahaman dan pengendalian diri dalam 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 mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola.

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

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola dengan saksama.



Aktivitas Pembelajaran 1

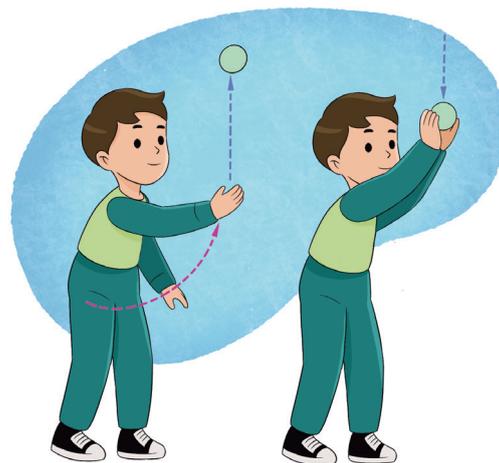
a) Aktivitas pembelajaran 1: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara individu

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Kemudian lemparkan bola dari bawah ke atas.
- Pandangan ditujukan pada arah lambungan bola ke atas.
- Sikap badan sedikit ke depan.
- Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan.
- Setelah itu bola ditangkap dengan dua tangan.
- Pembelajaran lempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.



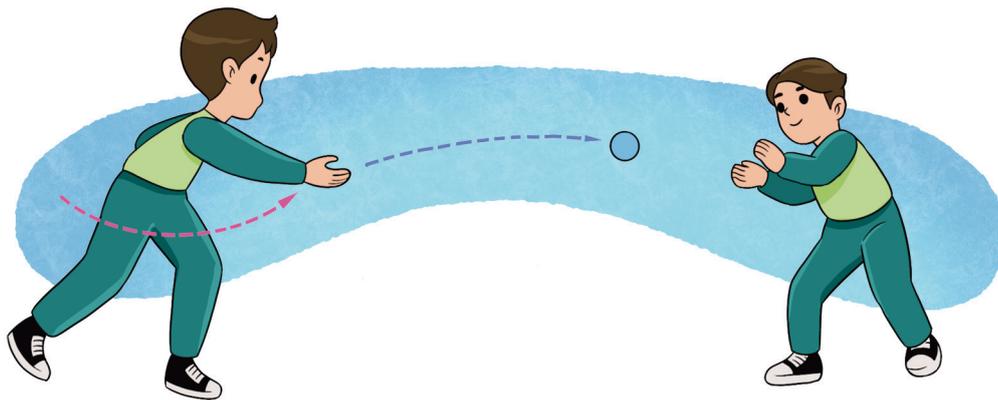
Gambar 3.2 Peserta didik melakukan aktivitas melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara individu.

(h) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 2–3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.

(2) **Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara berpasangan**

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik berdiri berhadapan dengan jarak 3–5 meter.
- (b) Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan setinggi dada.
- (c) Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.
- (d) Sikap badan sedikit ke depan.
- (e) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan.
- (f) Pembelajaran lempar tangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat.
- (g) Kemudian dilanjutkan dengan gerak maju mundur.
- (h) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 2–3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.



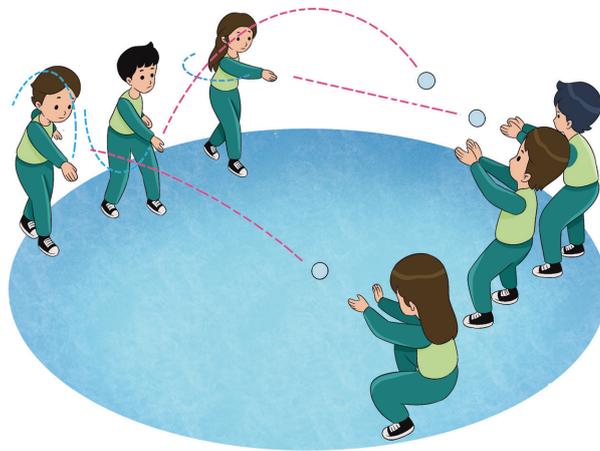
Gambar 3.3 Peserta didik melakukan aktivitas melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara berpasangan.

(3) **Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan**

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik berdiri berhadapan dengan jarak 3–5 meter.
- (b) Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah.
- (c) Menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola menyusur tanah.
- (d) Gerakan dilakukan ditempat dilanjutkan dengan gerak maju mundur, berjalan atau berlari secara berpasangan.
- (e) Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.

- (f) Sikap badan sedikit ke depan.
- (g) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas.
- (h) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 2–3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.

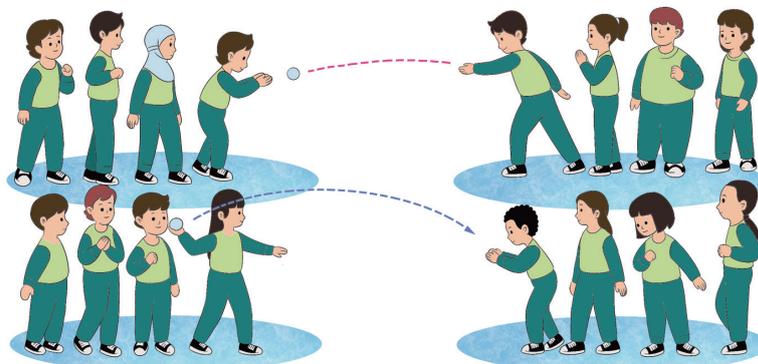


Gambar 3.4 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola kasti di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan.

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola kasti berkelompok dengan berbagai lemparan

Langkah-langkah pembelajaran:

- (a) Peserta didik melakukan pembelajaran gerakan lempar tangkap bola dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, bawah.
- (b) Menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola menyusur tanah.
- (c) Pembelajaran ini dilakukan di tempat dalam formasi berbanjar dan berkelompok.
- (d) Pemain berlari setelah melakukan lemparan.
- (e) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 2–3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.

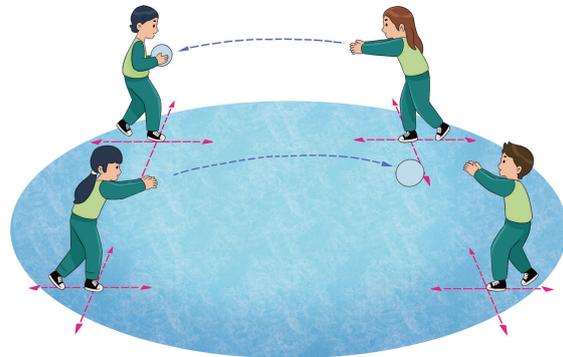


Gambar 3.5 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola kasti berkelompok dengan berbagai lemparan.

(5) **Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola tangan berpasangan di tempat**

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) peserta didik berdiri berhadapan berpasangan.
- (b) Saling mengoper dan menangkap bola di tempat.
- (c) Dilanjutkan sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping (mengoper dari dada, pantul, dan dari atas kepala).
- (d) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 2-3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.

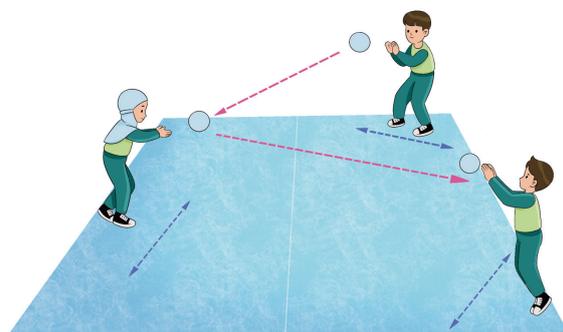


Gambar 3.6 Peserta didik melakukan aktivitas gerakan melempar dan menangkap bola tangan berpasangan di tempat.

(6) **Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi segitiga**

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik berdiri tegak dan membentuk formasi segitiga.
- (b) Mengoper dan menangkap bola dalam formasi segitiga, segi empat atau lingkaran (mengoper dari dada, pantul dan dari atas kepala).
- (c) Gerakan dilakukan di tempat dilanjutkan bergerak maju-mundur dan bergerak ke kanan dan ke kiri.
- (d) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 2-3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.



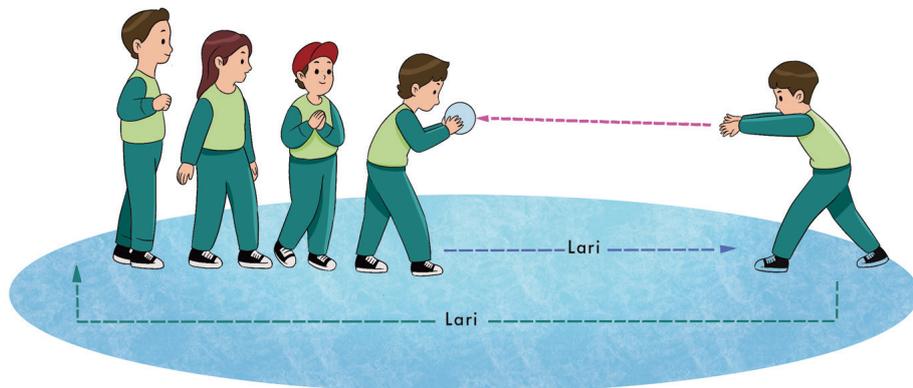
Gambar 3.7 Peserta didik melakukan aktivitas gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi segitiga.

(7) **Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi berbanjar**

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik berdiri tegak berhadapan dan berpasangan.
- (b) Mengoper dan menangkap bola dalam formasi berbanjar (*passing run*) atau setelah melakukan bergerak lari pindah tempat.

- (c) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 2–3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.

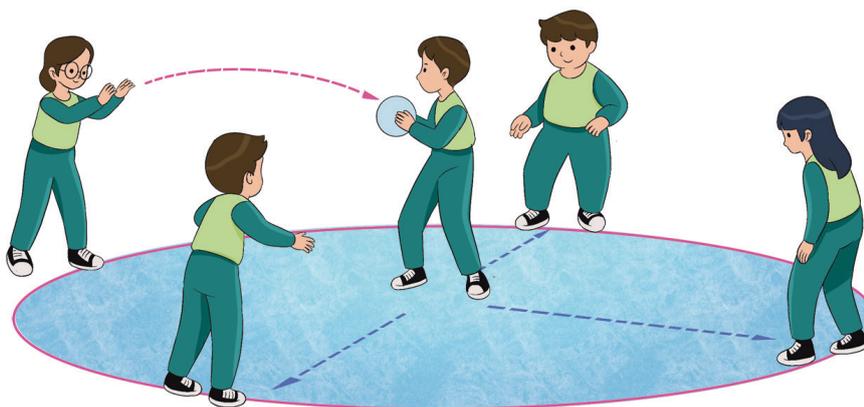


Gambar 3.8 Peserta didik melakukan aktivitas gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi berbanjar.

(8) **Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi lingkaran**

Langkah-langkah pembelajaran.

- Peserta didik berpasangan atau berkelompok saling berhadapan.
- Mengoper dan menangkap bola tangan pada formasi lingkaran.
- Setelah melakukan lemparan, peserta didik bergerak berpindah tempat (dari tengah lingkaran pindah ke garis lingkaran dan dari garis lingkaran pindah ke tengah lingkaran).
- Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 2–3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.



Gambar 3.9 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola tangan formasi lingkaran.

3) **Kegiatan Penutup (15 Menit)**

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Guru menanyakan manfaat dari pendinginan.

- 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.
- d) Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola. 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 lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola, 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 melempar dan menangkap bola, 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 5 s.d. 7)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

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

- Variasi menendang dan menahan bola, diantaranya gerakan menendang dan menghentikan bola di tempat, gerakan menendang dan menghentikan bola yang dilakukan bertiga, gerakan menendang dan menghentikan bola yang dilakukan berempat, dan gerakan mengumpan dan menendang bola ke arah gawang.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 92).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 93).

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 93).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 93).

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola.

Menendang/mengoper dan menahan bola merupakan gerakan yang ada dalam permainan sepak bola, yang tujuannya untuk memasukkan bola ke dalam gawang atau dapat diartikan juga sebagai gerakan menendang/mengoper dan menembak bola ke arah gawang lawan.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola. Jika menemukan kesulitan, peserta didik boleh meminta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola dengan saksama.



Aktivitas Pembelajaran 2

- b) Aktivitas pembelajaran 2: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola antara lain sebagai berikut.

- (1) Aktivitas pembelajaran gerakan menendang dan menghentikan bola di tempat

Langkah-langkah pembelajaran.

- Peserta didik berdiri berhadapan berpasangan.
- Kemudian menendang dengan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki.
- Kemudian hentikan bola dengan kaki bagian luar, telapak kaki, serta punggung kaki berpasangan di tempat.
- Dilanjutkan dengan gerak maju-mundur sambil berjalan, berlari, dan bergerak menyamping.
- Gerakan ini dilakukan secara bergantian.
- Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 2-3 menit dan hitung berapa banyak bola yang ditendang dan ditahan.



Gambar 3.10 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan menendang dan menghentikan bola di tempat.

- (2) Aktivitas pembelajaran gerakan menendang dan menghentikan bola yang dilakukan bertiga

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik membentuk formasi bertiga.
- Menendang dengan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki.

- (c) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar, telapak kaki, serta punggung kaki.
- (d) Satu pemain ditempatkan di tengah-tengah.
- (e) Dua pemain lainnya melakukan operan bola sambil bergerak menyamping ke kanan dan ke kiri.
- (f) Gerakan ini dilakukan secara bergantian.
- (g) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 2–3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang ditendang dan ditahan.



Gambar 3.11 Peserta didik melakukan aktivitas gerakan menendang dan menghentikan bola yang dilakukan bertiga.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan menendang dan menghentikan bola yang dilakukan berempat

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan peserta didik membentuk formasi berempat.
- (b) Menendang dengan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki serta menghentikan bola dengan, kaki bagian luar, telapak kaki, serta punggung kaki.
- (c) Gerakan dilakukan sambil bergerak ke kanan dan kiri.
- (d) Gerakan ini dilakukan secara bergantian.
- (e) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 2–3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang ditendang dan ditahan.



Gambar 3.12 Peserta didik melakukan aktivitas gerakan menendang dan menghentikan bola yang dilakukan berempat.

(4) **Aktivitas pembelajaran gerakan mengumpan dan menendang bola ke arah gawang**

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik membentuk kelompok sebanyak 3 orang.
- Pemain pertama sebagai pengumpan, pemain kedua menendang ke gawang, dan pemain ketiga sebagai penjaga gawang.
- Saat mengumpan gunakan kaki kanan dan kiri.
- Posisi sebagai pengumpan, menendang ke gawang, dan penjaga gawang dilakukan secara bergantian.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 2-3 menit dan menghitung berapa banyak bola yang ditendang dan ditahan.



Gambar 3.13 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan mengumpan dan menendang bola ke arah gawang.

3) **Kegiatan Penutup (15 Menit)**

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 100).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran 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 menendang dan menahan bola, 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.

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

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

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 gerakan melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar gerakan melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
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	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

- Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda
 - Teknik : Tes Tulis
 - Bentuk : Pilihan Ganda
 - Contoh Instrumen:
 - Suatu gerakan yang dilakukan menggunakan satu atau dua tangan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh dinamakan gerakan
 - melempar
 - menangkap
 - menendang
 - menghentikan

- b) Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerakan menendang dan menghentikan bola.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerakan

- menendang dan menghentikan bola di tempat
 - menendang dan menghentikan bola yang dilakukan bertiga
 - menendang dan menghentikan bola yang dilakukan berempat
 - mengumpan dan menendang bola ke arah gawang
- b. 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.	Melempar adalah suatu gerakan yang dilakukan dengan satu atau dua tangan untuk melontarkan bola.		
2.	Gerakan melempar bola hanya dapat dilakukan dengan satu tangan.		
3.	Menangkap bola dapat dilakukan dengan menggunakan dua tangan saja.		
4.	Menendang bola adalah menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki.		
5.	Menahan bola adalah menghentikan bola yang diterima dari operan teman.		
Dst.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola

a) Butir tes

Lakukan berbagai aktivitas variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola. 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		

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
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 melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola untuk perorangan peserta didik).

Nama :					
Kelas :					
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I			Percobaan II	
	Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)		Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)
Melempar dan menangkap					
Menendang dan menahan					

- 2) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan variasi gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola 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) Melempar dan Menangkap (2) Menendang dan Menahan

- 3) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan variasi melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola untuk perorangan peserta didik).

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

- 4) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan variasi gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola dalam permainan yang dimodifikasi untuk seluruh peserta didik).

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

G. Refleksi Guru

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

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial 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).

I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orangtua pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 59).

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 (seperti pada hal 59).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini.
Cara melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola, antara lain:
 - variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola,
 - variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Materi variasi pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola. Sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Mengamati video pembelajaran materi variasi pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Video pembelajaran dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk variasi pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola. Sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi variasi pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola. Video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas III

Penulis: Muhajir dan Umi Hariyani
ISBN: 978-602-427-937-0 (jil.3)

Unit Pembelajaran

4

Aktivitas Gerak Dominan Senam

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : III /
Pokok Bahasan : Aktivitas Pola Gerak Dominan Senam
Subpokok Bahasan : Aktivitas Pola Gerakan Bertumpu, Bergantung,
Keseimbangan, Berpindah/Lokomotor, Tolakan,
Putaran, Ayunan, Melayang, dan Mendarat
Profil Pelajar Pancasila : Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu : 2 s.d. 3 Kali Pertemuan (6 s.d. 9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan pada senam, seperti keseimbangan, sikap lilin, dan lompat kangkang 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 4 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak keseimbangan, sikap lilin, dan lompat kangkang. Kegiatan pembelajaran 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 pembelajaran pola gerak keseimbangan, sikap lilin, dan lompat kangkang, kemudian peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak tersebut. 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 dalam bentuk permainan musang dan ayam dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak keseimbangan, sikap lilin, dan lompat kangkang dapat dilakukan dengan 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 ketahui dengan apa yang akan mereka pelajari, serta proses membawa dunia mereka (kondisi mental dan fisik) memasuki dunia kita (kegiatan pembelajaran). Bentuk-bentuk apersepsi, diantaranya *alfa zone*, *warmer*, *pre-teach*, dan *scene setting*.

Sebelum memasuki kegiatan pembelajaran pola gerak dominan senam, peserta didik diajak untuk melakukan permainan kecil yang mengandung unsur-unsur gerak dominan senam, seperti permainan musang dan ayam dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong. Pola gerak dominan adalah gerak yang mendasari terbentuknya suatu keterampilan. Macam-macam pola gerak dominan antara lain ada bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat, tolakan, ayunan, putaran, melayang, dan mendarat.



Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak keseimbangan, sikap lilin, dan lompat kangkang? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari aktivitas pembelajaran tersebut?

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 pola gerak keseimbangan.

- Variasi gerakan keseimbangan bertumpu pada tangan dan kaki, keseimbangan bertumpu pada kaki, keseimbangan dengan satu kaki ke belakang, keseimbangan dengan satu kaki ke samping, keseimbangan dengan satu kaki ke depan, belakang, dan ke samping, keseimbangan dengan satu kaki ke depan, sikap lilin, dan berdiri bertumpu dengan kepala.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran 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.

c. 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 pembelajaran pola gerak keseimbangan.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - a) Lembar Kerja Siswa (*student worksheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak,
 - b) matras senam atau sejenisnya,
 - c) peluit dan *stopwatch*,
 - d) 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 pola gerak dominan senam. 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 tersebut dengan jujur.

Nama: Kelas:

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan gerakan keseimbangan.		
2.	Saya dapat melakukan gerakan sikap lilin.		
3.	Saya dapat melakukan gerakan lompat kangkang.		
Baik		Kurang	
Jika menjawab 3 jawaban YA		Jika menjawab 1 jawaban YA	
Cukup			
Jika menjawab 2 jawaban YA			

- e) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran pola gerak keseimbangan.
- f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran pola gerak keseimbangan.
- g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran pola gerak keseimbangan, 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 pola gerak keseimbangan menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak keseimbangan serta rangkaian gerakan senam sederhana.
- h) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dengan perasaan yang menyenangkan ketika memasuki materi yang akan diajarkan. Adapun pemanasan dilakukan dalam bentuk permainan musang dan ayam sebagai berikut.

- (1) Seorang peserta didik bermain sebagai musang.
- (2) Peserta didik yang lain berbaris ke belakang sebagai induk ayam dan anak ayam.
- (3) Musang berusaha menangkap anak ayam.
- (4) Induk ayam berusaha melindungi anak-anaknya.
- (5) Anak ayam berusaha menghindari kejaran musang.
- (6) Anak ayam yang tertangkap berhenti bermain.
- (7) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini selama 10–15 menit.



Gambar 4.1 Peserta didik melakukan aktivitas pemanasan dalam bentuk permainan musang dan ayam.

- i) Dalam pembelajaran ini, selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak keseimbangan dan pengetahuan gerak keseimbangan, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak keseimbangan, 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 seperti permainan musang dan ayam, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak keseimbangan.

