KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA

Panduan Guru

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Umi Hariyani
Puji Rahayu

SD/MI Kelas I

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.

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

Penulis
Umi Hariyani
Puji Rahayu

Penelaah
Agus Mahendra
Sri Santoso Sabarini

Penyelia/Penyelaras
Supriyatno
Lenny Puspita Ekawaty
Maharani Prananingrum
Galuh Ayu Mungkashi

Kontributor
Deri Munadi Rahadian
Dede Kusnadi

Ilustrator
Ade Prihatna

Editor
Sanfia Tesabela Messakh
Galuh Ayu Mungkashi

Editor Visual
Siti Wardiyah

Desainer
Aulia Rachmah

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, 2024
978-623-388-555-3 (no.jil.lengkap)
978-623-388-556-0 (jil.1 PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Sans 11/18 pt. SIL, Open Font License.
xii, 244 hlm. 21 X 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 berkaitan erat dengan kurikulum. Buku yang dikembangkan saat ini mengacu pada kurikulum yang berlaku, yaitu Kurikulum Merdeka.

Salah satu bentuk dukungan terhadap implementasi Kurikulum Merdeka di satuan pendidikan ialah mengembangkan buku teks utama yang terdiri atas buku siswa dan panduan guru. Buku ini merupakan sumber belajar utama dalam pembelajaran bagi siswa dan menjadi salah satu referensi atau inspirasi bagi guru dalam merancang dan mengembangkan pembelajaran sesuai karakteristik, potensi, dan kebutuhan peserta didik. Keberadaan buku teks utama ini diharapkan menjadi fondasi dalam membentuk Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, dan berakhlak mulia; berkebinekaan global, berjiwa gotong royong, mandiri, kritis, dan kreatif.

Buku teks utama, sebagai salah satu sarana membangun dan meningkatkan budaya literasi masyarakat Indonesia, perlu mendapatkan perhatian khusus. Pemerintah perlu menyiapkan buku teks utama yang mengikuti perkembangan zaman untuk semua mata pelajaran wajib dan mata pelajaran peminatan, termasuk Pendidikan Khusus. Sehubungan dengan hal itu, Pusat Perbukuan merevisi dan menerbitkan buku-buku teks utama berdasarkan Capaian Pembelajaran dalam Kurikulum Merdeka.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkolaborasi dalam upaya menghadirkan buku teks utama ini. Kami berharap buku ini dapat menjadi landasan dalam memperkuat ketahanan budaya bangsa, membentuk mentalitas maju, modern, dan berkarakter bagi seluruh generasi penerus. Semoga buku teks utama ini dapat menjadi tonggak perubahan yang menginspirasi, membimbing, dan mengangkat kualitas pendidikan kita ke puncak keunggulan.

Jakarta, Juli 2024

Kepala Pusat Perbukuan,

Supriyatno, S.Pd., M.A.

Prakata

"Tidak semua anak akan menjadi atlet, tetapi melalui pendidikan jasmani mereka dapat belajar pentingnya kesehatan fisik, disiplin dan kerja sama tim". John F. Kennedy.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah bukan dirancang untuk mencetak atlet professional, tetapi untuk mengajak peserta didik mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang akan berpengaruh pada kebugaran dan kesehatan tubuh. Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan juga membantu mengoptimalkan potensi yang dimiliki anak.

Puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas izin dan karunia-Nya, Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas I ini dapat diselesaikan. Pembelajaran PJOK menghargai keberagaman dan keunikan potensi pribadi setiap guru dan peserta didik. Oleh karena itu, buku ini didesain untuk menjadi salah satu sumber inspirasi guru dalam berkreasi dan berekspresi menyesuaikan pembelajaran dengan kondisi peserta didik, guru, ketersediaan sumber daya, sarana dan prasarana, serta konteks budaya dan lingkungan sekitar.

Bapak dan Ibu guru Kelas I, Buku Guru ini terdiri dari 6 Bab. Setiap Bab berisi materi dan panduan untuk menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi peserta didik. Materi pada buku ini meliputi pengembangan kemampuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan antara lain: konsep dan strategi gerak melalui berbagai aktivitas gerak fundamental, kebugaran jasmani, gaya hidup aktif dan sehat serta mengembangkan sikap *fair play* dan kerja sama dalam tim.

Akhir kata, penulis berharap semoga buku ini dapat menjadi rujukan dan inspirasi serta memberikan kontribusi pada iklim merdeka belajar dalam proses pembelajaran di kelas yang menyenangkan dan bermakna. Penulis menantikan masukan dari pembaca untuk penyempurnaan isi buku pada masa mendatang.