Seimbang dalam senam berarti posisi tubuh dalam keadaan diam/tidak bergerak. Posisi statis (*static position*) merupakan salah satu pola gerak dominan dalam senam. Macam-macam sikap keseimbangan dalam posisi statis ini dapat dibedakan menjadi keseimbangan dengan satu kaki, keseimbangan dengan pinggul, keseimbangan dengan lutut, keseimbangan dengan dua tangan, keseimbangan dengan satu tangan, serta keseimbangan dengan kepala.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak keseimbangan. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak keseimbangan. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat meminta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak keseimbangan dengan saksama.



Aktivitas Pembelajaran 1

- a) **Aktivitas pembelajaran 1: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan pola gerak keseimbangan**

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak keseimbangan bertumpu pada kaki, tangan, kepala, dan lutut.

- (1) **Aktivitas pembelajaran gerakan keseimbangan bertumpu pada tangan dan kaki**

Langkah-langkah pembelajaran.

- Posisi awal peserta didik seperti hendak merangkak.
- Lutut sejajar dengan pinggul.
- Posisi tangan di lantai sejajar dengan bahu, jari-jari dibuka.
- Luruskan kaki kanan ke arah belakang.
- Kemudian angkat kaki kanan dan tangan kiri sejajar dengan tubuh.
- Bentuk huruf T, runcingkan ujung kaki tahan selama 2×8 hitungan.
- Lakukan bergantian untuk kaki kiri dan tangan kanan.
- Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini masing-masing sebanyak 2×8 hitungan.



Gambar 4.2 Peserta didik melakukan gerakan keseimbangan bertumpu pada tangan dan kaki.

- (2) **Aktivitas pembelajaran gerakan keseimbangan bertumpu pada kaki**

Langkah-langkah pembelajaran.

- Posisi awal peserta didik berdiri tegak, kedua tangan di sisi badan.
- Kaki kanan jinjit, buka lutut ke samping kanan.

- (c) Telapak kaki menempel ke mata kaki kiri.
- (d) Angkat telapak kaki menempel ke samping paha bagian dalam.
- (e) Tahan 2×8 hitungan.
- (f) Lakukan gerakan berulang dengan berganti kaki tumpu.
- (g) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan sebanyak 2×8 hitungan.

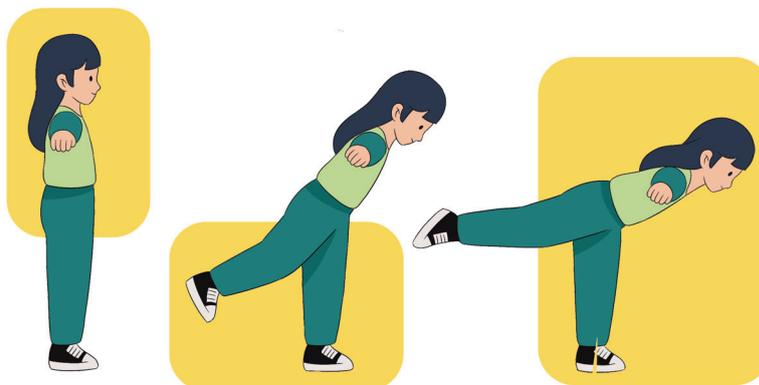


Gambar 4.3 Peserta didik melakukan gerakan keseimbangan bertumpu pada salah satu kaki.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan keseimbangan dengan satu kaki ke belakang

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan kedua kaki dirapatkan.
- (b) Kedua tangan direntangkan ke sisi, setinggi bahu.
- (c) Angkat satu kaki ke belakang dengan perlahan.
- (d) Badan condong ke depan mengimbangi.
- (e) Usahakan ujung kaki yang direntangkan ke belakang setinggi mungkin dan lutut lurus.
- (f) Demikian pula lutut kaki tumpu tetap lurus.
- (g) Tahan sikap terakhir, kembali berdiri dia atas dua kaki setelah beberapa waktu.
- (h) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 1×8 hitungan.

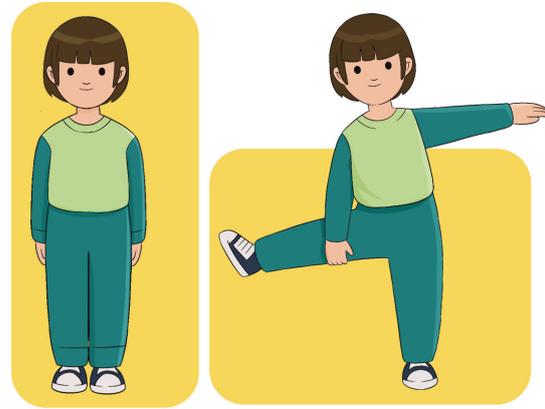


Gambar 4.4 Peserta didik melakukan gerakan keseimbangan dengan satu kaki ke belakang.

(4) Aktivitas pembelajaran keseimbangan dengan satu kaki ke samping

Langkah-langkah pembelajaran:

- Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan kedua kaki dirapatkan.
- Kedua tangan di sisi badan.
- Angkat satu kaki ke samping.
- Satu tangan memegang belakang lutut kaki yang diangkat ke samping (dari sebelah depan lutut).
- Tangan yang lain direntangkan lurus serong ke atas.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 1×8 hitungan.



Gambar 4.5 Peserta didik melakukan gerakan keseimbangan dengan satu kaki ke samping.

(5) Aktivitas pembelajaran gerakan keseimbangan dengan satu kaki ke depan, belakang, dan ke samping

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik dapat melakukan bersama teman ketika berpegangan.
- Berdiri di atas satu kaki, kemudian kaki yang diluruskan ke depan dibawa dengan perlahan ke samping dan diteruskan ke belakang.
- Sikap terakhir ditahan beberapa saat, kemudian kembali tegak di atas kedua kaki.
- Badan condong mengimbangi kaki yang diluruskan.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 1×8 hitungan.

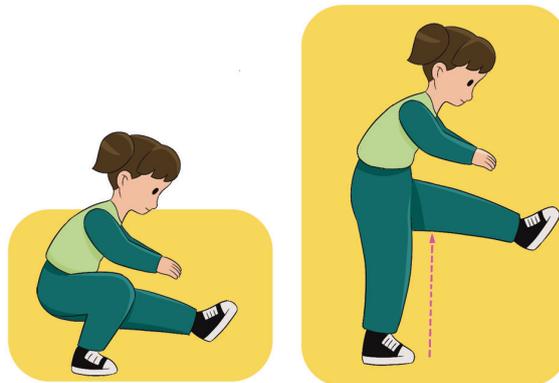


Gambar 4.6 Peserta didik melakukan gerakan keseimbangan dengan satu kaki ke depan, belakang, dan ke samping.

(6) **Aktivitas pembelajaran gerakan keseimbangan dengan satu kaki ke depan**

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik berjongkok dengan satu kaki diluruskan ke depan.
- Dalam sikap ini siswa mencoba berdiri di atas satu kaki.
- Kaki yang diluruskan diusahakan membentuk siku-siku terhadap badan.
- Kedua tangan/lengan bebas.
- Lakukan bergantian antara kaki kiri dan kanan yang diluruskan ke depan.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 1×8 hitungan.

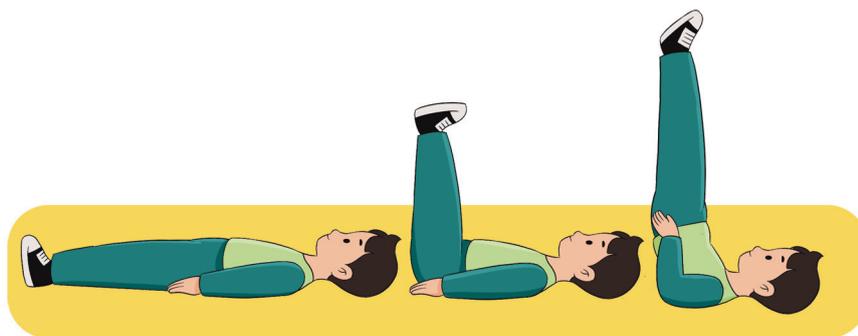


Gambar 4.7 Aktivitas pembelajaran gerakan keseimbangan dengan satu kaki ke depan.

(7) **Aktivitas pembelajaran 1 sikap lilin**

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik telentang di atas matras.
- Kedua tangan di sisi badan.
- Angkat kedua kaki (lutut lurus dan rapat).
- Kedua ujung kaki di atas kepala dan pinggang ditopang dengan kedua tangan.
- Kemudian kembali ke sikap semula (tidur telentang).
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 1×8 hitungan.



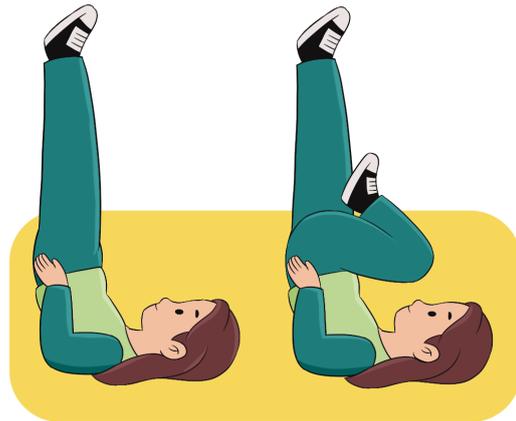
Gambar 4.8 Peserta didik melakukan gerakan 1 sikap lilin.

(8) **Aktivitas pembelajaran 2 sikap lilin**

Langkah-langkah pembelajaran.

- Peserta didik mengulangi latihan 1, kemudian kedua lutut dibengkokkan.
- Kedua lutut berada di atas wajah.
- Kemudian kembali ke sikap semula.

- (d) Lakukan latihan di atas, kemudian dengan perlahan luruskan kedua kaki ke atas.
- (e) Tahan sikap seperti ini untuk beberapa saat.
- (f) Pada waktu akan kembali ke sikap semula, bengkokkan dahulu kedua lutut.
- (g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 1×8 hitungan.



Gambar 4.9 Peserta didik melakukan gerakan 2 sikap lilin.

(9) Aktivitas pembelajaran 1 berdiri dengan kepala

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik meletakkan kedua tangan dan dahi di lantai atau matras.
- (b) Punggung menghadap ke tembok.
- (c) Kemudian lemparkan kedua belah kaki hingga punggung menempel tembok.
- (d) Luruskan kedua kaki ke depan hingga badan dan kedua kaki hampir membentuk sudut siku-siku.
- (e) Dari sikap di atas, luruskan kedua kaki ke atas sampai tumit menyentuh dinding.
- (f) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang sampai peserta didik dapat berdiri di atas kepala bersandar pada tembok.



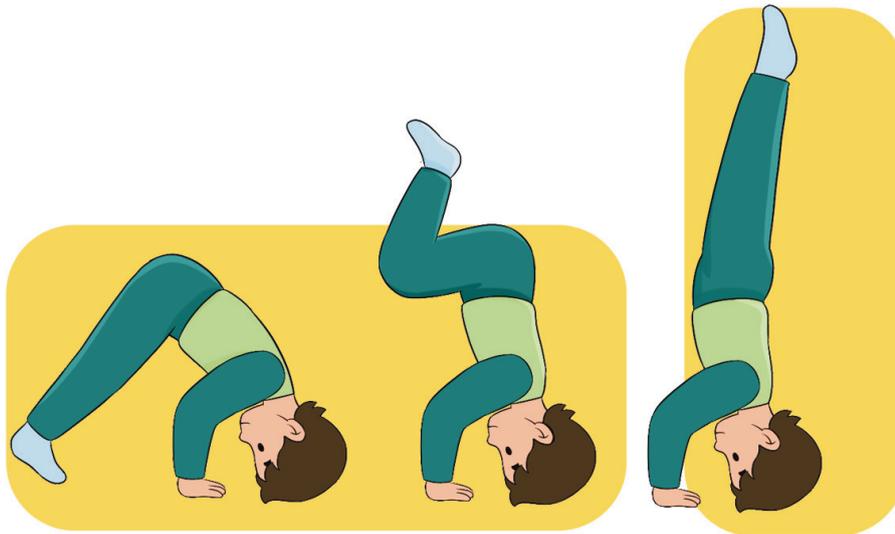
Gambar 4.10 Peserta didik melakukan gerakan 1 berdiri dengan kepala.

(10) Aktivitas pembelajaran 2 berdiri dengan kepala

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan peserta didik jongkok.
- (b) Letakkan tangan dan dahi sehingga membentuk segitiga sama sisi.

- (c) Naikkan kedua kaki perlahan.
- (d) Luruskan menjadi satu garis, pertahankan posisi dalam 8 hitungan.
- (e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan sebanyak 1×8 hitungan.



Gambar 4.11 Peserta didik melakukan gerakan 2 berdiri dengan kepala.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

- a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan manfaat dari pendinginan.
- 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.
- d) Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran pola gerak keseimbangan, 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, dan bagi peserta didik yang bertugas, diminta untuk mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak keseimbangan, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala 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 pola gerak keseimbangan, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala 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 pola gerak lompat kangkang.

- Gerakan melompat di tempat, gerakan melompati rintangan setinggi 50 cm, gerakan bertumpu dengan tangan pada peti lompat, rangkaian gerakan senam tanpa awalan, dan rangkaian gerakan senam dengan awalan.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperi pada halaman 117).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperi pada halaman 118).

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperi pada halaman 118).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 118).

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak keseimbangan, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak lompat kangkang.

Lompat kangkang adalah aktivitas melompat yang dilakukan dengan kedua kaki yang terbuka lebar. Alat bantu yang digunakan dalam lompat kangkang berupa peti lompat dan matras.

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

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak lompat kangkang dengan saksama.



Aktivitas Pembelajaran 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak lompat kangkang

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak lompat kangkang antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan melompat di tempat

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik berpasangan berdiri tegak di atas ban.
- Kemudian bergandengan tangan dan saling berhadapan.
- Setelah itu peserta didik melompat-lompat di atas ban.
- Variasikan posisi kaki saat gerakan melompat.



Gambar 4.12 Peserta didik melakukan gerakan melompat di tempat.

- (e) Saat melayang kaki lurus, kaki kangkang, dan sebagainya.
- (f) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 2×8 hitungan.

(2) **Aktivitas pembelajaran gerakan melompati rintangan setinggi 50 cm**

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, salah satu kaki berada di depan.
- (b) Langkahkan kaki ke depan, menumpu ke ban menggunakan dua kaki.
- (c) Kemudian peserta didik menolakkan kedua kaki setinggi mungkin.
- (d) Buka lebar kedua kaki ke samping/kangkang saat melewati rintangan.
- (e) Akhiri dengan mendarat menggunakan dua kaki.
- (f) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4-5 kali.



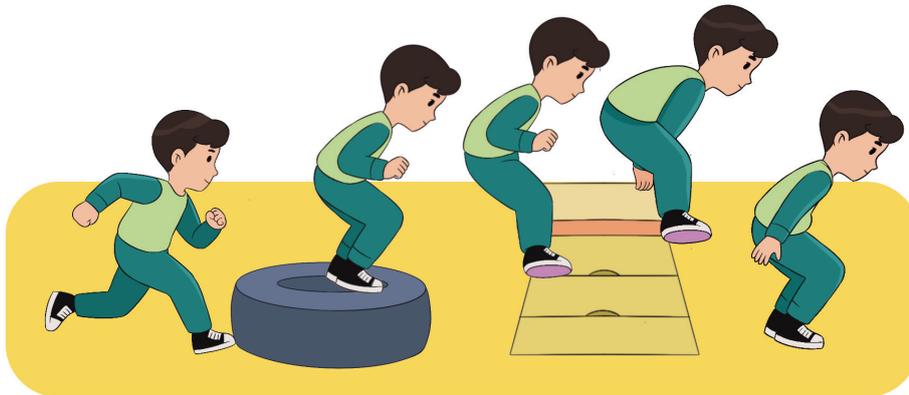
Gambar 4.13 Peserta didik melakukan gerakan melompat rintangan kaki kangkang.

(3) **Aktivitas pembelajaran gerakan bertumpu dengan tangan pada peti lompat**

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan salah satu kaki berada di depan.
- (b) Peserta didik berjalan menolakkan kedua kaki pada tumpuan.
- (c) Ayun dan letakkan kedua tangan sebagai tumpuan pada peti lompat.
- (d) Angkat pinggul ke atas.
- (e) Buka kedua kaki ke samping/kaki kangkang.
- (f) Ayunkan kedua kaki melewati peti lompat.
- (g) Peserta didik yang belum berani untuk mendarat dengan sempurna, cukup mendarat dengan duduk di atas peti lompat kaki kangkang.
- (h) Peserta didik diminta melakukan pembelajaran ini sesuai dengan petunjuk guru.

- (i) Lakukan gerakan berulang sampai peserta didik menemukan pola gerak yang tepat dan benar.

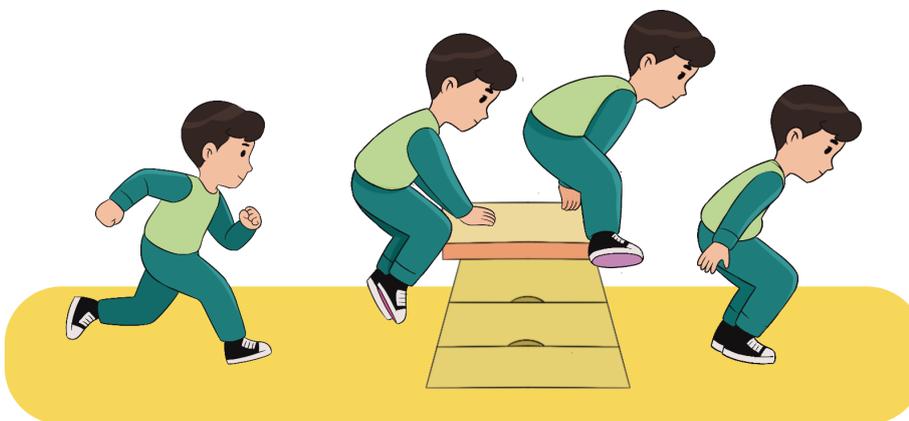


Gambar 4.14 Peserta didik melakukan gerakan melompati peti lompat.

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan melompati peti lompat

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak salah satu kaki berada di depan.
- Langkahkan kaki ke depan menumpu pada ban menggunakan dua kaki.
- Kemudian peserta didik menolak kedua kaki setinggi mungkin.
- Buka lebar kedua kaki ke samping/kangkang saat melewati rintangan.
- Akhiri dengan mendarat dengan dua kaki.
- Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.



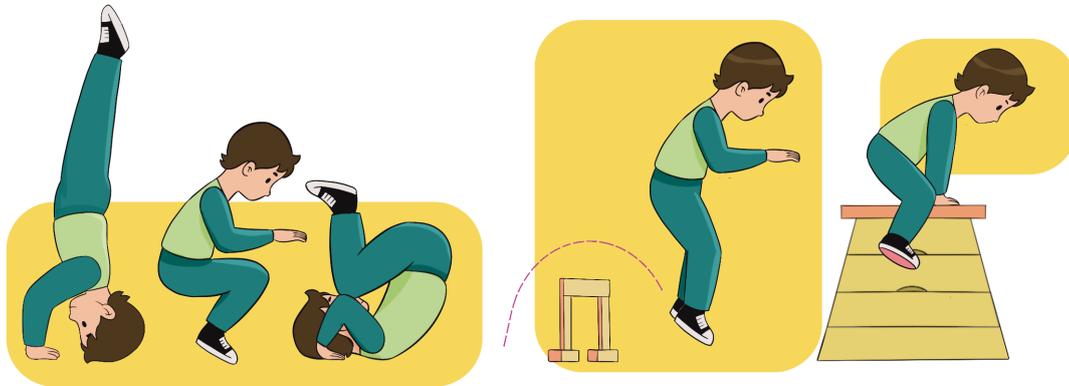
Gambar 4.15 Peserta didik melakukan gerakan bertumpu dengan tangan pada peti lompat.

(5) Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan senam tanpa awalan

Langkah-langkah pembelajaran.

- Peserta didik berdiri tegak dengan salah satu kaki berada di depan.
- Peserta didik berdiri di atas kepala.
- Dilanjutkan dengan rol depan.

- (d) Selanjutnya melompati mistar dengan bertumpu pada ban.
- (e) Kemudian peserta didik melakukan gerakan loncat kangkang.
- (f) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4-5 kali.

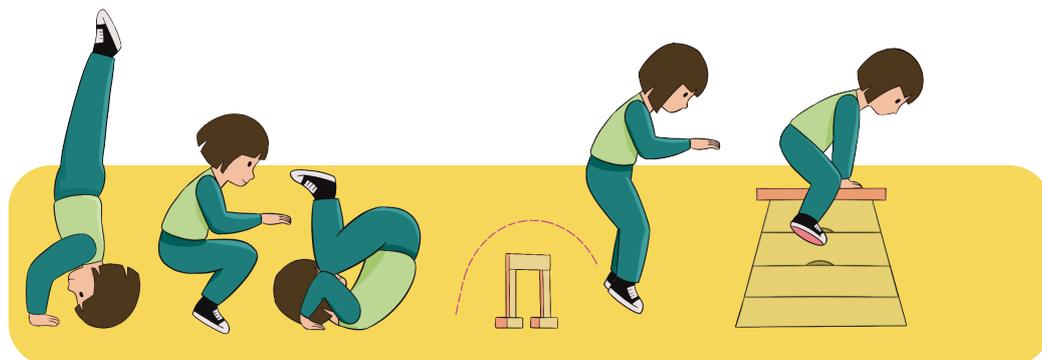


Gambar 4.16 Peserta didik melakukan gerakan bertumpu dengan tangan pada ban.

(6) Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan senam dengan awalan

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik berdiri tegak dengan salah satu kaki berada di depan.
- (b) Lakukan rangkaian gerakan senam tanpa berhenti.
- (c) Dimulai dari berdiri di atas kepala, kemudian berguling ke depan.
- (d) Dilanjutkan berlari melompati mistar mendarat dengan dua kaki
- (e) Selanjutnya berlari melakukan gerakan lompat kangkang.
- (f) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4-5 kali.



Gambar 4.17 Peserta didik melakukan rangkaian gerakan senam dengan awalan.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 126).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak lompat kangkang 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 pola gerak lompat kangkang, 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.

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).

F. Asesmen Kompetensi

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

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

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

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

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran gerakan keseimbangan, sikap lilin, dan lompat kangkang dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar gerakan keseimbangan, sikap lilin, dan lompat kangkang 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

- 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	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

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

3) Contoh Instrumen:

- a) Sikap yang dibuat dari sikap semula tidur telentang, kemudian mengangkat kedua kaki (rapat) lurus ke atas dinamakan gerakan
- berdiri tegak
 - berjongkok
 - berbaring
 - telentang
- b) Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerakan keseimbangan.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerakan

- keseimbangan dengan satu kaki ke depan
 - keseimbangan dengan satu kaki ke depan, belakang, dan ke samping
 - keseimbangan dengan satu kaki ke belakang
 - keseimbangan dengan satu kaki ke samping
- 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.	Seimbang adalah suatu sikap yang menuntut daya keseimbangan yang besar.		
2.	Sikap seimbang dilakukan dalam bentuk berdiri atau duduk dan berjongkok.		
3.	Siapa keseimbangan memerlukan kekuatan otot kaki dan kelenturan panggul.		

No.	Bentuk Pembelajaran	Benar	Salah
4.	Sikap lilin adalah sikap yang dibuat dari sikap semula tidur terlentang.		
5.	Alat bantu yang digunakan dalam lompat kangkang berupa peti lompat dan matras.		
Dst.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan

a) Butir tes

Lakukan aktivitas gerak keseimbangan. 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		

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 gerakan keseimbangan, sikap lilin, dan lompat kangkang 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)
Keseimbangan					
Sikap lilin					
Lompat kangkang					

2) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan keseimbangan, sikap lilin, dan lompat kangkang 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) Keseimbangan (2) Sikap lilin (3) Lompat kangkang

3) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan variasi melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola untuk perorangan peserta didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat (K)	Gerak rangkaian gerakan 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 gerakan keseimbangan, sikap lilin, dan lompat kangkang dalam bentuk rangkaian sederhana secara perorangan peserta didik).

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = \dots\dots$
		Kesempatan yang Didapat	Rangkaian Gerakan 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 (seperti pada hal 57).

G. Refleksi Guru

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

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial 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).

I. Interaksi dengan Orang Tua

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

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 (seperti pada hal 59).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerak keseimbangan, sikap lilin, dan lompat kangkang secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini.
Cara melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak keseimbangan, sikap lilin, dan lompat kangkang antara lain:
 - pola gerak keseimbangan,
 - pola gerak sikap lilin,
 - pola gerak lompat kangkang.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Materi aktivitas pembelajaran pola gerak keseimbangan, sikap lilin, dan lompat kangkang. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

2. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas pembelajaran pola gerak keseimbangan, sikap lilin, dan lompat kangkang 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 pembelajaran pola gerak keseimbangan, sikap lilin, dan lompat kangkang. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas pembelajaran pola gerak keseimbangan, sikap lilin, dan lompat kangkang. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas III

Penulis: Muhajir dan Umi Hariyani
ISBN: 978-602-427-937-0 (jil.3)

Unit Pembelajaran

5

Aktivitas Gerak Berirama

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : III /
Pokok Bahasan : Pola Gerak Dasar Aktivitas Gerak Berirama
Subpokok Bahasan : Variasi Pola Gerak Langkah Kaki dan Ayunan
Lengan Aktivitas Gerak Berirama
Profil Pelajar Pancasila : Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu : 2 s.d. 3 Kali Pertemuan (6 s.d. 9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan variasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama 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 5 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan variasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 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 pembelajaran variasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, kemudian peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 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 dalam bentuk permainan sederhana (permainan aku bisa berhitung) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan 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 ketahui dengan apa yang akan mereka pelajari, serta proses membawa dunia mereka (kondisi mental dan fisik) memasuki dunia kita (kegiatan pembelajaran). Bentuk-bentuk apersepsi, diantaranya *alfa zone*, *warmer*, *pre-teach*, dan *scene setting*.

Sebelum memasuki kegiatan pembelajaran pola gerak dasar gerak berirama, peserta didik diajak untuk melakukan permainan kecil yang mengandung unsur-unsur gerak dasar berirama, seperti permainan *Aku dapat Berhitung* dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Pola gerak dasar aktivitas gerak berirama menekankan pada irama, kelentukan tubuh (fleksibilitas), dan kesinambungan/kelangsungan gerakan. Pada hakekatnya irama atau *ritme* merupakan gerak teratur yang mengalir sebagai sebuah keindahan. Irama adalah pola teratur yang mengikat dan memiliki rancangan berulang. Irama dapat cepat atau lambat. Maat adalah pengulangan bagian-bagian yang sama (keteraturan gerak) berpusat pada kata-kata/ketukan konstan: 2/4, 3/4, 4/4. Maat 2/4 berirama cepat, maat 4/4 berirama lebih lambat. Gerak dengan irama cepat, seperti *marching*, pola langkah 1, pola langkah 2, gerak dengan irama lambat biasanya pada ayunan.

Fleksibilitas tubuh juga sering disebut sebagai kelentukan tubuh dalam melakukan gerak aktivitas berirama. Fleksibilitas tubuh sangat penting dalam melakukan gerakan berirama, karena fleksibilitas merupakan hal utama yang harus dimiliki oleh tiap pesenam. Fleksibilitas tubuh dapat dilatih melalui beberapa latihan seperti meliukkan dan mengulurkan badan. Ini dilakukan agar hasilnya maksimal. Latihan kelentukan tubuh harus rutin dilakukan dalam jangka waktu yang cukup panjang.

Kesinambungan/kelangsungan gerakan tercipta dari rangkaian gerak olah tubuh yang disesuaikan dengan irama musik. memerlukan latihan yang tidak sebentar agar dapat menghasilkan kontinuitas gerakan yang indah dan serasi. Selain itu, kesinambungan/kelangsungan gerakan juga membutuhkan penguasaan teknik dasar aktivitas gerak ritmik, seperti sikap awal tubuh, gerakan langkah kaki, dan ayunan tangan.



Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari aktivitas pembelajaran tersebut?

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 langkah kaki aktivitas gerak berirama.

- Gerakan langkah kaki, diantaranya gerakan berjalan ke depan dengan langkah biasa secara berkelompok, berjalan di tempat secara berkelompok, berjalan ke depan dengan langkah tegap secara berkelompok, berjalan ke belakang dengan langkah biasa secara berkelompok, berlari di tempat dengan mengangkat lutut secara berkelompok, berlari dengan langkah biasa secara berkelompok, dan berlari mundur dengan langkah biasa secara berkelompok.

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 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 variasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - a) Lembar Kerja Siswa (*student worksheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak,
 - b) *tape recorder*, *ponsel*, *youtube*, *cd player*,
 - c) *vcd senam ritmik/aktivitas gerak berirama*,
 - 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)

- 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.
- Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat, bila ada yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.
- Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi variasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 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 pada bagan berikut ini.

- Isikan identitas peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) 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 gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.		
2.	Saya dapat melakukan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.		
		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 pembelajaran variasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama.
- f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran variasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama.
- g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran gerak berirama, 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 pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu mempraktikkan pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama.
- h) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dilakukan dalam bentuk permainan aku bisa berhitung sebagai berikut.
- (1) Peserta didik membuat lingkaran besar.
 - (2) Seluruh peserta didik berjalan membentuk lingkaran.
 - (3) Bernyanyi sambil bertepuk tangan, pilihlah lagu yang menyenangkan.
 - (4) Salah contoh adalah lagu Balonku Ada Lima.
 - (5) Guru memberikan aba-aba perintah “ber.....dua”, maka peserta didik segera mencari pasangan .
 - (6) Bagi peserta didik yang tidak mendapat pasangan akan mendapat stiker atau sejenisnya yang ditempel di wajah.
 - (7) Peserta didik yang mendapatkan stiker di wajah, akan mendapat hukuman menirukan hewan saat berjalan di akhir permainan.
 - (8) Peserta didik melakukan permainan ini selama 10-15 menit.



Gambar 5.1 Peserta didik bermain *Aku Bisa Berhitung*.

- 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, 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 mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama. Di samping langkah kaki aktivitas gerak berirama yang baik, peserta didik juga harus mampu mengoordinasi gerakan untuk mencapai hasil yang baik.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat meminta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama dengan saksama.



Aktivitas Pembelajaran 1

- a) **Aktivitas pembelajaran 1: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan variasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama**

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama antara lain sebagai berikut.

- (1) **Aktivitas pembelajaran gerakan berjalan ke depan dengan langkah biasa secara berkelompok tanpa musik**

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berbaris dengan badan tegak.
- (b) Kedua kaki rapat, pandangan ke depan.
- (c) Kedua lengan di samping badan.
- (d) Hitungan satu langkahkan kaki kiri.



Gambar 5.2 Peserta didik melakukan gerakan berjalan ke depan dengan langkah biasa secara berkelompok tanpa musik.

- (e) Hitungan dua langkahkan kaki kanan.
- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 4×8 hitungan.

(2) **Aktivitas pembelajaran gerakan berjalan di tempat secara berkelompok tanpa musik**

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan peserta didik mengangkat kaki hingga paha datar (rata-rata air).
- (b) Kedua tangan di samping badan.
- (c) Pandangan lurus ke depan.
- (d) Gerakan kaki rapat.
- (e) Hitungan satu angkat kaki kiri hingga paha datar, kemudian turunkan kembali di samping kaki kanan.
- (f) Hitungan dua angkat kaki kanan.
- (g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 4×8 hitungan.



Gambar 5.3 Peserta didik melakukan gerakan berjalan di tempat secara berkelompok tanpa musik.

(3) **Aktivitas pembelajaran gerakan berjalan ke depan dengan langkah tegap secara berkelompok tanpa musik**

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berbaris dengan sikap tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu.
- (b) Pandangan lurus ke depan, kedua lengan di samping badan.
- (c) Hitungan satu, langkahkan kaki kiri.
- (d) Hitungan dua, langkahkan kaki kanan.
- (e) Lakukan sambil berjalan.
- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 4×8 hitungan.

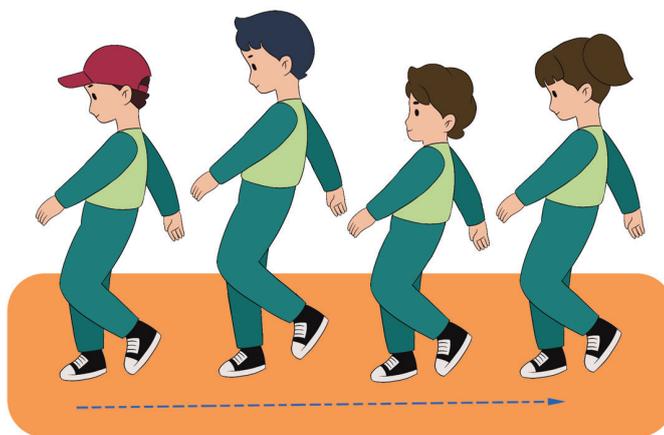


Gambar 5.4 Peserta didik melakukan gerakan berjalan ke depan dengan langkah tegap secara berkelompok tanpa musik.

(4) **Aktivitas pembelajaran gerakan berjalan ke belakang dengan langkah biasa secara berkelompok dengan musik**

Langkah-langkah pembelajaran:

- (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak membentuk barisan.
- (b) Kedua kaki rapat, lengan di samping badan lurus.
- (c) Pandangan ke depan.
- (d) Hitungan satu langkahkan kaki kiri ke belakang.
- (e) Hitungan dua langkahkan kaki kanan ke belakang.
- (f) Peserta didik dimita untuk melakukan gerakan ini sebanyak 4×8 hitungan.



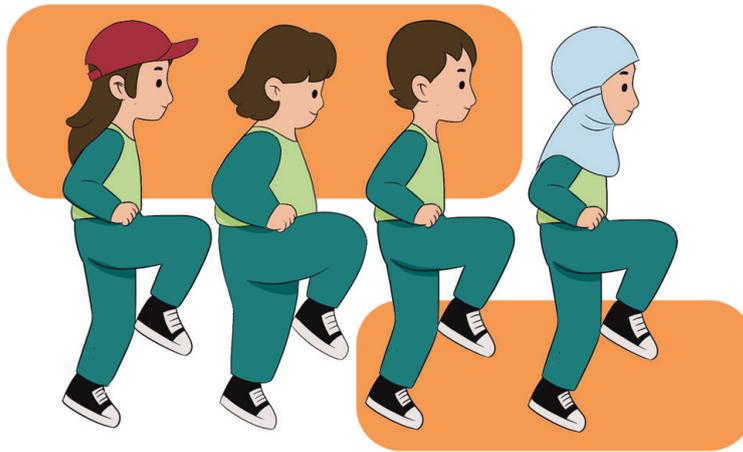
Gambar 5.5 Peserta didik melakukan gerakan berjalan ke belakang dengan langkah biasa secara berkelompok dengan musik.

(5) **Aktivitas pembelajaran gerakan berlari di tempat dengan mengangkat lutut secara berkelompok dengan musik**

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berbaris berdiri tegak.

- (b) Kedua kaki lurus dan rapat, pandangan ke depan.
- (c) Kedua lengan di samping badan.
- (d) Lari di tempat secara bersamaan sambil berhitung satu-dua-satu-dua.
- (e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 4×8 hitungan.



Gambar 5.6 Peserta didik melakukan gerakan berlari di tempat dengan mengangkat lutut secara berkelompok dengan musik.

(6) **Aktivitas pembelajaran gerakan berlari dengan langkah biasa secara berkelompok dengan musik**

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berbaris berdiri tegak.
- (b) Kedua kaki rapat dan lurus, pandangan ke depan.
- (c) Kedua tangan di samping badan.
- (d) Lari dengan langkah biasa diiringi hitungan satu-dua secara berulang.
- (e) Hitungan satu jatuh pada kaki kiri.
- (f) Hitungan dua jatuh pada kaki kanan.
- (g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 4×8 hitungan.



Gambar 5.7 Peserta didik melakukan gerakan berlari dengan langkah biasa secara berkelompok dengan

(7) **Aktivitas pembelajaran gerakan berlari mundur dengan langkah biasa secara berkelompok dengan musik**

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berbaris berdiri tegak.
- (b) Kedua kaki lurus dan rapat, kedua tangan di samping badan.
- (c) Berlari ke belakang dengan hitungan satu-dua berulang-ulang.
- (d) Hitungan satu, jatuh pada kaki kiri.
- (e) Hitungan dua, jatuh pada kaki kanan.
- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 4×8 hitungan.



Gambar 5.8 Peserta didik melakukan gerakan berlari mundur dengan langkah biasa secara berkelompok dengan musik.

3) **Kegiatan Penutup (15 Menit)**

- a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa 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 langkah kaki aktivitas gerak berirama.
- d) Guru menugaskan peserta untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran variasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama, 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 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 pembelajaran variasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama, 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 variasi pola gerak ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

- Gerakan mengayunkan lengan setinggi bahu, mengayunkan lengan ke atas lurus, merentangkan lengan, dan mendorong lengan ke atas.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 144).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 144).

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 144).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 145).

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar langkah kaki aktivitas gerak berirama, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Gerakan dasar ayunan lengan adalah mengayunkan lengan ke berbagai arah. Mengayunkan lengan tersebut, diantaranya ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang, ayunan satu lengan ke depan dan ke samping, dan ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan.

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

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



Aktivitas Pembelajaran 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar ayunan lengan aktivitas gerak berirama

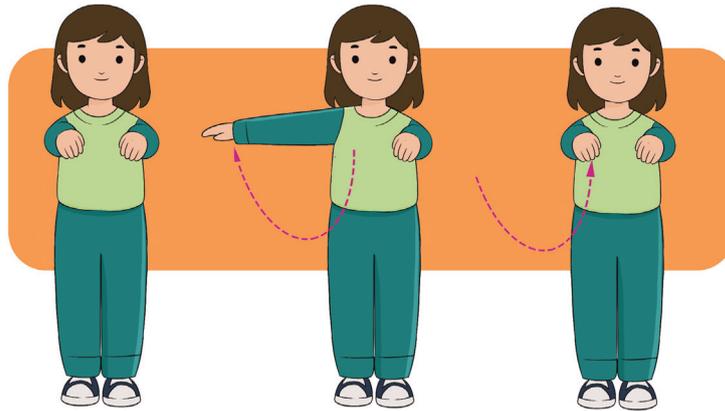
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak lompat kangkang antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan setinggi bahu

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan.
- Kedua lengan lurus ke depan setinggi bahu.
- Hitungan 1 ayunkan lengan kanan dari bawah ke samping badan hingga setinggi bahu.
- Hitungan 2 ayunkan lengan kanan kembali ke arah depan dari bawah.
- Hitungan 3 ganti dengan tangan kiri ayunkan ke samping kiri.

- (f) Hitungan 4 ayunkan kembali tangan kiri ke depan.
- (g) Gerakan hitungan 5 sama dengan hitungan 1.
- (h) Gerakan hitungan 6 sama dengan hitungan 2.
- (i) Gerakan hitungan 7 sama dengan hitungan 3.
- (j) Gerakan hitungan 8 sama dengan hitungan 4.
- (k) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 4×8 hitungan.



Hitungan 1

Gambar 5.9 Peserta didik melakukan gerakan mengayunkan lengan setinggi bahu (posisi kaki ditebuk).

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan ke atas lurus

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan.
- (b) Sikap permulaan kedua kaki rapat kedua tangan di samping badan.
- (c) Hitungan 1 dan 2 ayunkan lengan kanan ke atas dari depan kemudian kembali.
- (d) Hitungan 3 dan 4 ayunkan lengan kiri ke atas melalui depan lalu kembali.
- (e) Setelah melakukan gerakan ini, lakukan menggunakan tangan satunya dan tetap harus ada di tempat.
- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 4×8 hitungan.



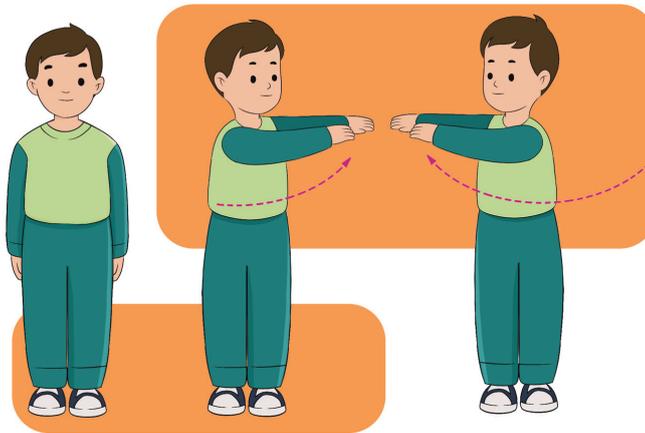
Gambar 5.10 Peserta didik melakukan gerakan mengayunkan lengan ke atas lurus.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan ke kiri dan ke kanan

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan.
- (b) Kedua lengan disamping badan.

- (c) Ayunkan kedua lengan ke kanan dan ke kiri setinggi bahu mengikuti irama lagu *Naik Naik Kepuncak Gunung*.
- (d) Hitungan 1, 3, 5, 7 ayunkan ke dua tangan ke kanan, hitungan 2, 4, 6, 8 ayunkan kedua tangan ke kiri.
- (e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 4×8 hitungan.

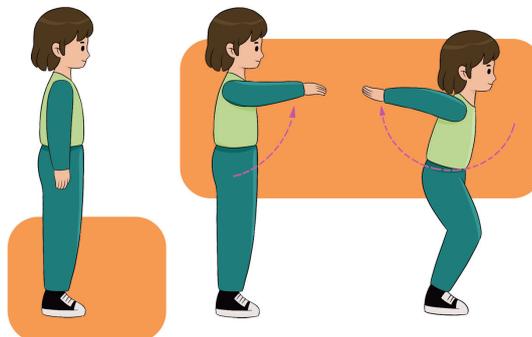


Gambar 5.11 Peserta didik melakukan gerakan mengayunkan lengan ke kiri dan ke kanan.

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan kedua lengan ke depan dan belakang

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, kedua kaki dirapatkan.
- (b) Kedua lengan di samping badan.
- (c) Ayunkan kedua lengan ke depan dan ke belakang setinggi bahu, sambil menekuk kedua lutut mengikuti irama lagu *Di sini Senang Di sana Senang* (lagu daerah).
- (d) Hitungan 1, 3, 5, 7 ayunkan kedua lengan ke depan, hitungan 2, 4, 6, 8 ayunkan kedua lengan ke belakang.
- (e) Lanjutkan gerakan seperti itu berkelanjutan dan berulang kali.
- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 4×8 hitungan.



Gambar 5.12 Peserta didik melakukan gerakan mengayunkan kedua lengan ke depan dan belakang.

(5) Aktivitas pembelajaran merangkai gerakan mengayun

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Peserta didik membuat kelompok beranggotakan 5 orang.
- (b) Kemudian berdiskusi menentukan urutan gerakan mengayun yang akan dilakukan.
- (c) Rangkaian gerakan mengayun dilakukan dengan irama lagu sesuai pilihan kelompok.
- (d) Menampilkan hasil diskusi yang sudah dilakukan.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 151).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak dasar lengan 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 ayunan lengan aktivitas gerak berirama, 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.

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

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

F. Asesmen Kompetensi

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

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

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

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

No.	Pernyataan	Jawaban		
		Ya	Tidak	
1.	Saya mengikuti pembelajaran gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan sungguh-sungguh.			
2.	Saya belajar gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama 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	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) Rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan rangkaian langkah kaki disertai ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik dinamakan

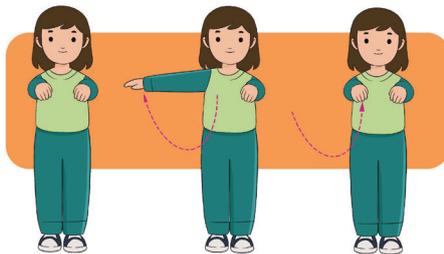
a. aktivitas gerak berirama

c. kontinuitas gerak

b. senam lantai

d. kelenturan gerak

b) Perhatikan gambar gerakan mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama berikut.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerakan

a. mengayunkan lengan setinggi bahu

b. mengayunkan lengan ke atas lurus

c. merentangkan lengan

d. mendorong lengan ke atas

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.	Rangkaian langkah-langkah kaki disertai ayunan lengan dan sikap badan.		
2.	Aktivitas gerak berirama merupakan rangkaian gerakan senam yang diiringi irama atau musik.		
3.	Gerak langkah kaki merupakan gerakan senam irama yang indentik dengan gerakan kaki sambil melangkah.		
4.	Ayunan lengan adalah gerakan alami ketika lengan berayun bersamaan dengan gerakan kaki yang berseberangan.		
5.	Gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama terdiri atas ayunan satu lengan dari depan ke belakang secara bergantian.		
Dst.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama

a) Butir tes

Lakukan aktivitas variasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. 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

- (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 langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama untuk perorangan peserta didik).

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

2) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan variasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama 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) Langkah kaki (2) Ayunan lengan

- 3) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan rangkaian gerakan aktivitas gerak berirama sederhana untuk perorangan peserta didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat (K)	Gerak modifikasi rangkaian gerakan 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 rangkaian gerakan aktivitas gerak berirama sederhana untuk seluruh peserta didik).

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = \dots\dots$
		Kesempatan yang Didapat	Rangkaian Gerakan 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 (seperti pada hal 58).

G. Refleksi Guru

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

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial 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).

I. Interaksi dengan Orang Tua

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

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 (seperti pada hal 59).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini.
Cara melakukan variasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama antara lain:

- 1) pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama,
- 2) pola gerak ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi variasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi variasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk variasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi variasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas III

Penulis: Muhajir dan Umi Hariyani
ISBN: 978-602-427-937-0 (jil.3)

Unit Pembelajaran

6

Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : III /
Pokok Bahasan : Aktivitas Permainan dan Olahraga Air
Subpokok Bahasan : Aktivitas Gerak Dasar Renang
Profil Pelajar Pancasila : Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu : 4 s.d. 15 Kali Pertemuan (12 s.d. 45 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan gerak dasar posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas 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 6 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan gerak dasar posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas dalam olahraga air. Kegiatan pembelajaran dilakukan 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 pembelajaran gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas, kemudian peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran tersebut. 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 dalam bentuk permainan terapung membentuk lingkaran dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas dapat dilakukan dengan 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.

Apabila materi aktivitas air ini tidak dapat dilaksanakan karena faktor sarana dan prasarana serta mahalnya biaya masuk ke kolam renang, maka guru dapat mengganti dengan materi yang lain. Materi tersebut dapat berupa penjelajahan mengelilingi

lingkungan sekolah, bermain permainan tradisional anak Indonesia, dan sebagainya. Dalam proses pembelajaran peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerakan sesuai dengan petunjuk dari guru. Kemudian yang perlu diperhatikan adalah komposisi jumlah peserta didik dengan guru, yaitu 10 peserta didik harus diawasi atau dibimbing oleh 1 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 pengenalan air, peserta didik diajak untuk melakukan permainan kecil yang mengandung unsur-unsur aktivitas pengenalan air, seperti permainan terapung membentuk lingkaran dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong. Renang merupakan upaya menggerakkan semua bagian tubuh ke atas permukaan air, seperti mengapung atau mengangkat tubuh. Olahraga renang kerap dilakukan tanpa perlengkapan atau bantuan. Jadi, dalam renang lebih banyak menggunakan anggota tubuh, terutama bagian tangan dan kaki untuk bergerak atau mengapung di air.

Dalam melakukan olahraga renang, penguasaan gerak dasar renang penting untuk dipelajari oleh perenang pemula. Khususnya tentang gerak dasar pernapasan serta gerak dasar lengan dan kaki yang pada masing-masing gaya renang berbeda.

Prinsip posisi tubuh dalam berenang adalah berada di permukaan air dan batang tubuh selalu dalam kondisi tetap. Gerakan kedua kaki menendang ke luar sementara kedua tangan lurus ke depan. Sedangkan prinsip gerakan kaki dalam renang diawali dengan menarik kedua tumit bersamaan mendekati pinggul atau pantat, pergelangan kaki diputar agar telapak kaki menghadap ke belakang, dan dorongan kedua kaki lurus ke belakang.

Kemudian prinsip gerakan lengan, yaitu gerakan menarik dan kembali. Gerakan lengan dilakukan saat keadaan badan bungkuk berada di atas permukaan air, kedua tangan sejajar dengan bahu lurus ke depan, seluruh jari-jari tangan rapat. Sedangkan prinsip mengambil napas dapat dilakukan dengan mengangkat kepala ke atas, sehingga mulut sejajar dengan permukaan air.



Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari aktivitas pembelajaran tersebut?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d. 4)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas.

- Gerakan kaki, di antaranya gerakan kaki posisi badan telentang, gerakan kaki di tempat dipegang teman/guru, gerakan kaki di tempat memegang dinding kolam, dan gerakan kaki dengan tangan dipegang teman/guru.

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 memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta memberikan berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. 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 antara lain sebagai berikut.

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan gerak dasar posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - a) pelampung renang,
 - b) kacamata renang,
 - c) peluit dan *stopwatch*,
 - d) kolam renang.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) **Kegiatan pendahuluan (15 menit)**

- a) Peserta didik diminta untuk berbaris di pinggir kolam renang, 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 renang.
- d) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi gerak dasar posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas. 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.

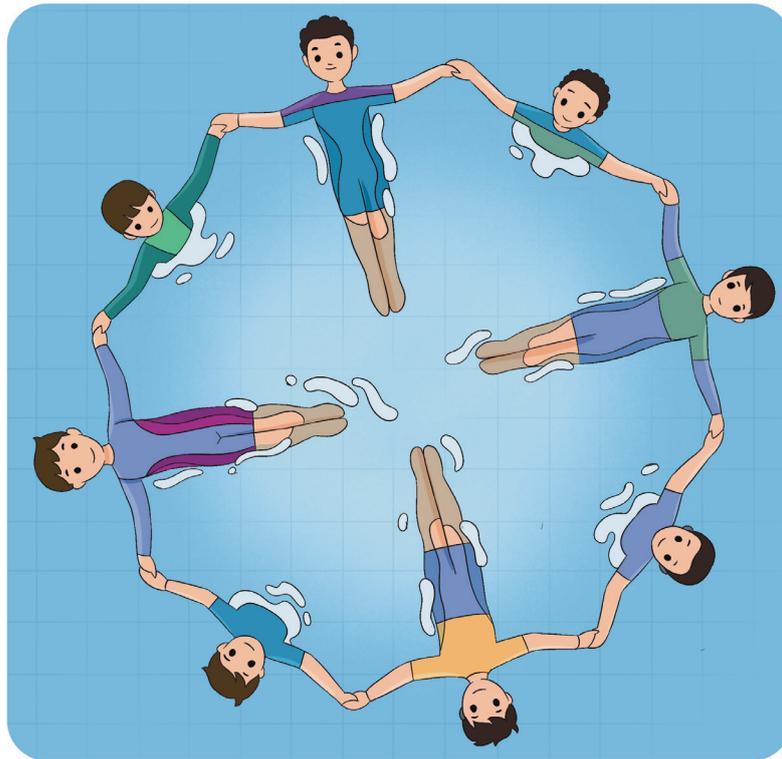
- (1) Isikan identitas peserta didik.
- (2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan peserta didik.
- (3) Isilah pertanyaan berikut dengan jujur.

Nama: Kelas:

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan gerak dasar posisi badan.		
2.	Saya dapat melakukan gerak dasar gerakan kaki.		

No.	Pertanyaan	Jawaban		
		Ya	Tidak	
3.	Saya dapat melakukan gerak dasar gerakan lengan.			
4.	Saya dapat melakukan gerak dasar mengambil napas.			
	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 gerak dasar posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas.
- f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas.
- g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: nilai-nilai karakter antara lain gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas.
- h) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dilakukan dalam bentuk permainan, yaitu permainan terapung membentuk lingkaran sebagai berikut.
- (1) Peserta didik membuat formasi lingkaran sambil berpegangan tangan.
 - (2) Biarkan badan terapung dengan posisi telentang dan telungkup berselang seling.
 - (3) Lakukan pembelajaran pada kolam yang dangkal.
 - (4) Peserta didik melakukan permainan ini selama 10–15 menit.



Gambar 6.1 Peserta didik bermain terapung membentuk lingkaran.

- 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, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak dasar kaki.

Gerak dasar kaki renang gaya dada yang baik harus dikuasai peserta didik, koordinasi gerakan juga akan sangat menentukan dalam mencapai hasil yang maksimal.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak dasar kaki. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran gerak dasar kaki. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat meminta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran gerak dasar kaki dengan saksama.



Aktivitas Pembelajaran 1

- a) **Aktivitas pembelajaran 1: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan gerakan kaki**

Gerak dasar kaki pada gaya dada yang akan dipelajari adalah gerakan laju ke depan dari gaya dada, yang disumbang sebagian besar oleh gerak dasar kaki. Oleh karena itu diajarkan terlebih dahulu gerakan kaki. Pembelajaran gerak dasar kaki di darat dan gerak dasar kaki di air.

Tujuan pembelajaran ini adalah untuk menghilangkan rasa takut terhadap air dan mengenal sifat-sifat air, seperti basah, dingin, dan sebagainya. Gerakan kaki saat berenang seperti orang yang sedang berjalan santai, bukan berlari. Berikut bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak dasar kaki.

- (1) **Aktivitas pembelajaran gerakan kaki posisi badan telentang**

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil duduk di pinggir kolam.
- Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil berdiri di pinggir menghadap kolam.
- Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil berdiri di pinggir menghadap kolam, namun sambil dipegang sebagai bebannya.
- Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil terapung telentang dan memegang pelampung di kolam.
- Peserta didik mengulangi pembelajaran ini selama 3-5 menit.



Gambar 6.2 Peserta didik belajar gerakan kaki renang gaya dada dengan posisi kaki telentang.

- (2) **Aktivitas pembelajaran gerakan kaki di tempat dipegang teman/guru**

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik melakukan pembelajaran gerakan kaki gaya dada sambil memegang dinding kolam.

- (b) Pembelajaran gerakan kaki gaya dada dengan menggunakan pelampung sarif kaki (*kick-board*).
- (c) Pembelajaran koordinasi gerakan kaki dan tangan sambil meluncur, lebih baik menggunakan alat pernapasan.
- (d) Pembelajaran koordinasi gaya dada secara lengkap (gerak kaki, lengan, dan gerak mengambil napas).
- (e) Pembelajaran gaya dada dengan orientasi pada jarak hasil setiap kayuhan.
- (f) Peserta didik mengulangi pembelajaran ini selama 3-5 menit.

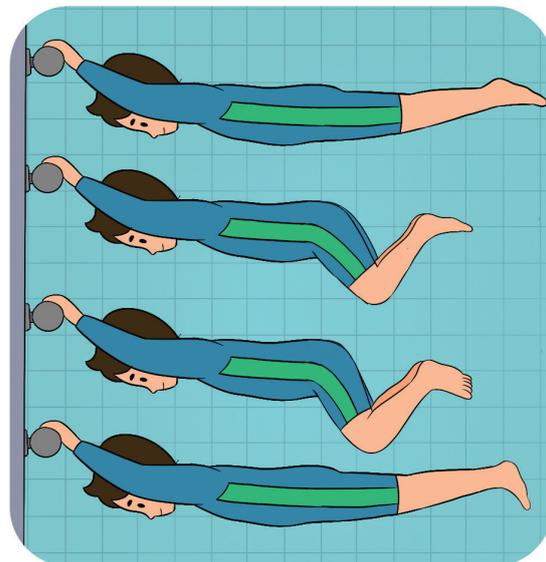


Gambar 6.3 Peserta didik belajar gerakan kaki di tempat dipegang teman/guru.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan kaki di tempat memegang dinding kolam

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan posisi badan peserta didik telungkup.
- (b) Kedua kaki lurus.
- (c) Kedua tangan memegang parit kolam.
- (d) Kemudian tarik kedua kaki secara serentak mendekati pinggul hingga lutut membentuk sudut.
- (e) Kedua paha agak membuka.
- (f) Bersamaan dengan itu, pergelangan kaki diputar menghadap ke luar dan siap mendorong.
- (g) Peserta didik diminta untuk melakukan pembelajaran ini berulang-ulang selama 5 menit.



Gambar 6.4 Peserta didik belajar gerakan kaki di tempat dengan memegang dinding kolam.

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan kaki dengan tangan dipegang teman/guru

Langkah-langkah pembelajaran:

- (a) Sikap permulaan posisi badan peserta didik telungkup.
- (b) Kedua tangan lurus ke depan dipegang oleh teman.
- (c) Kedua kaki lurus ke belakang.
- (d) Kemudian gerakan kaki seperti katak.
- (e) Lakukan pembelajaran ini dalam jarak 8 sampai 10 meter.
- (f) Peserta didik diminta untuk mengulangi pembelajaran ini 2-3 kali.



Gambar 6.5 Peserta didik belajar gerakan kaki di tempat dengan tangan dipegang teman/guru.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

- a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru menanyakan manfaat dari pendinginan.
- 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 gerak dasar kaki.
- d) Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran gerak dasar kaki, 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/sekolah dengan tertib.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak dasar kaki, 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 gerak dasar kaki, 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 5 s.d. 8)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas gerak dasar lengan.

- Gerakan lengan yang akan dipelajari di antaranya adalah gerakan lengan di darat, gerakan lengan di air, gerakan lengan dipegang teman/guru, dan gerakan lengan dengan mengepit pelampung.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 167).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 168).

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 168).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 168).

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar kaki, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak dasar lengan.

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



Aktivitas Pembelajaran 2

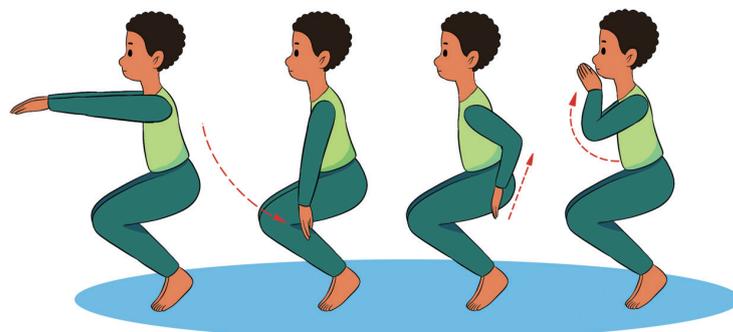
b) Aktivitas pembelajaran 2: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan gerak dasar lengan

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak dasar lengan.

(1) Aktivitas pembelajaran gerak dasar lengan di darat

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, kedua lutut ditekuk.
- Kedua tangan lurus di depan.
- Pandangan 1 meter ke depan.
- Putar kedua telapak tangan dengan menekan ke bawah hingga dagu.
- Luruskan kembali kedua lengan ke depan, telapak tangan menghadap bawah.
- Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 2–3 kali.



Gambar 6.6 Peserta didik mempelajari gerak dasar lengan renang gaya dada di darat.

(2) Aktivitas pembelajaran gerak dasar lengan di air

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik sama dengan pembelajaran di darat.
- Latihan dilakukan di kolam yang dangkal.
- Kemudian sedikit demi sedikit gerakannya maju ke depan.
- Peserta didik diminta untuk mengulanggerakan ini sebanyak 2-3 kali.

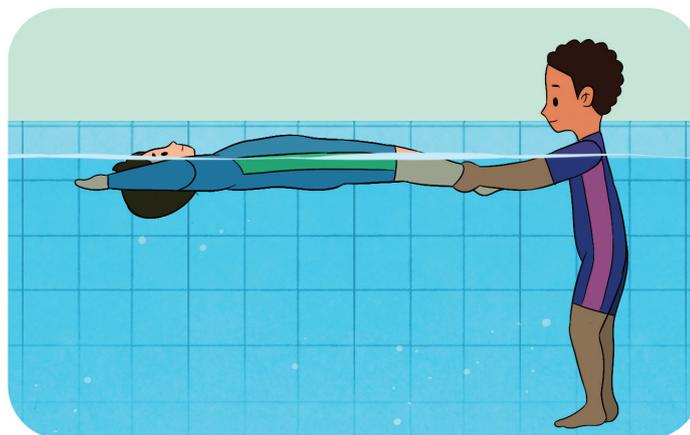


Gambar 6.7 Peserta didik mempelajari gerak dasar lengan renang gaya dada di air.

(3) Aktivitas pembelajaran gerak dasar lengan dipegang teman/guru

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan posisi badan peserta didik telentang.
- Peserta didik yang lain memegang kaki temannya hingga posisi badan lurus.
- Kedua tangan lurus ke depan.
- Kepala agak sedikit di atas air.
- Lakukan pembelajaran ini dalam jarak 8 sampai 10 meter.
- Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 2-3 kali.

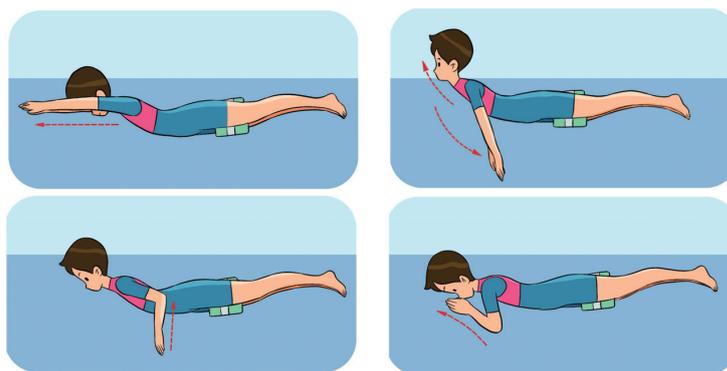


Gambar 6.8 Peserta didik mempelajari gerak dasar lengan renang gaya dada dipegang teman/guru.

(4) Aktivitas Pembelajaran gerak dasar lengan dengan mengepit pelampung

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri di kolam dangkal.
- Kedua paha mengepit papan pelampung.
- Luruskan kedua lengan ke depan, kedua kaki ke belakang.
- Badan terapung di atas permukaan air.
- Lakukan pembelajaran ini dalam jarak 8 sampai 10 meter.
- Peserta didik mengulangi gerakan ini sebanyak 2-3 kali.



Gambar 6.9 Peserta didik mempelajari gerak dasar lengan renang gaya dada dengan mengepit pelampung.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 174).

c. Kegiatan Alternatif

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

F. **Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 9 s.d. 12)**

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan.

- Gerakan posisi badan meluncur dari pinggir kolam dangkal.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 168).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 168).

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 168).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 169).

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan lengan, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerakan posisi badan.

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



Aktivitas Pembelajaran 3

- c) Aktivitas pembelajaran 3: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan gerak dasar posisi badan

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan antara lain sebagai berikut.

(1) Persiapan

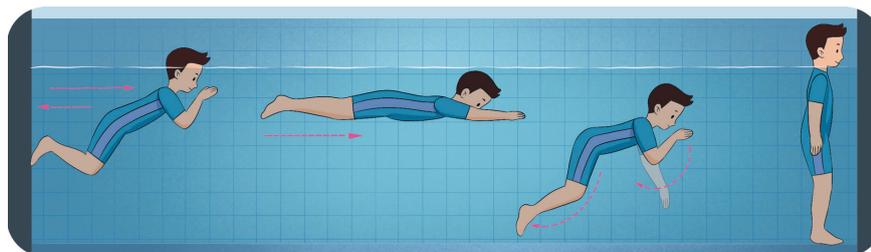
- Sikap permulaan peserta didik berdiri membelakangi dinding kolam dengan kedua lengan lurus di samping telinga dan ibu jari tangan rapat.
- Salah satu kaki ditempelkan pada dinding kolam.
- Bungkukkan badan ke depan dengan tetap mempertahankan kedua lengan lurus.

(2) Gerakan

- Tempelkan lagi satu kakinya ke dinding kolam.
- Dengan cepat dorongkan kedua kaki di belakang, hingga badan mendorong ke depan. Kedua kaki rapat dan lurus, badan lurus serta kedua lengan lurus.

(3) Akhir gerakan

- Setelah badan meluncur, tarik lengan ke belakang dan kedua kaki ditarik ke depan, hingga badan kembali posisi berdiri.
- Kedua lengan rapat di samping badan, pandangan ke depan.
- Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini hingga mampu melakukannya dengan baik.



Gambar 6.10 Peserta didik mempelajari gerak dasar posisi tubuh (meluncur dari pinggir kolam dangkal).

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 174).

c. Kegiatan Alternatif

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

G. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 13 s.d. 15)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak dasar mengambil napas.

- Gerakan mengambil napas berpegang pada parit kolam dan mengambil napas kedua kaki dipegang teman.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 168).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 168).

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 168).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 169).

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak dasar mengambil napas.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak dasar mengambil napas. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran.

Kemudian peserta didik diminta untuk mendiskusikan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat meminta bantuan guru. Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran gerak dasar mengambil napas dengan saksama.



Aktivitas Pembelajaran 4

d) Aktivitas pembelajaran 4: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan gerak dasar mengambil napas

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak dasar mengambil napas antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran mengambil napas berpegang pada parit kolam

- Sikap permulaan peserta didik berdiri di pinggir kolam.
- Kedua lengan berpegangan pada parit kolam.
- Hirup udara di atas permukaan air dan kedua lutut ditekuk hingga kepala masuk ke dalam air. Buang udara di dalam air melalui hidung.
- Angkat kembali kepala ke atas permukaan air bersamaan kedua lutut dinaikkan.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 2–3 menit.

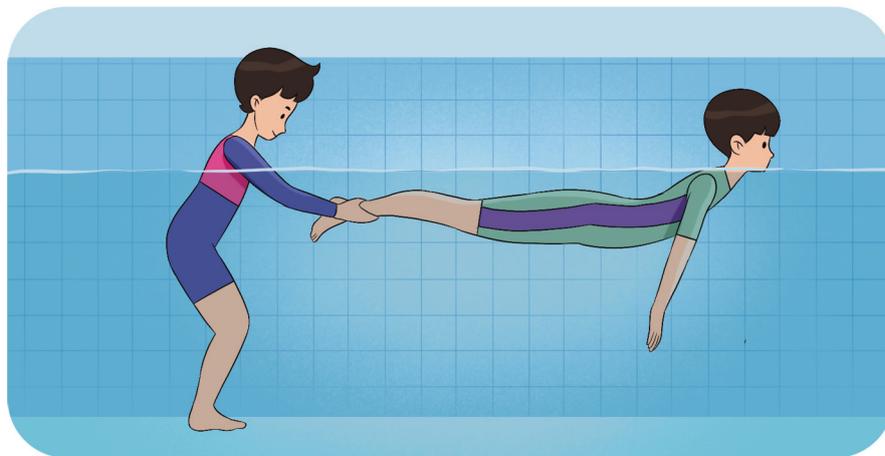


Gambar 6.11 Peserta didik mempelajari gerak dasar mengambil napas berpegang pada parit kolam.

(2) Aktivitas pembelajaran mengambil napas kedua kaki dipegang teman

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri pada kolam dangkal.
- (b) Kedua kaki dipegang teman, hingga badan terapung pada permukaan air, lakukan gerakan tangan gaya dada.
- (c) Pada saat kedua tangan melakukan putaran depan dada, dan dada terangkat ke permukaan air, hirup udara.
- (d) Pada saat kepala masuk permukaan air, kedua lengan lurus ke depan.
- (e) Lakukan di tempat dan dilanjutkan bergerak maju.
- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 2-3 menit.



Gambar 6.12 Peserta didik mempelajari gerak dasar mengambil napas kedua kaki dipegang teman.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 174).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak dasar mengambil napas, 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 gerak dasar mengambil napas, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran. 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 (seperti pada halaman 50).

H. Asesmen Kompetensi

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

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

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

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

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
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		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

- Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda
 - Teknik : Tes Tulis
 - Bentuk : Pilihan Ganda
 - Contoh Instrumen:
 - Suatu bentuk latihan dasar sebelum melakukan gaya renang adalah
 - pengenalan air
 - gerakan kaki
 - gerakan lengan
 - mengambil napas

b) Perhatikan gambar gerakan kaki pengenalan air.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan kaki yang diperagakan adalah gerakan

- a. kaki posisi badan terlentang
- b. kaki di tempat dipegang teman/guru
- c. kaki di tempat memegang dinding kolam
- d. kaki dengan tangan dipegang teman/guru

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.	Tujuan pengenalan air adalah untuk menghilangkan rasa takut terhadap air.		
2.	Pengenalan air sangat perlu bagi mereka yang baru pertama kali belajar renang.		
3.	Pengenalan air adalah suatu bentuk latihan dasar sebelum melakukan gaya renang.		
4.	Gerakan kaki saat berenang seperti orang yang sedang berjalan santai.		
5.	Gerakan kaki saat berenang seperti orang yang sedang berlari.		
Dst.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas

a) Butir tes

Lakukan gerak dasar posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses), meliputi gerakan kaki, gerakan lengan, dan koordinasi gerakan.

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		

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
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 gerak dasar posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas untuk perorangan peserta didik).

Nama :					
Kelas :					
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I			Percobaan II	
	Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)		Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)
Posisi badan					
Gerakan kaki					
Gerakan lengan					
Mengambil napas					

2) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerak dasar posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas 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) Posisi badan (2) Gerakan kaki (3) Gerakan lengan (4) Mengambil napas

3) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan rangkaian gerakan bermain di kolam renang untuk perorangan peserta didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat (K)	Rangkaian gerakan 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 rangkaian gerakan bermain di kolam renang untuk seluruh peserta didik).

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = \dots\dots$
		Kesempatan yang Didapat	Rangkaian Gerakan 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 (seperti pada hal 57).

I. Refleksi Guru

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

J. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial 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 59).

K. Interaksi dengan Orang Tua

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

L. 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

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan, kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini.
Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan, kaki, lengan, dan mengambil napas antara lain:
 - gerakan posisi badan,
 - gerakan kaki,
 - gerakan lengan,
 - gerakan mengambil napas.

M. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Materi gerak dasar posisi badan, kaki, lengan, dan mengambil napas. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

2. Mengamati video pembelajaran materi gerak dasar posisi badan, kaki, lengan, dan mengambil napas dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

N. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk gerak dasar posisi badan, kaki, lengan, dan mengambil napas. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi gerak dasar posisi badan, kaki, lengan, dan mengambil napas. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas III

Penulis: Muhajir dan Umi Hariyani
ISBN: 978-602-427-937-0 (jil.3)

Unit Pembelajaran

7

Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : III /
Pokok Bahasan : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Subbokok Bahasan : Aktivitas Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan
Profil Pelajar Pancasila : Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu : 1 s.d. 2 Kali Pertemuan (3 s.d. 6 JP)

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.



Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas latihan kekuatan otot dan daya tahan otot? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari aktivitas tersebut?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. 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*.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi 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.

- (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.

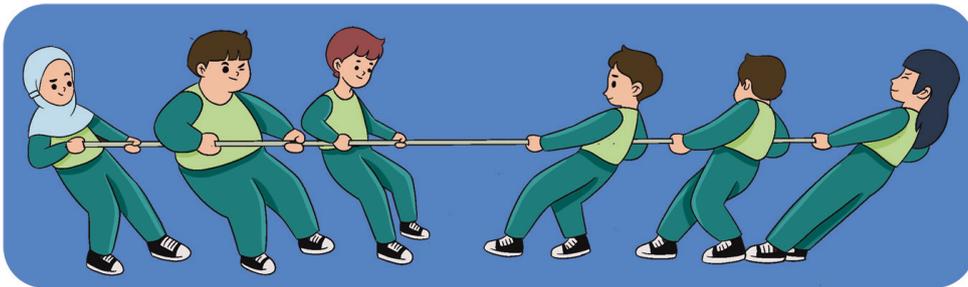
Nama: Kelas:

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan latihan kekuatan otot.		
2.	Saya dapat melakukan latihan daya tahan otot.		
Baik		Kurang	
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 latihan kekuatan otot.
- f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas latihan kekuatan otot.
- g) 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.
- h) 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.

- (1) Peserta didik membentuk kelompok beranggotakan 3-4 orang.
- (2) Kelompok-kelompok tersebut harus seimbang.
- (3) Tiap kelompok berdiri tegak berhadapan dan menggenggam seutas tali.
- (4) Salah satu kaki berada di depan.
- (5) Condongkan badanmu berlawanan dengan kelompokmu.
- (6) Setelah ada aba-aba "Ya", mulailah saling tarik-menarik tali.
- (7) Kelompok yang dapat menarik tali ke arahnya menjadi pemenangnya.
- (8) Usahakan jangan sekali-kali melepaskan tali, sebab dapat membahayakan teman.



Gambar 7.1 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.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri berhadapan berpasangan.
- Peserta didik saling menempelkan bahu.
- Kaki kiri di depan dan kanan di belakang.
- Lakukan gerak saling mendorong bahu.
- Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15–30 detik.



Gambar 7.2 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 7.3 Peserta didik berlatih saling mendorong bahu sambil merangkak.

(3) Aktivitas latihan saling mendorong bahu berpasangan

Langkah-langkah pembelajaran.

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

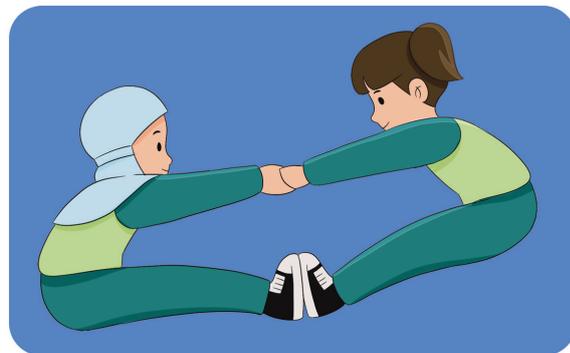


Gambar 7.4 Peserta didik berlatih saling mendorong bahu berpasangan.

(4) Aktivitas latihan saling tarik-menarik berpasangan

Langkah-langkah pembelajaran.

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



Gambar 7.5 Aktivitas latihan saling tarik-menarik berpasangan.

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

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan peserta didik tidur telentang.
- (b) Kedua lutut ditekuk dan dipegang oleh teman di hadapannya.

- (c) Kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- (d) Kemudian angkat badan ke atas hingga posisi duduk.
- (e) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15–30 detik.

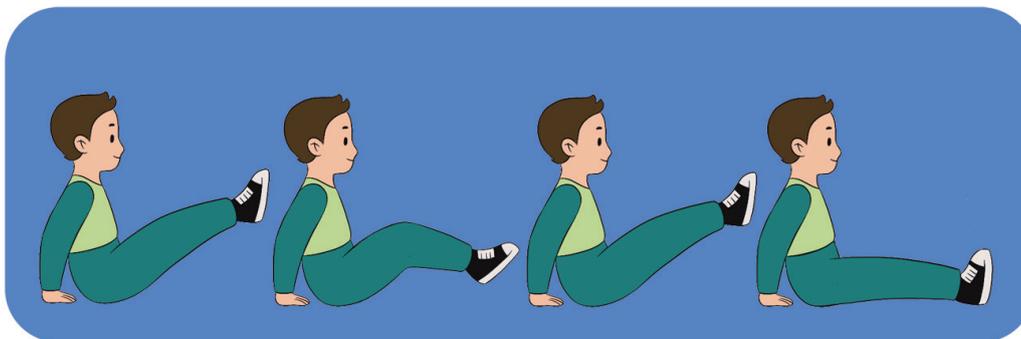


Gambar 7.6 Peserta didik berlatih kekuatan otot perut (*sit up*).

(6) Aktivitas latihan mengangkat kedua kaki dari sikap duduk

Langkah-langkah pembelajaran.

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



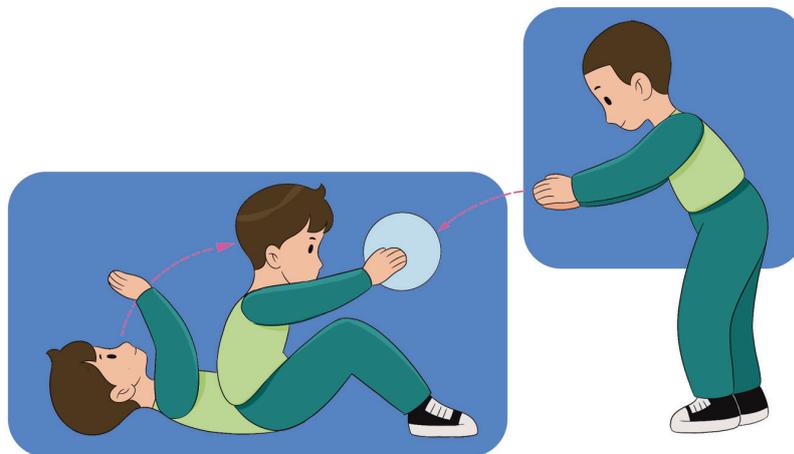
Gambar 7.7 Peserta didik berlatih mengangkat kedua kaki dari sikap duduk.

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

Langkah-langkah pembelajaran.

- (a) Sikap permulaan peserta didik tidur telentang.
- (b) Kedua lutut ditekuk.
- (c) Kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- (d) Kemudian angkat badan ke atas hingga posisi duduk.
- (e) Pada saat mengangkat badan, tangkap bola yang dilemparkan oleh teman.

- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15–30 detik dan dilakukan berpasangan.

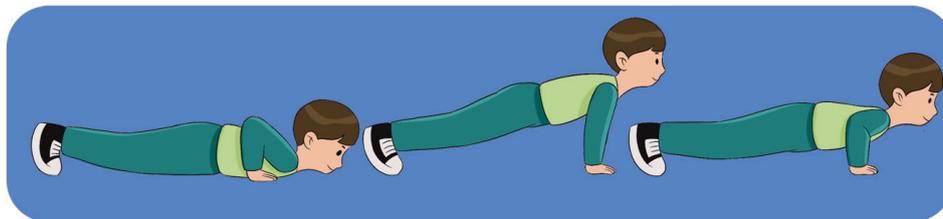


Gambar 7.8 Peserta didik berlatih sit up sambil menangkap bola.

(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 menanyakan manfaat dari pendinginan.
- 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.

- d) Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas latihan kekuatan otot. 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 lagi bentuk-bentuk aktivitas latihan kekuatan 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 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.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

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 (seperti pada halaman 196).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 196).

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 196).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 196).

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

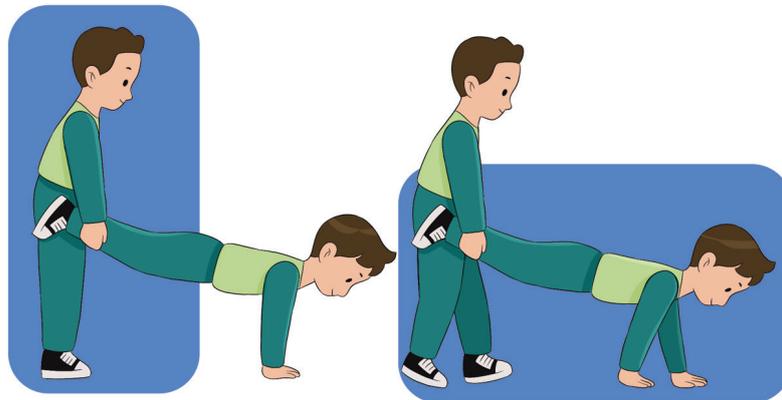
Bentuk-bentuk aktivitas latihan daya tahan otot antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas latihan berjalan dengan kedua tangan

Langkah-langkah pembelajaran.

- Sikap permulaan peserta didik telungkup.
- Kemudian salah seorang teman memegang kedua kakinya.
- Setelah itu luruskan kedua lengan, hingga siku lurus.

- (d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan berjalan dengan tangan menempuh jarak 10 meter secara berpasangan.

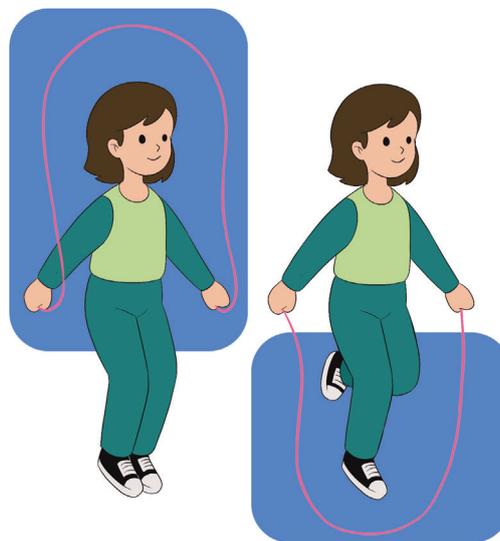


Gambar 7.10 Peserta didik berlatih berjalan dengan kedua tangan.

(2) Aktivitas latihan lompat tali perorangan

Langkah-langkah pembelajaran.

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



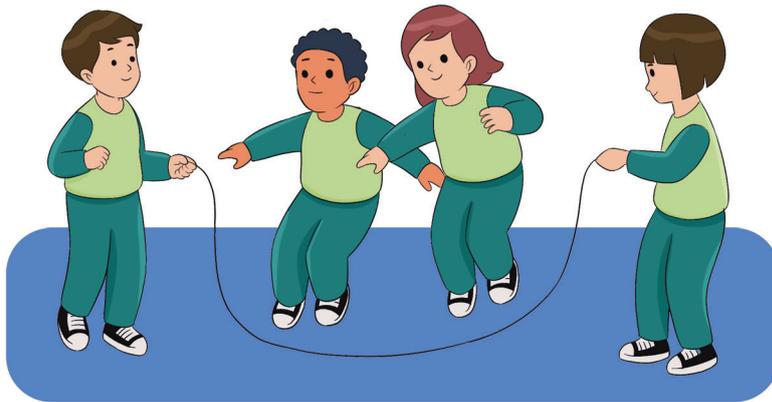
Gambar 7.11 Peserta didik berlatih lompat tali perorangan.

(3) Aktivitas latihan lompat tali berteman

Langkah-langkah pembelajaran.

- 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.

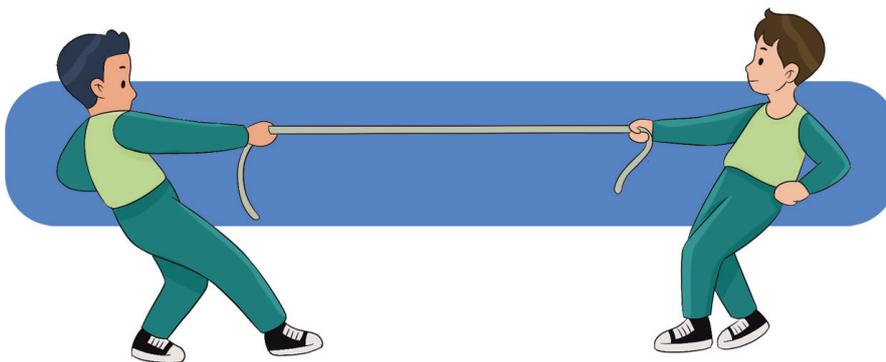


Gambar 7.12 Peserta didik melakukan aktivitas lompat tali berteman.

(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.

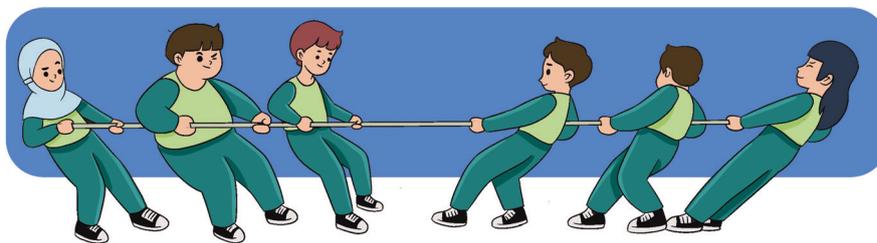


Gambar 7.13 Peserta didik melakukan aktivitas latihan tarik menarik tali berpasangan.

(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 7.14 Peserta didik melakukan aktivitas tarik menarik tali beregu.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 203).

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 (seperti pada halaman 50).

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.

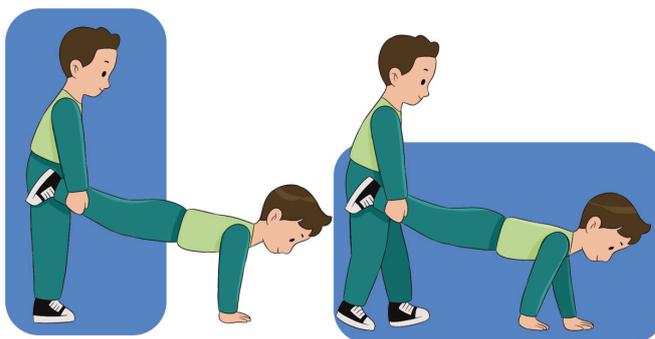
c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

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) Kemampuan seseorang melakukan berbagai aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dinamakan
 - a. kebugaran jasmani
 - b. daya tahan tubuh
 - c. kekuatan otot tubuh
 - d. kelenturan tubuh
 - b) Perhatikan gambar latihan kebugaran jasmani berikut.



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

- a. lengan
- b. bahu
- c. tungkai
- d. leher

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.	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

- (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 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 $\frac{GB}{K} \times 100\% = \dots\dots$
		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 (seperti pada hal 57).

G. Refleksi Guru

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

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial 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).

I. Interaksi dengan Orang Tua

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

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 (seperti pada hal 59).

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.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas III

Penulis: Muhajir dan Umi Hariyani
ISBN: 978-602-427-937-0 (jil.3)

Unit Pembelajaran

8

Aktivitas Fisik dan Memilih Makanan Bergizi

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : III /
Pokok Bahasan : Aktivitas Fisik dan Memilih Gizi Makanan
Subpokok Bahasan : Aktivitas Fisik, Istirahat, Pengisian Waktu Luang,
serta Memilih Makanan Bergizi dan Seimbang
Sesuai dengan Pola Perilaku Hidup Sehat
Profil Pelajar Pancasila : Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu : 1 s.d. 2 Kali Pertemuan (3 s.d. 6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu menerapkan konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan 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 8 ini peserta didik dapat menjelaskan dan mampu menerapkan fakta, konsep, dan prosedur menerapkan konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan diskusi.

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 konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Kemudian peserta didik diminta untuk mendiskusikan aktivitas pembelajaran konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. 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 menjelaskan dan dapat menerapkan konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan memperkaya materi pembelajaran konsep pola perilaku hidup sehat. Rangkaian pembelajaran yang digunakan tidak terlalu sulit dan kompleks, melainkan sederhana.

Idealnya menggunakan alat peraga dan bentuk lainnya tentang konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat agar peserta didik lebih tertarik mengikuti

pembelajaran. Dalam proses pembelajaran peserta didik diminta untuk mendiskusikan materi pembelajaran 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 manfaat aktivitas fisik dan gizi seimbang, guru menyajikan konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Dengan demikian aktivitas pembelajaran konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang dilakukan dengan baik, dapat menyumbang pada peningkatan pola perilaku hidup sehat peserta didik.

Kemampuan peserta didik untuk menjelaskan dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain dapat membantu peserta didik untuk memiliki kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar peserta didik. Interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung peningkatan hasil belajar peserta didik.



Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menjelaskan dan mampu menerapkan konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari konsep aktivitas tersebut?

D. **Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)**

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu menerapkan konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang.

- 1) Mengetahui aktivitas fisik, istirahat, dan pengisian waktu luang: Mengetahui pola hidup sehat, keuntungan dan manfaat penerapan pola hidup sehat, cara hidup sehat, mengetahui peran aktivitas fisik secara teratur, manfaat aktivitas fisik secara teratur, dan perawatan kesehatan dan perawatan tubuh agar tetap bugar.
- 2) Memilih makanan yang bergizi dan seimbang: Arti makanan sehat, macam-macam makanan sehat, arti makanan seimbang, mengetahui gizi seimbang, empat pilar gizi seimbang, mengetahui zat gizi makanan, fungsi zat gizi makanan, dan jenis bahan gizi makanan.

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. Remedial dapat dilakukan dengan menambah materi dari berbagai sumber 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.

c. 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 materi konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - a) Lembar Kerja Siswa (*student worksheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas diskusi,
 - b) alat peraga konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang,
 - c) video pembelajaran tentang konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang,
 - d) ruangan kelas atau sejenisnya.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

- a) Guru meminta peserta didik untuk duduk di ruang kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan teman-teman dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.
- b) 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 sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.
- d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- e) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. 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 berikut tersebut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan aktivitas fisik.		
2.	Saya dapat beristirahat dengan baik.		
3.	Saya dapat melakukan aktivitas pengisian waktu luang.		
4.	Saya dapat memilih makanan bergizi dan seimbang.		
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	

- f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari mempelajari tentang konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, baik kompetensi sikap dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila: dimensi gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup, sehat menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu berdiskusi atau mempresentasikan di depan kelas materi aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

- i) Dalam pembelajaran ini, selain dapat mengembangkan elemen 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 karakter, 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)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut.

- a) Guru menyajikan/menyampaikan sebuah fenomena, yaitu sebuah kejadian di suatu tempat terhadap kasus penyakit gizi buruk atau kekurangan gizi. Masalah utamanya adalah kekurangan zat gizi makanan.
- b) Peserta didik dengan difasilitasi oleh guru menemukan dan mengklarifikasi masalah tersebut.
- c) Peserta didik mengidentifikasi masalah dan melakukan diskusi difasilitasi oleh guru.
- d) Peserta didik dalam kelompok mengklasifikasi apa yang diketahui, apa yang perlu diketahui, apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah, dengan menyusun pertanyaan yang dibimbing oleh guru.



Aktivitas Pembelajaran 1

- a) **Aktivitas pembelajaran 1: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu menerapkan konsep mengenal aktivitas fisik, istirahat, dan pengisian waktu luang**

Peserta didik diminta untuk membaca dan menyimak teks berikut yang merupakan konsep mengenal aktivitas fisik, istirahat, dan pengisian waktu luang. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan mengenal aktivitas fisik, istirahat, dan pengisian waktu luang. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat meminta bantuan guru.

Materi konsep mengenal aktivitas fisik, istirahat, dan pengisian waktu luang tersebut akan dibahas dengan lengkap sebagai berikut.

(1) Mengetahui pola hidup sehat

Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang memengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Pola hidup sehat menyangkut aturan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani. Hidup sehat yang sempurna mencakup aspek jasmani dan rohani.

Adapun pola-pola hidup sehat, baik secara aspek jasmani maupun rohani adalah sebagai berikut.



Gambar 8.1 Pola Hidup Sehat

(a) Pola meraih kesehatan jasmani

Untuk menjaga kesehatan tubuh, peserta didik diminta untuk membuat pola makan yang sehat. Pola untuk meraih kesehatan jasmani yang pertama adalah dengan mengatur pola makan. Atur dan kontrollah makanan-makanan yang masuk ke dalam mulut. Jangan sembarangan dan jangan berlebihan. Harus selektif dengan makanan-makanan berbahaya yang mengandung zat aditif berlebihan.

(b) Pola meraih kesehatan rohani

Kesehatan rohani menyangkut kondisi pikiran, hati dan ketentraman batin. Kebiasaan untuk mengecek kehalalan makanan yang masuk ke dalam perut? Peserta didik diminta untuk selalu berhati-hatilah dan waspada terhadap kehalalan makanan.

Kehalalan mencakup asal-usul makanan tersebut dan kandungan fisik makanan yang dimakan. Resep sehat rohani selanjutnya adalah dengan mengamalkan rasa syukur. Syukur akan mengantarkan pada gerbang kebahagiaan.

(2) Keuntungan dan manfaat penerapan pola hidup sehat

Manfaat yang dapat diperoleh seseorang yang telah melakukan dan menerapkan pola hidup sehat antara lain sebagai berikut.

- (a) Dapat tidur dengan nyenyak.
- (b) Dapat belajar dengan baik.
- (c) Berpikiran positif dan sehat.
- (d) Memiliki penampilan yang sehat.
- (e) Lebih percaya diri.
- (f) Terhindar dari penyakit.

(3) Cara hidup sehat

Untuk memperoleh tubuh yang sehat, tidak harus dengan pola hidup yang serba mahal. Akan tetapi semua itu dapat dilakukan tanpa harus mengeluarkan biaya yang mahal. Semua dapat diperoleh dengan mudah dan murah. Hidup sehat harus diawali dengan perubahan yang kecil terlebih dahulu.



Gambar 8.2 Cara Melakukan Hidup Sehat

(4) Peran aktivitas fisik secara teratur

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, terukur, dan terus-menerus dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Dalam melakukan aktivitas fisik memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko terkena penyakit kronis.

Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan berupa kegiatan sehari-hari, seperti berjalan kaki, berkebun, merawat taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, dan naik turun tangga.

(5) Manfaat aktivitas fisik yang teratur

Manfaat aktivitas fisik yang teratur antara lain sebagai berikut.

(a) Mengontrol berat badan

Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mencegah kelebihan berat badan, membantu penurunan berat badan.

(b) Menjaga kesehatan dan terhindar dari penyakit

Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mencegah stroke, kencing manis, stres, dan kanker, dan lain-lain.

(c) Meningkatkan *mood*

Berjalan kaki selama 30 menit dapat membantu mengurangi stres, dapat meningkatkan rasa percaya diri, serta meningkatkan percaya diri.

(d) Meningkatkan energi

Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kekuatan otot dan meningkatkan daya tahan tubuh.

(e) Membuat tidur lebih nyenyak

Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu tidur lebih cepat dan tidur lebih nyenyak.

(f) Menyenangkan

Aktivitas fisik juga dapat memperbaiki hubungan dengan keluarga atau teman dalam pengaturan sosial yang menyenangkan.



Gambar 8.3 Manfaat Aktivitas Fisik Secara Teratur

(6) Perawatan kesehatan untuk menjaga kesehatan

Perawatan kesehatan untuk menjaga kesehatan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

(a) Gerak badan

Men Sana in Corpore Sana artinya “pikiran yang sehat terdapat dalam badan yang sehat”. Salah satu cara untuk menunjang tercapainya pepatah tersebut adalah dengan berolahraga. Gerak badan yang tepat untuk seseorang dan teratur sangat berguna untuk kesegaran jasmani dan kesehatan tubuh.

Manfaat olahraga yang teratur terhadap tubuh, antara lain:

- otot-otot tubuh akan memiliki kelenturan yang baik,
- pertumbuhan dan perkembangan bagian-bagian badan akan baik,
- memperbaiki otot-otot usus sehingga menghilangkan sembelit,
- memperbaiki peredaran darah,
- pernapasan baik sehingga paru-paru jadi sehat dan dapat melakukan fungsinya dengan baik,
- pembakaran hidrat arang dan lemak dengan baik, sehingga nafsu makan baik dan pengeluaran kotoran sempurna.

(b) Rekreasi

Rekreasi berarti kesukaan, kesenangan. Rekreasi adalah menciptakan kembali, mengembalikan sesuatu yang keluar atau hilang. Banyak macam olahraga yang dijadikan rekreasi, misalnya berburu, memancing, dan sebagainya.

Banyak juga kegiatan yang dijadikan rekreasi, contohnya darma wisata, mengunjungi taman margasatwa, museum, desa yang tentram, dan istirahat di gunung.

(c) Istirahat

Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menentramkan rohani. Istirahat dapat dipenuhi dengan macam-macam cara, misalnya mendengarkan radio, melihat televisi, ngobrol bersama teman, tidur-tiduran, melihat perlombaan, membaca buku atau majalah, dan lain sebagainya.

Manfaat istirahat adalah sebagai berikut.

- Melepas lelah.
- Memberi kesempatan pada tubuh untuk membentuk kekuatan baru. Ketika istirahat sel sel dalam tubuh menghisap zat-zat makanan yang ada dalam darah untuk membangun kekuatan kembali.

- Menambah kesegaran dan kekuatan.
- Memperpanjang umur sel-sel tubuh.
Waktu dan lamanya istirahat.
- Di antara jam kerja atau belajar (pagi hari lebih kurang jam 10.00 waktu istirahat 10–15 menit.
- Siang hari, sebelum makan siang, waktu istirahat 15–20 menit sesudah makan waktu istirahat 30–60 menit.
- Sore hari, sebelum makan 60 menit, sesudah makan 60 menit.
- Malam hari, sebelum tidur 60 menit.

Akibat kurang istirahat, diantaranya kelelahan, sukar tidur, gampang terkena penyakit, nafsu makan berkurang, sukar buang air besar, dan sakit otot-otot.

(d) Tidur

Tidur pada malam hari sebaiknya selama 6 jam. Tidur adalah cara yang paling baik untuk mendapatkan istirahat. Jika tidur tidak sempurna, maka tubuh pun tidak beristirahat. Bila kurang tidur, kesehatan tubuh dapat terganggu. Hanya sedikit orang yang dapat hidup dengan tidur yang kurang. Akibat kurang tidur pada tubuh tidak langsung terasa, tetapi lama kelamaan akan semakin terasa akibatnya.

(7) Perawatan tubuh agar tetap bugar

Usaha kesehatan pribadi adalah upaya perseorangan untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri. Usaha-usaha tersebut antara lain sebagai berikut.

(a) Memelihara kebersihan

- badan : mandi, gosok gigi, cuci tangan dan sebagainya.
- pakaian : dicuci, disetrika.
- rumah dan lingkungannya: disapu, buang sampah, buang kotoran dan air limbah pada tempatnya.

(b) Makanan yang sehat

Bersih, bebas dari bibit penyakit, cukup kualitas dan kuantitasnya.

(c) Cara hidup yang teratur

- Makan, tidur, dan beristirahat secara teratur.
- Rekreasi dan menikmati hiburan pada waktunya.

- (d) Meningkatkan daya tahan tubuh
 - Vaksinasi untuk mendapatkan kekebalan terhadap penyakit-penyakit tertentu.
 - Olahraga: aerobik secara teratur.
- (e) Menghindari terjadinya penyakit
 - Menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit, baik yang berasal dari penderita maupun sumber-sumber lainnya.
 - Selalu berpikir dan berbuat baik.
 - Membiasakan diri untuk mematuhi aturan-aturan kesehatan.
- (f) Meningkatkan kecerdasan dan rohaniah
 - Patuh pada ajaran agama.
 - Cukup santapan rohani.
 - Meningkatkan pengetahuan baik dengan membaca buku-buku ilmu pengetahuan, menuntut ilmu di sekolah ataupun dengan belajar dari pengalaman hidup.
- (g) Melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat
 - Adanya sumber air yang baik.
 - Adanya kakus yang sehat.
 - Adanya tempat buang sampah dan air limbah yang baik.
 - Adanya perlengkapan pppk untuk menanggulangi kecelakaan/sakit yang mendadak.
- (h) Pemeriksaan kesehatan
 - Secara periodik, pada waktu-waktu tertentu walaupun merasa sehat.
 - Segera memeriksakan diri bila merasa sakit.



Aktivitas Pembelajaran 2

- b) **Aktivitas pembelajaran 2: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu menerapkan memilih makanan yang bergizi dan seimbang**

Setelah peserta didik membaca dan menyimak konsep mengenal aktivitas fisik, istirahat, dan pengisian waktu luang, peserta didik diminta untuk mengamati dan mengkaji materi tentang memilih makanan yang bergizi dan seimbang.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan materi memilih makanan yang bergizi dan seimbang.

Peserta didik diminta untuk mendiskusikan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat meminta bantuan guru. Materi memilih makanan yang bergizi dan seimbang antara lain sebagai berikut.

(1) Arti makanan sehat

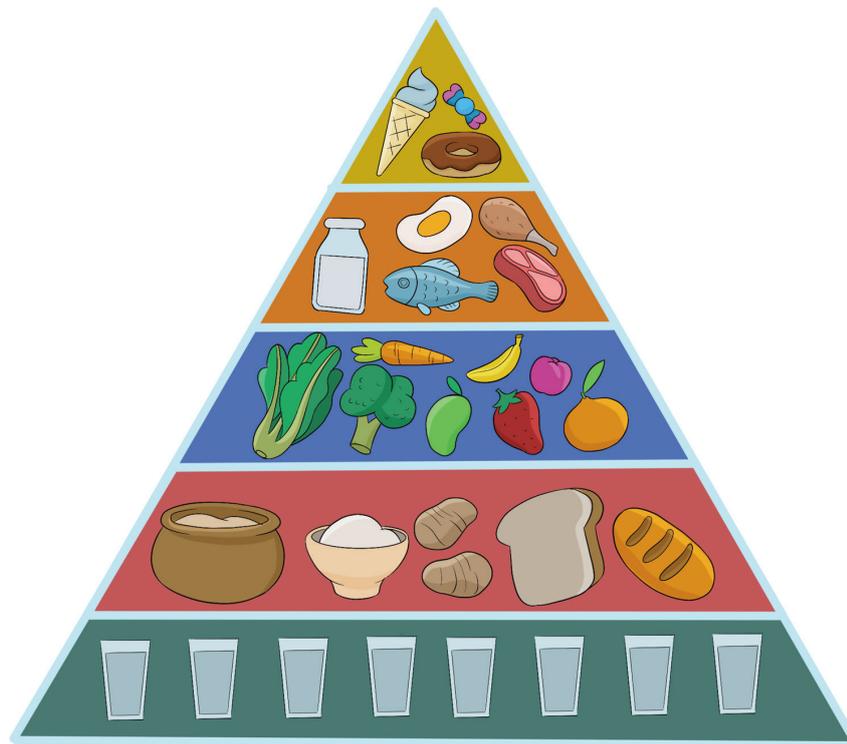
Makanan sehat adalah makanan yang mengandung beragam nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Tubuh memerlukan berbagai macam nutrisi agar sehat dan pertumbuhan dapat berjalan dengan optimal.

Syarat makanan yang sehat (4 sehat 5 sempurna), yaitu bersih, memiliki gizi yang baik dan seimbang. Keseimbangan makanan sehat adalah makanan yang memiliki kandungan karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin.

Kita dapat mengonsumsi beragam jenis makanan sehat, tanpa terbatas pada satu jenis saja. Mengonsumsi berbagai jenis makanan dapat memberikan nutrisi yang berbeda, sehingga gizi yang diperlukan oleh tubuh bisa terpenuhi.

(2) Macam-macam makanan sehat

Terdapat 5 kelompok utama makanan. Makanan yang kita konsumsi setiap hari harus mengandung kelompok utama makanan tersebut.



Gambar 8.4 Macam-Macam Makanan Sehat

(a) **Sereal**

Beras, gandum, serta produk olahannya masuk dalam kategori makanan sehat jenis sereal. Namun, sebaiknya pilihlah sereal yang terbuat dari biji-bijian utuh. Hal ini dikarenakan makanan ini masih kaya akan serat yang dapat menjaga kesehatan sistem pencernaan.

(b) **Sayur-mayur**

Semua jenis sayur, terutama sayuran hijau, adalah makanan sehat yang harus ada dalam menu harian. Bahan makanan ini dapat dikonsumsi mentah atau dimasak dengan berbagai cara, seperti ditumis, dikukus, dipanggang, dan lain-lain.

(c) **Buah-buahan**

Sebaiknya pilih buah utuh yang masih segar dibanding jus buah maupun buah kering. Buah biasanya dikonsumsi sebagai makanan selingan yang menyehatkan, misalnya: pisang di pagi hari, apel untuk *snack* siang, dan buah-buahan *berry* untuk camilan sore.

(d) **Protein nabati dan hewani**

Nutrisi yang satu ini berasal dari hewan dan tumbuhan. Protein hewani berasal dari daging sapi, domba, kambing, ayam, itik, ikan, dan telur. Protein nabati berasal dari polong-polongan (buncis dan sejenisnya), kacang-kacangan (kacang merah dan lain-lain), dan biji-bijian termasuk produk olahannya (tempe, tahu, dan lain-lain).

(e) **Susu dan produk alternatifnya**

Segala produk susu dan olahannya (*yoghurt* dan keju) merupakan sumber makanan sehat yang bagus untuk tubuh. Susu yang beredar di pasaran biasanya terbuat dari susu sapi. Namun bila kalian memiliki alergi, alternatifnya adalah mengonsumsi susu yang terbuat dari kacang kedelai.

(3) **Arti makanan seimbang**

Makanan yang baik adalah makanan yang sehat, yaitu makanan yang bergizi dan seimbang. Makanan bergizi dan seimbang adalah makanan yang mengandung enam zat makanan yang diperlukan oleh tubuh, yaitu karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan air.

Makanan yang seimbang adalah makanan yang mengandung zat penghasil energi (karbohidrat dan lemak) seimbang dengan zat pelindung, yaitu vitamin dan mineral.



Gambar 8.5 Makanan Seimbang

Keseimbangan yang baik antara zat-zat makanan tersebut, adalah satu porsi protein, satu porsi lemak, dan empat porsi karbohidrat. Di samping itu, keseimbangan juga mencakup sumbernya, yaitu cukup akan sayuran hijau yang kaya akan mineral, vitamin, serta serat.

Setiap hari kita melakukan aktivitas. Untuk aktivitas tersebut diperlukan energi yang berasal dari makanan yang kita makan. Jumlah energi yang diperlukan sesuai dengan berat ringannya aktivitas yang kita makan.

Kekurangan bahan makanan pokok, seperti lemak, karbohidrat, dan protein akan menyebabkan tubuh lemah kurang bertenaga. Penyakit yang timbul karena kekurangan makanan sering disebut kekurangan kalori protein (KKP).

Akibat kekurangan energi, orang yang menderita KKP akan menjadi kurus, tampak letih, lemah, dan lesu. Di samping itu, daya tahan tubuh juga rendah sehingga orang yang mengalami KKP akan mudah terserang penyakit.

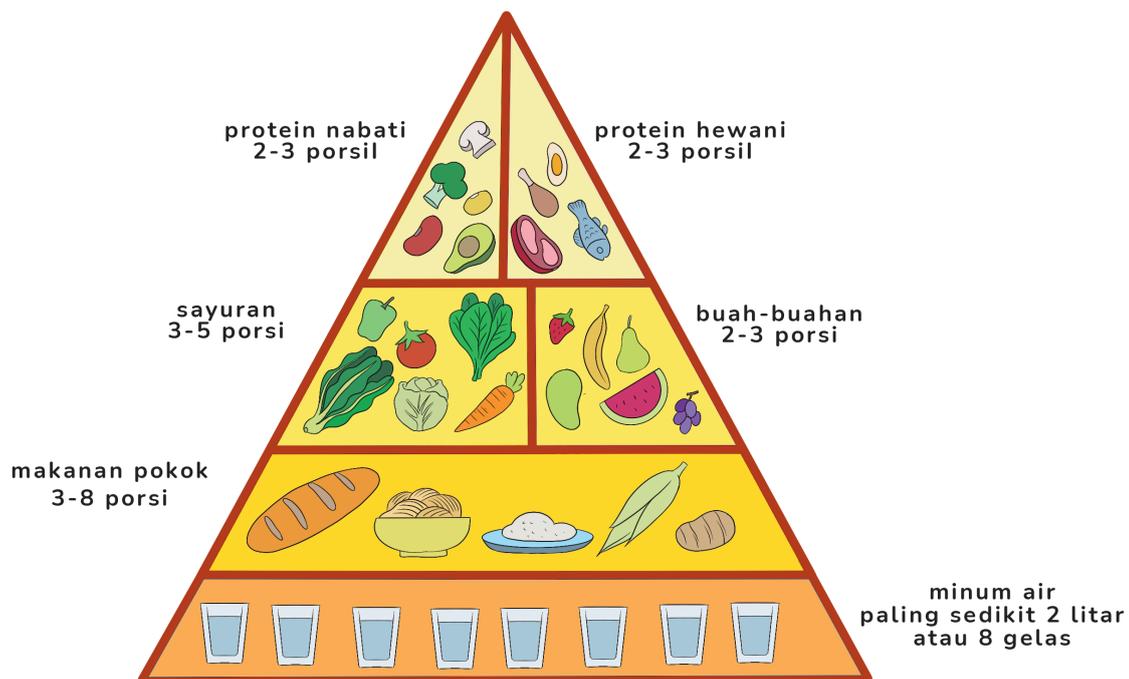
Masih banyak lagi berbagai penyakit yang disebabkan oleh kekurangan zat tertentu. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan gangguan penglihatan, yaitu rabun senja. Apabila gangguan ini terus berkepanjangan dapat menyebabkan kerusakan mata total, yaitu xeroftalmia.

Kekurangan vitamin C dapat menyebabkan gangguan saluran pencernaan, yaitu skorbut. Skorbut ditandai oleh gusi mudah berdarah, gigi mudah goyah, sariawan, dan apabila terjadi luka penyembuhannya lambat.

(4) Mengenal gizi seimbang

Gizi seimbang adalah susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pemenuhan kebutuhan gizi ini juga harus memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal guna mencegah masalah gizi.

Gizi seimbang terdiri atas asupan yang cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, dan mengandung berbagai zat gizi yang diperlukan tubuh untuk menjaga kesehatan, pertumbuhan (pada anak-anak), penyimpanan zat gizi, serta untuk melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari.



Gambar 8.6 Gizi Seimbang

(5) Empat pilar gizi seimbang

Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar. Pada dasarnya merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk, dengan mengontrol berat badan secara teratur. Empat pilar gizi seimbang tersebut, adalah sebagai berikut.

(6) Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam

Tidak ada satu pun makanan yang mengandung semua gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Misalnya, nasi merupakan sumber utama kalori. Selain itu, sayur dan buah juga kaya akan vitamin, mineral, dan serat, namun rendah kalori dan protein. Oleh sebab itu, dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang beraneka ragam.

(7) Membiasakan perilaku hidup bersih

Membiasakan perilaku hidup bersih dapat mencegah seseorang terkena infeksi. Infeksi merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi status gizi. Orang yang menderita penyakit-penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang.

(8) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah segala macam kegiatan tubuh, termasuk olahraga yang menjadi salah satu upaya dalam menyeimbangkan keluar dan masuknya zat gizi, terutama sumber energi utama dalam tubuh.

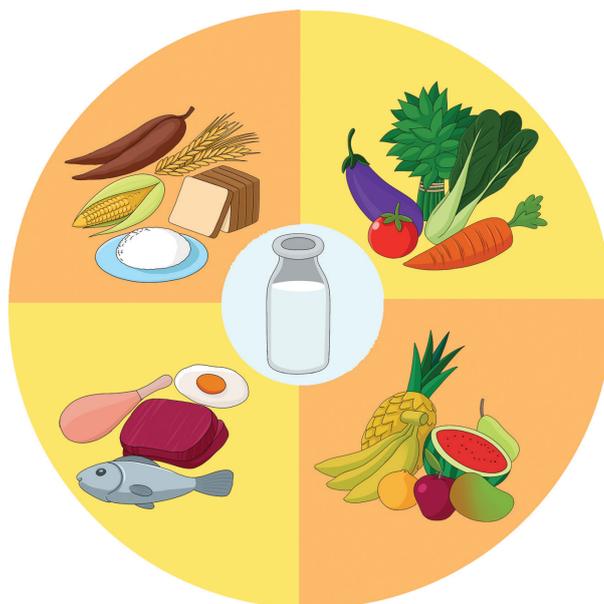
Selain itu, aktivitas fisik juga dapat memperlancar sistem metabolisme tubuh, tak terkecuali metabolisme zat gizi. Lakukan aktivitas fisik setidaknya 3 kali seminggu dengan durasi 30 menit per sesi.

(9) Mengenal zat gizi makanan

Gizi berasal dari dialek dalam bahasa Mesir yang berarti "makanan". Kata "gizi" adalah terjemahan dari Bahasa Inggris "*nutrition*" yang apabila diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia menjadi "Nutrisi".

Gizi dapat diartikan sebagai sebuah hal yang memengaruhi proses perubahan berbagai macam makanan yang masuk ke tubuh, sehingga dapat mempertahankan kehidupan.

Pengertian gizi yang lebih luas yaitu mengenai berbagai cara dalam memperoleh, mengolah, dan mempertimbangkan supaya tubuh tetap terjaga kesehatannya. Ilmu yang mempelajari tentang gizi yaitu ilmu gizi.



Gambar 8.7 Macam-Macam Sumber Zat Gizi Makanan untuk Tubuh Manusia

(10) Fungsi zat gizi makanan

Makanan bergizi sangat dibutuhkan bagi tubuh manusia, baik untuk pertumbuhan tubuh maupun untuk perkembangan otak. Zat bergizi dapat dikelompokkan dalam beberapa golongan, antara lain sebagai berikut.

(a) Zat tenaga atau hidrat arang atau tepung, lemak

Sumber tenaga adalah makanan yang mengandung hidrat arang juga zat tepung, zat pati atau karbohidrat. Jenis makanan ini adalah tepung, biji-bijian, beras, ubi, umbi-umbian, ketela, roti, sagu, jagung dan gula.

(b) Zat pembangun atau protein, mineral, udara

Zat pembangun adalah zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk membangun masa pertumbuhan. Sumber zat pembangun yang dimaksud dengan sebutan protein atau disebut juga zat putih telur. Sumber makanan zat pembangun dibagi dua sumber: dari nabati seperti kacang-kacangan (tempe, tahu dan lain-lain), dan sumber hewan seperti daging sapi, kambing, kerbau.

(c) Zat pengatur atau vitamin, mineral dan udara

Zat pengatur adalah zat yang berfungsi mengatur metabolisme proses kerja tubuh. Metabolisme diibaratkan ramainya lalu lintas di jalan raya. Kalau tubuh kekurangan udara, akan terasa haus dan otak akan menyuruh tangan untuk mencari udara. Kelompok zat pengatur adalah udara, vitamin, dan mineral. Sumber gizi ini banyak dihasilkan dari makanan dan sayuran.

(11) Jenis bahan gizi makanan

Sesuai dengan fungsinya, zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga.

- (a) Zat tenaga : hidrat arang, lemak, dan protein.
- (b) Zat pembangun : mineral dan protein.
- (c) Zat pengatur : vitamin, mineral, protein, dan air.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

- a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru memimpin diskusi, guru menanyakan manfaat belajar hari ini.
- 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.
- d) Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran materi memilih makanan yang bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, 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.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan materi tentang memilih makanan yang bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dengan model *discovery learning* dengan metode *windows shopping* 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 diskusi dan mempresentasikan materi tentang konsep memilih makanan yang bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan diskusi dan mempresentasikan materi. 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 pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 50).

E. 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 materi aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar materi aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang 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		Kurang	
Jika menjawab 6 jawaban YA		Jika menjawab 1 jawaban YA	
Baik		Cukup	
Jika menjawab 4-5 jawaban YA		Jika menjawab 2-3 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.		

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
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) Upaya seseorang untuk menjaga tubuh tetap sehat dinamakan
 - a. pola hidup sehat
 - b. pola hidup seimbang
 - c. pola hidup berkecukupan
 - d. pola hidup sehat dan seimbang
 - b) Susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh dinamakan
 - a. gizi yang baik
 - b. gizi seimbang
 - c. gizi yang sempurna
 - d. gizi yang baik dan seimbang

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.	Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan cara olahraga secara rutin.		
2.	Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan cara istirahat yang cukup.		
3.	Makanan sehat adalah makanan yang mengandung beragam nutrisi dibutuhkan oleh tubuh.		
4.	Tubuh memerlukan berbagai macam nutrisi untuk pertumbuhan agar dapat berjalan dengan baik.		
5.	Makanan yang seimbang adalah makanan yang mengandung zat penghasil energi seimbang.		
Dst.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses

1) Presentasi bersama teman materi tentang konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang

a) Butir tes

Diskusi materi tentang konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang bersama teman peserta didik. Memaparkan dalam kertas plano yang ditempelkan di dinding kelas. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian menjelaskan materi tentang cara memelihara kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular (asesmen proses) dalam kegiatan pembelajaran.

b) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan mempresentasikan materi konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang 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 presentasi/diskusi

Contoh lembar asesmen proses presentasi/diskusi untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama : _____ Kelas: _____

No.	Indikator Esensial	Uraian Pembelajaran	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Persiapan awal pembelajaran	a. Menyiapkan buku tulis dan pensil/pulpen.		
		b. Menyiapkan buku paket.		
		c. Duduk dengan tertib di kelas.		
		d. Berdoa sesuai dengan agama masing-masing.		
2.	Pelaksanaan pembelajaran	a. Membaca buku paket pelajaran tentang materi yang akan diajarkan.		
		b. Menjelaskan pengalaman dalam belajar.		
		c. Menjelaskan kesulitan-kesulitan dalam menjelaskan materi pelajaran.		
		d. Menanyakan kepada guru apabila ada hal-hal yang tidak dimengerti.		
3.	Refleksi hasil pembelajaran	a. Tanya jawab antara guru dengan peserta didik.		
		b. Menyimpulkan kembali materi pelajaran yang telah dipelajari.		
		c. Merapikan kembali buku tulis dan pensil/pulpen.		
		d. Berdoa sesuai dengan agama masing-masing.		

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 diskusi dengan benar.

(b) Skor 0 jika peserta didik tidak melakukan diskusi dengan benar.

Contoh lembar penilaian proses diskusi 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 diskusi (penerapan aktivitas fisik dan memilih makanan bergizi 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)

- 2) Contoh instrumen untuk penilaian produk diskusi (penerapan aktivitas fisik dan memilih makanan bergizi 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.														

- 3) Contoh instrumen untuk penilaian produk diskusi (penerapan aktivitas fisik dan memilih makanan bergizi dalam bentuk diskusi secara terpisah peserta didik).

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

- 4) Contoh instrumen untuk penilaian produk diskusi (penerapan aktivitas fisik dan memilih makanan bergizi dalam bentuk diskusi secara perorangan peserta didik).

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase $\frac{DB}{K} \times 100\% = \dots\dots$
		Kesempatan yang Didapat	Diskusi Materi Pembelajaran dengan Benar	
1.				
2.				

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase $\frac{DB}{K} \times 100\% = \dots\dots$
		Kesempatan yang Didapat	Diskusi Materi Pembelajaran dengan Benar	
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 57).

F. Refleksi Guru

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

G. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial 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).

H. Interaksi dengan Orang Tua

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

I. 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 aktivitas pembelajaran atau diskusi dengan materi tentang konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini.
Cara melakukan aktivitas pembelajaran atau diskusi materi tentang konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat antara lain:
 - 1) konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu dan luang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat,
 - 2) konsep memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

J. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

2. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

K. Bahan Bacaan Guru

1. Konsep aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas III

Penulis: Muhajir dan Umi Hariyani
ISBN: 978-602-427-937-0 (jil.3)

Bagian

3

PENUTUP



Bagian 3 merupakan penutup dari buku panduan guru PJOK SD kelas III. Pada bagian penutup ini, guru PJOK diharapkan dapat mempraktikkan kegiatan pembelajaran yang dimulai dari kegiatan perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran ini, sebagai awal bagi guru untuk dapat melaksanakan pembelajaran secara baik, sehingga mempunyai arti yang penting.

Namun demikian menerapkannya dalam perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian sebuah pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan guru PJOK untuk membawa pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada perencanaan pembelajaran sebelum melakukan pembelajaran, bahkan mampu mengembangkannya dengan berbagai bentuk dan memvariasikan isi sesuai dengan landasan keilmuan yang diyakini benar merupakan harapan yang perlu direalisasikan.

Kesuksesan sebuah pembelajaran akan sangat tergantung dengan persiapan yang dilakukan oleh seorang guru. Dengan persiapan yang matang, sesungguhnya pembelajaran dalam PJOK akan mendapat hasil yang maksimal, untuk itu perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran perlu secara terus-menerus dikembangkan.

A. Simpulan

Penjelasan secara rinci mengenai pemahaman konsep dasar pembelajaran dan panduan praktik dari setiap materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dijabarkan ke dalam bagian umum dan khusus pada setiap unit dan sub unit materi pembelajaran. Uraian tentang konsep kepenjasan berupa pengertian, karakteristik, tujuan, dan manfaat PJOK, serta ruang lingkup pembelajaran yang disajikan dalam unit dan sub unit berupa aktivitas pola gerak dasar lokomotor, aktivitas pola gerak dasar nonlokomotor, aktivitas pola gerak dasar manipulatif, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, dan pemilihan makanan sehat pada buku ini bukan merupakan satu-satunya rujukan yang dapat digunakan. Untuk itu perlu pengetahuan tambahan dari berbagai sumber lain.

Berbagai deskripsi materi yang dijabarkan secara rinci dalam buku ini, diharapkan dapat diaplikasikan oleh guru PJOK ke dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah. Wujud dari aplikasi dari sajian materi pada buku ini adalah guru mampu mengelola pembelajaran yang dimulai dari merencanakan, melaksanakan, dan melakukan penilaian. Kehadiran buku panduan guru ini semoga mampu meningkatkan kompetensi profesional dan pedagogik guru dan berefek pada peningkatan kompetensi peserta didik dalam memenuhi capaian pembelajaran serta profil pelajar pancasila.

Buku panduan ini adalah buku panduan bagi guru PJOK yang akan melaksanakan pembelajaran secara regular. Pada kondisi-kondisi tertentu, guru PJOK dapat melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan peserta didik, tugas gerak yang akan dipelajari, serta ketersediaan sarana dan prasarana atau secara umum

kondisi sekolah masing-masing. Pada kondisi tertentu ini guru PJOK diharapkan mampu melakukan modifikasi pembelajaran, sehingga capaian pembelajaran tetap dapat dipenuhi oleh peserta didik.

B. Kegiatan Tindak Lanjut

Guru PJOK perlu melakukan telaah informasi yang disajikan dalam buku ini. Telaah informasi dimaksudkan untuk membandingkan informasi yang didapat dari buku panduan ini dengan pengetahuan yang didapat sebelumnya (*prior knowledge*), pengalaman yang pernah didapat, serta kebutuhan pembelajaran di sekolah.

Kesimpulan dari hasil telaah informasi kemudian dijadikan dasar sebagai pengambilan keputusan penerapannya ke dalam pembelajaran. Kepada guru PJOK disajikan contoh lembar refleksi diri yang bermanfaat untuk mengukur tingkat keberhasilan pembelajaran yang diselenggarakan oleh guru tersebut. Pengisian format refleksi secara jujur akan membantu guru dalam melihat secara objektif kualitas proses dan hasil pembelajaran yang diselenggarakan. Tindak lanjut yang perlu dilakukan dapat diambil setelah guru melakukan refleksi di setiap aktivitas pembelajaran. Hal-hal baik dari proses dan hasil belajar dipertahankan dan ditingkatkan, sedangkan yang tidak sesuai dengan ekspektasi segera dilakukan perbaikan.

Tindak lanjut secara umum yang perlu dilakukan setelah mempelajari dan berusaha menerapkan contoh-contoh pembelajaran yang ada di dalam buku panduan ini adalah terus menggali informasi dari berbagai sumber, memadupadankan hal-hal yang baik, mencoba mengaplikasikan dan melakukan refleksi, serta melakukan perbaikan proses pembelajaran secara terus menerus.

Harapan penulis, semoga guru PJOK tidak puas dengan isi buku panduan ini. Sehingga ingin mengeksplorasi lebih jauh lagi, baik melalui sumber media cetak atau elektronik lainnya yang relevan. Selamat belajar dan teruslah belajar, demi terwujudnya tujuan PJOK dalam mencapai tujuan pendidikan nasional seutuhnya yang bermanfaat sepanjang hayat bagi peserta didik.

Rekapitulasi Asesmen Sikap

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Sikap								Keterangan
		Diri Sendiri				Antarteman				
		SB	B	C	K	SB	B	C	K	
1.										
2.										
3.										
Dst.										

Keterangan: SB = Sangat Baik, B = Baik, C = Cukup, K = Kurang

Rekapitulasi Asesmen Pengetahuan

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Sikap				Nilai Rata-Rata
		Tulis	Lisan	Tugas	Portofolio	
1.						
2.						
3.						
Dst.						

Rekapitulasi Asesmen Keterampilan

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan			Nilai Rata-Rata
		Unjuk Kerja	Proyek	Portofolio	
1.					
2.					
3.					
Dst.					

Rekapitulasi Asesmen Sikap, Pengetahuan, dan Keterampilan

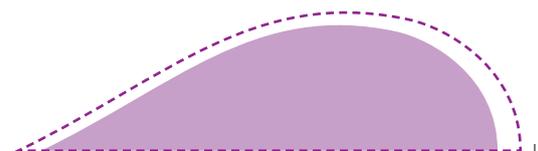
No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Sikap, Pengetahuan, dan Keterampilan			Keterangan
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1.					
2.					
3.					
Dst.					

Glosarium

aktivitas air	rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air.
aktivitas gerak berirama	bentuk gerakan senam yang menekankan pada maat dan irama serta kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
aktivitas gerak ritmik	rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
berbanjar	formasi barisan memanjang ke belakang.
berenang	gerakan yang dilakukan oleh manusia atau hewan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan.
berjalan biasa	berjalan dengan menggunakan tumit terlebih dahulu.
berjalan cepat	berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki.
berjinjit	berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.
berlari	bergerak melangkah, ada saat kedua kaki melayang di udara.
gerak dasar	suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, meloncat, dan melempar).
gerak fundamental	gerak dasar, meliputi melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, dan meliuk.
gerak ikutan	gerakan yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan badan setelah melakukan gerakan utama, seperti setelah melakukan tolak peluru, lempar cakram dan lembing.
gerak lokomotor	gerakan berpindah tempat dan bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti berjalan, berlari, dan meloncat.

gerak nonlokomotor	gerakan yang tidak berpindah tempat, dan bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, seperti mendorong, menarik, menekuk, dan memutar.
gerak manipulatif	gerakan untuk menggerakkan sesuatu yang menggunakan alat, seperti melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.
kebugaran jasmani	salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (<i>total fitness</i>). Kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik, ataupun melakukan pekerjaan yang mendadak.
kecepatan	merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.
kekuatan	kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban.
kelenturan	kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan.
kombinasi	melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.
langkah	perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serong.
lompat tali	melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu.
melempar	gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing, dan lontar martil.
melempar bola	membuang bola jauh-jauh.
melompat	bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.
meluncur pada aktivitas air	gerak maju ke depan, posisi kedua kaki, lengan dan badan lurus ke depan.
menangkap bola	suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.

mengayun	menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.
mengoper bola	memindahkan, mengirim bola.
pemanasan	persiapan tubuh untuk melakukan gerakan yang sesungguhnya.
pembelajaran	proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
pendidikan jasmani	suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, serta kecerdasan emosi.
pendinginan	menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktivitas lain.
permainan sederhana	permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan, permainan, atau alat.
profil pelajar pancasila	tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. profil lulusan, dalam konteks ini adalah profil pelajar pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: "karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?".
senam	gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan.
senam irama	rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
sikap kapal terbang	mengangkat salah satu kaki sambil mencondongkan badan ke depan diikuti tangan lurus ke samping sebagai penyeimbang.



sikap lilin

merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).

sikap melayang

merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan dan kaki lurus ke belakang sedangkan kedua lengan terentang ke samping dan tumpuan menggunakan salah satu kaki.

variasi

melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.

Daftar Pustaka

- Buck, Marilyn M. et al. *Instructional Strategies: for Secondary School Physical Education*. New York: McGraw Hill. 2007.
- Freeman, William H. *Physical Education, Exercise and Sport Science in a Changing Society*. Amazone: Jones & Bartlett Learning. 2007.
- Kemendikbud. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud. 2020.
- Kemendikbud. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.
- . *Alur Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.
- . *Modul Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.
- Lutan, Rusli. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi. 2005.
- Mahendra, Agus dkk. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research di Sekolah Menengah di Kota Bandung*. 2006.
- Muhajir. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2019.
- . *Belajar Gerak Dasar Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- . *Belajar Gerak Dasar Non Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- . *Belajar Gerak Dasar Manipulatif*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- . *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Berirama*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- . *Belajar dan Berlatih Aktivitas Senam Lantai*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- . *Belajar dan Berlatih Permainan Sepak Bola*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

----- . *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Tangan*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

----- . *Belajar dan Berlatih Permainan Kasti*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

----- . *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

----- . *Belajar dan Berlatih Aktivitas Air*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

----- . *Belajar Bahaya Merokok, Minuman Keras, dan Narkotika, Zat-Zat Aditif (NAPZA) dan Obat Berbahaya Lainnya*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

Tim Direktorat SD. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Dasar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017.

Indeks

A

Aktivitas gerak berirama 159-164
Alur tujuan pembelajaran 20-28
Apersepsi xv-xvi, 27-28, 33-60, 63-88,
91-114, 116-140, 142-164, 143-164,
167-192, 194-216, 219-244
Ayunan lengan 159-164, 161-164

F

Fase v-xvi, xiii-xvi, xiv-xvi
Fitur v-xvi, xiii-xvi

J

Jurnal 259-264, 260-264

K

Kekuatan otot 198-216, 199-216, 210-
216, 212-216
Keseimbangan 115-140, 137-140, 229-
244, 231-244

L

Langkah kaki 161-164

M

Melempar 89-114, 108-114, 111-114
Meliuk 61-88
Melompat 56-60
Meloncat 205-216
Membungkuk 61-88, 84-88, 85-88
Memutar 61-88, 84-88, 85-88
Menahan 89-114, 108-114, 111-114

Menangkap 89-114, 97-114, 98-114, 108-
114, 111-114

Menekuk 61-88, 74-88, 84-88, 85-88

Menendang 89-114, 102-114, 103-114,
104-114, 108-114, 111-114

Mengayun 61-88, 84-88, 85-88

P

Pembelajaran v-xvi, vi-xvi, vii-xvi, xi-xiv,
xii-xiv, xiii-xiv, xiii-xvi, xiii-xvi, xiv-xvi,
xv-xvi, 7-28, 11-28, 12-28, 13-28, 17-
28, 18-28, 20-28, 21-28, 23-28, 24-28,
25-28, 26-28, 27-28, 28, 30, 31-60,
32-60, 34-60, 35-60, 38-60, 46-60, 47-
60, 53-60, 54-60, 59-60, 61-88, 62-88,
64-88, 68-88, 72-88, 73-88, 75-88, 76-
88, 82-88, 87-88, 89-114, 90-114, 92-
114, 93-114, 96-114, 97-114, 98-114,
101-114, 102-114, 103-114, 108-114,
113-114, 115-140, 116-140, 117-140,
118-140, 121-140, 127-140, 128-140,
134-140, 135-140, 139-140, 141-164,
142-164, 144-164, 147-164, 152-164,
153-164, 159-164, 163-164, 165-192,
166-192, 168-192, 172-192, 173-192,
175-192, 176-192, 178-192, 179-192,
180-192, 181-192, 182-192, 186-192,
191-192, 193-216, 194-216, 195-216,
196-216, 199-216, 203-216, 204-216,
210-216, 214-216, 217-244, 218-244,
220-244, 223-244, 229-244, 237-244,
238-244, 239-244, 241-244, 242-244,
253-264, 258-264

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan
Kesehatan ii-xvi, iv-xvi, 1-28, 2-28,

13-28, 29-30, 31-60, 61-88, 89-114, 115-140, 141-164, 165-192, 193-216, 217-244, 245-264, 253-264

Pengayaan xiv, vii-xvi, vii-xvi, vi-xvi, vi-xvi, vi-xvi, vi-xvi, v-xvi, xvi, 28, 35-60, 46-60, 58-60, 64-88, 72-88, 75-88, 86-88, 93-114, 102-114, 112-114, 113-114, 118-140, 127-140, 138-140, 139-140, 144-164, 152-164, 163-164, 168-192, 175-192, 179-192, 181-192, 190-192, 191-192, 196-216, 204-216, 214-216, 220-244, 242-244

Pengenalan air 186-192

Permainan vii-xvi, 11-28, 15-28, 48-60, 49-60, 78-88, 165-192, 253-264, 254-264

Pola gerak dasar lokomotor 32-60

Pola gerak manipulatif 90-114

Profil Pelajar Pancasila xii-xiv, xiv-xvi, 2-28, 4-28, 5-28, 6-28, 7-28, 8-28, 13-28, 14-28, 18-28, 20-28, 26-28, 31-60, 32-60, 36-60, 38-60, 61-88, 62-88, 66-88, 67-88, 89-114, 90-114, 94-114, 95-114, 115-140, 116-140, 119-140, 120-140, 141-164, 142-164, 146-164, 147-164, 165-192, 166-192, 171-192, 193-216, 194-216, 197-216, 198-216, 217-244, 218-244, 222-244, 223-244, 253-264

R

Refleksi xiv, vii-xvi, vii-xvi, vi-xvi, vi-xvi, vi-xvi, vi-xvi, v-xvi, xvi, 28, 50-60, 51-60, 52-60, 58-60, 80-88, 81-88, 86-88, 106-114, 107-114, 112-114, 132-140, 133-140, 138-140, 156-164, 157-164, 163-164, 184-192, 185-192, 190-192, 208-216, 213-216, 235-244, 236-244, 239-244, 242-244

Remedial xiv, vii-xvi, vii-xvi, vi-xvi, vi-xvi, vi-xvi, vi-xvi, v-xvi, xvi, 28, 34-60, 46-60, 58-60, 64-88, 72-88, 75-88, 86-88, 92-114, 102-114, 112-114, 117-140, 127-140, 138-140, 144-164, 152-164, 163-164, 168-192, 175-192, 179-192, 181-192, 190-192, 196-216, 203-216, 214-216, 220-244, 242-244

S

Strategi pembelajaran 17-28, 23-28

T

Tujuan pembelajaran 21-28, 50-60, 172-192

U

Umpan balik 57-60

Profil Penulis

Nama Lengkap : Muhajir, M.Pd.
Sertifikat Penulis : BNSP / 58110 2641 0 0003148 2021
(Anggota Penulis Profesional Indonesia)
E-mail : muhajir_21@ymail.com
Alamat Kantor : SMP Negeri 2 Talaga
Jln. Raya Lampuyang No.21 Kec. Talaga
Kabupaten Majalengka
Bidang Keahlian : Olahraga dan Menulis Buku



Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Guru Penjasorkes SMPN 2 Talaga Majalengka (Tahun 1998 - Sekarang)
2. Guru Penjasorkes SMA Unggulan Darul Hikam Kota Bandung (Tahun 2007-2010)
3. Guru Penjasorkes SMEA Insan Cinta Bangsa Kota Bandung (Tahun 2007-2012)
4. Guru Penjasorkes SMIP Insan Cinta Bangsa Kota Bandung (Tahun 2007-2010)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga IKIP Bandung (Masuk 1989 dan Lulus 1994)
2. S2 Program Studi Pengembangan Kurikulum Pendidikan Pasca Sarjana IKIP Bandung (Masuk 1997 dan Lulus 2000)
3. S2 Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Pasca Sarjana Universitas Nusantara Bandung (Masuk 2012 dan Lulus 2019)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Buku PJOK SMP Kelas VII s.d IX Berdasarkan KTSP dan K13 (Penerbit Yudhistira, 2006)
2. Buku PJOK SMA Kelas X s.d XII Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006)
3. Buku PJOK SMK Kelas X s.d XII Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006)
4. Buku PJOK SMP Kelas VII s.d IX Berdasarkan K13 (Penerbit Yudhistira, 2014)
5. Buku PJOK SMA Kelas X s.d XII Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014)
6. Buku PJOK SMP Kelas VII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2013)
7. Buku PJOK SMK Kelas X s.d XII Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014)
8. Buku PJOK Kelas I s.d VI Berdasarkan K13 (Penerbit Sahara Multi Trading, 2020)
9. Buku Belajar dan Berlatih Atletik, Renang, Sepak Bola, Bola Voli, Bola Basket, Kasti, Rounders, Bola Bakar, Sofbol, Beladiri Pencak Silat, dan lain-lain (Penerbit Sahara Multi Trading, 2020)
10. Buku Panduan Guru PJOK SMP Kelas VIII, Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2020)
11. Buku Panduan Guru PJOK SMA Kelas XI, Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2020)
12. Buku Panduan Guru PJOK SD Kelas I dan IV, Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2022)

Profil Penulis

Nama Lengkap : Umi Hariyani M.Or.
E-mail : hariyaniumi@yahoo.co.id
Alamat Kantor : SD NEGERI GEDONGKIWO
Jl. Bantul KM 1.
Bidang Keahlian : Olahraga dan Menulis Buku



Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Guru Penjasorkes SD N Gedongkiwo (Tahun 1988 – Sekarang).

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan (PJKR) UNY (Masuk 2008 dan Lulus 2010).
2. S2 Program Studi Ilmu Keolahragaan Pendidikan Pasca Sarjana UNY (Masuk 2013 dan Lulus 2015).

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Tim Pengembang Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) Kurikulum Merdeka 2022, Pusat Asesmen dan Pembelajaran, Kemendikbudristek.
2. Tim Pengembang Modul Ajar (MA) Kurikulum Merdeka 2022, Pusat Asesmen dan Pembelajaran, Kemendikbudristek.
3. Buku Modul Pelatihan Guru PJOK Kelompok Kompetensi B Tahun 2016 (PKB).
4. Buku Panduan TKSI Fase C (SD) Tahun 2021.
5. Modul PJJ PJOK, SD Kelas I s.d VI Semester Ganjil & Genap Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SD Kemendikbud, 2020).

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Prof. Dr. Sri Winarni, M.Pd.
E-mail : sri_winarni@uny.ac.id
Alamat Kantor : FIK UNY
Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta
Bidang Keahlian : Kurikulum Pendidikan Jasmani



Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Dosen FIK UNY sejak 1994 –sekarang
2. Asesor Calon Kepala Sekolah 2015 –sekarang
3. Wasit Nasional Senam Artistik Putri 2010 – 2018
4. Pengurus KONI DIY 2022 – 2024
5. Pengurus KONI Sleman 2013 – 2021
6. Pengurus ISORI DIY 2019 – 2022
7. Redaktur Jurnal Pendidikan Karakter (2013 – sekarang)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Bandung 1988 – 1993.
2. S2 Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia 1997 – 2001.
3. S3 Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia 2007 – 2012.

Buku yang Pernah ditelaah, Direviu, dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Modul PJJ PJOK, SMP/M.Ts Kelas VII, VIII, IX Semester Ganjil & Genap Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud, 2020).
2. Modul PJOK SLB Kurikulum 2013 (Penerbit Kemendikbud, 2020).
3. Modul Inspirasi PJOK Mas Pandemi Kurikulum 2013 (Penerbit Kemendikbud, 2020).
4. Buku Perencanaan Pendidikan Jasmani (Penerbit Cakrawala Cendikia, 2020).
5. Buku Kurikulum Pendidikan Jasmani Dari Teori Hingga Evaluasi Kurikulum (Penerbit UNY Press, 2018).
6. Buku Panduan Pelaksanaan Ekstrakurikuler (Penerbit Kemendikbud, 2017).
7. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas I Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2022.

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Dian Budiana, M.Pd.
E-mail : dianbudiana@upi.edu
Alamat Kantor : FPOK UPI Bandung
Jl. Dr. Setia Budhi No. 222 Bandung
Bidang Keahlian : Kurikulum Pendidikan Jasmani



Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Dosen FPOK UPI Bandung sejak 2002 – hingga sekarang.
2. Editor Jurnal JPJO (2012 – sekarang).
3. Ketua Prodi PGSD Penjas FPOK UPI (2015 – 2016).
4. Kepla UPT Pusat Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia (2016 – 2017).
5. Wakil Dekan Bidang Akademik FPOK UPI sejak 2017 –sekarang.
6. Pengurus PTMSI Pengprov Jabar sejak 2022 – 2025.
7. Instruktur Pekerti Nasional sejak 2022 – sekarang.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Bandung 1995 – 2000.
2. S2 Pendidikan Kurikulum Universitas Pendidikan Indonesia 2000 – 2002.
3. S3 Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia 2006 – 2012.

Buku yang Pernah ditelaah, Direviu, dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Modul PJJ PJOK, (Penerbit Universitas Terbuka, 2012).
2. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas XII Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2013.
3. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas XII Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2014.
4. Buku PJOK SLB (Penerbit Kemendikbud, 2016).
5. Buku PJOK SLB (Penerbit Kemendikbud, 2017)
6. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas III Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud tahun 2022.
6. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas I Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud tahun (2022)

Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Ade Prihatna
E-mail : adeprihatna18@gmail.com
Bidang Keahlian : Ilustrasi

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Ilustrator Freelance (Ilustrator buku Direct Selling Divisi Anak dan Balita), Mizan publishing 2000–2005
2. Ilustrator Freelance Buku Balita, Karangkraft Publishing Malaysia 2012
3. Ilustrator Modul Literasi dan Numerasi Jenjang Sekolah Dasar, Pusmenjar Kemendikbudristek, 2020
4. Tim Ilustrator Buku Terjemahan cerita anak 2021, Pusat Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kemendikbudristek, 2021
5. Ilustrator Buku Teks Pelajaran Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Ditjen PAUD Kemendikbudristek, 2021
6. Ilustrator Freelance buku Anak dan Balita, DAR! Mizan, 2005 s.d. sekarang

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. SD – SD Babakan Surabaya 4 Tahun 1990
2. SMP – SMP Pasundan 1 Bandung 1993
3. SMA – SMA Pasundan 1 Bandung 1995
4. S1 – Teknik Planologi Unpas

Buku yang Pernah ditelaah, Direviu, dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Serial Hupi-Hupa, 10 Judul DAR Mizan 2012
2. Seri Teladan Rosul, 13 Judul Pelangi Mizan, 2016
3. Seri Dunia Binatang Nusantara, 2 Judul, Pelangi, Pelangi Mizan, 2018
4. Allahu Swt Tuhanku, Pelangi Mizan 2019
5. Muhammad Nabiku, Pelangi Mizan, 2019
6. Aku Bisa Bersyahadat, Pelangi Mizan 2019
7. Seri Dear Kind, 4 Judul, Pelangi Mizan, 2020
8. Seri Halo Balita, 30 Judul, Pelangi Mizan 2020
9. Belajar Membaca, Pelangi Mizan 2022
10. Belajar Berhitung, Pelangi Mizan 2022
11. Teman Jadi Musuh, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2022
12. Kisah Hidup, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2022
13. Burung Kecil di Pegunungan Besar, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2022

Profil Editor

Nama Lengkap : Yukharima Minna Budyahir
Sertifikat Editor Buku : BNSP/58110 26412 0 0001625 2020
E-mail : yukha.budyahir@gmail.com
Bidang Keahlian : Menyunting naskah

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. 2005 – 2007 Penerbit Regina Bandung sebagai editor
2. 2007 – 2008 Penerbit Regina Bogor sebagai editor
3. 2011 – 2013 Penerbit Bintang Anaway Bogor sebagai editor
4. 2013 – Sekarang berbagai penerbit sebagai editor lepas

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S-1: Fakultas Sastra Universitas Padjadjaran Bandung

Buku yang Pernah Disunting (5 Tahun Terakhir)

1. Komunikasi Bisnis SMK Kelas X (Penerbit Yudhistira, 2018)
2. Pengetahuan Bahan Makanan SMK Kelas X (Penerbit Yudhistira, 2018)
3. Front Office untuk SMK Kelas XI (Penerbit Yudhistira, 2018)
4. Laundry untuk SMK Kelas XI (Penerbit Yudhistira, 2018)
5. Buku Tematik Kelas IV Tema 8 dan 9 (Penerbit Eka Prima Mandiri, 2018)
6. Buku Tematik Kelas IV Tema 9 (Penerbit SPKN, 2018)
7. Desa Sungai Piring, Desa Tangguh Bencana (Penerbit Eka Prima Mandiri, 2020)
8. Let's Enjoy English for Islamic Primary School Year 2 (Penerbit Bukit Mas Mulia, 2020)
9. Buku Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti Kelas 3, 7, dan 11 (Puskurbuk-Kemendikbudristek, 2021)
10. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Kelas 2 (Puskurbuk-Kemendikbudristek, 2021)
11. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Kelas 3 (Puskurbuk-Kemendikbudristek, 2021)
12. Buku Dasar-Dasar Layanan Kesehatan untuk SMK/MAK Kelas X Semester 1 (Puskurbuk-Kemendikbudristek, 2022)

Profil Desainer

Nama Lengkap : Erwin
Email : wienk1241@gmail.com
Bidang Keahlian : Layout/Setting

Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir)

1. 2016 – sekarang : Freelancer CV. Eka Prima Mandiri
2. 2015 – 2017 : Freelancer Yudhistira
3. 2014 – sekarang : Freelancer CV Bukit Mas Mulia
4. 2013 – sekarang : Freelancer Pusat Kurikulum dan Perbukuan
5. 2013 – 2019 : Freelancer Agro Media Group
6. 2012 – 2014 : Layouter CV. Bintang Anaway Bogor
7. 2004 – 2012 : Layouter CV. Regina Bogor

Buku yang Pernah Dilayout (10 Tahun Terakhir)

1. Buku Teks Matematika Kelas 9 Kemendikbud
2. Buku Teks Matematika Kelas 10 Kemendikbud
3. SBMPTN 2014
4. TPA Perguruan Tinggi Negeri & Swasta
5. Matematika Kelas 7 CV. Bintang Anaway
6. Siap USBN PAI dan Budi Pekerti untuk SMP CV. Eka Prima Mandiri
7. Buku Teks Matematika Peminatan Kelas X SMA/MAK Kemendikbud