Jakarta, Juli 2024

Tim Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar ii
Prakata iii
Daftar Isi v
Penggunaan Fitur Panduan Umum vii
Penggunaan Fitur Panduan Khusus viii

Panduan Umum 1
- A. Pendahuluan 2
- B. Capaian Pembelajaran 7
- C. Strategi Mencapai Tujuan Pembelajaran 16
- D. Asesmen 18

Panduan Khusus BAB 1 Asyiknya Gerak di Tempat 25
- A. Pendahuluan 28
- B. Apersepsi 31
- C. Penilaian Sebelum Pembelajaran 32
- D. Panduan Pembelajaran Buku Siswa 33
- E. Tindak Lanjut 54
- F. Asesmen Sumatif 55
- G. Kunci Jawaban 57
- H. Refleksi 58
- I. Sumber Belajar 61

Panduan Khusus BAB 2 Serunya Gerak Berpindah Tempat 63
- A. Pendahuluan 64
- B. Apersepsi 67
- C. Penilaian Sebelum Pembelajaran 68
- D. Panduan Pembelajaran Buku Siswa 70
- E. Tindak Lanjut 96
- F. Asesmen Sumatif 97
- G. Kunci Jawaban 100
- H. Refleksi 101
- I. Sumber Belajar 104

Panduan Khusus BAB 3 Bergerak Menggunakan Benda 105
- A. Pendahuluan 106
- B. Apersepsi 108
- C. Penilaian Sebelum Pembelajaran 110

D. Panduan Pembelajaran Buku Siswa 111
E. Tindak Lanjut 130
F. Asesmen Sumatif 130
G. Kunci Jawaban 134
H. Refleksi 135
I. Sumber Belajar 139

Panduan Khusus BAB 4 Bermain Bersama 141
A. Pendahuluan 142
B. Apersepsi 143
C. Penilaian Sebelum Pembelajaran 145
D. Panduan Pembelajaran Buku Siswa 147
E. Tindak Lanjut 160
F. Asesmen Sumatif 160
G. Kunci Jawaban 162
H. Refleksi 163
I. Sumber Belajar 166

Panduan Khusus BAB 5 Sehat dan Bugar 167
A. Pendahuluan 168
B. Apersepsi 169
C. Penilaian Sebelum Pembelajaran 171
D. Panduan Pembelajaran Buku Siswa 172
E. Tindak Lanjut 186
F. Asesmen Sumatif 187
G. Refleksi 190
H. Sumber Belajar 193

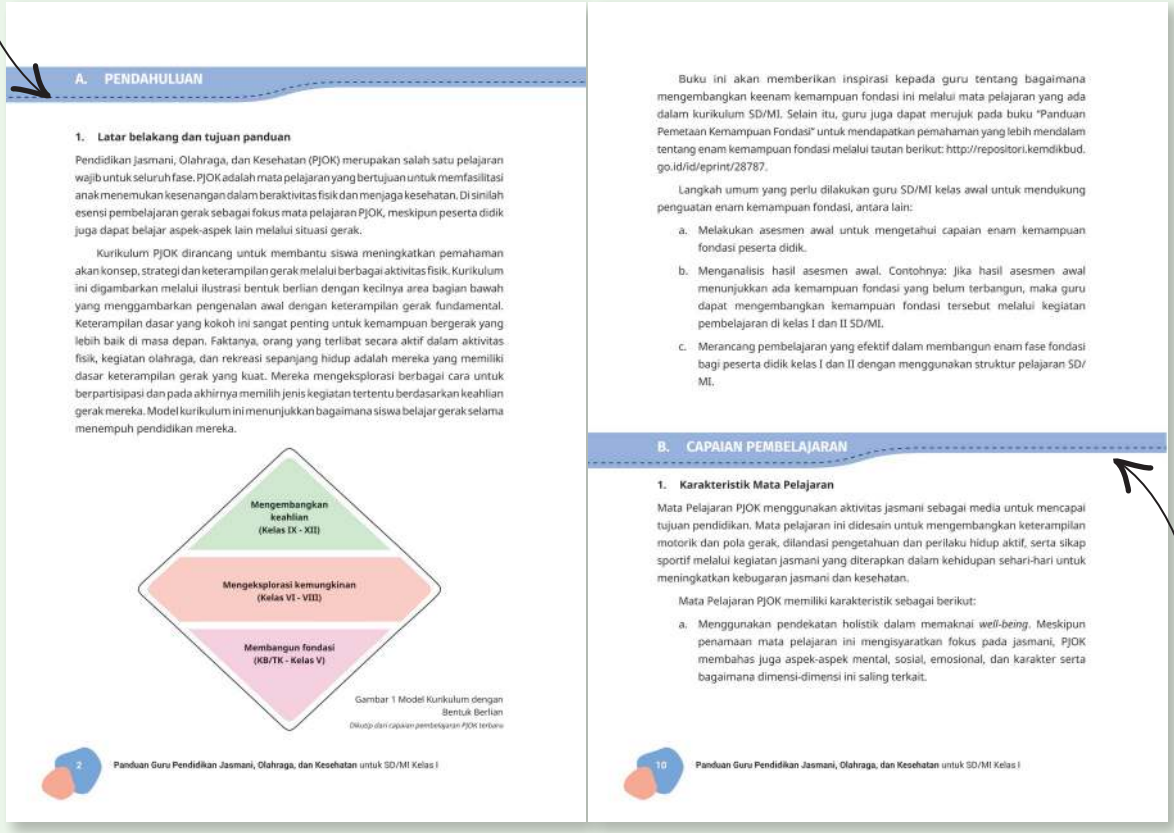
Panduan Khusus BAB 6 Sehat dan Aman 195
A. Pendahuluan 196
B. Apersepsi 197
C. Penilaian Sebelum Pembelajaran 198
D. Panduan Pembelajaran Buku Siswa 199
E. Tindak Lanjut 220
F. Asesmen Sumatif 220
G. Kunci Jawaban 226
H. Refleksi 227
I. Sumber Belajar 230
Daftar Pustaka 231
Profil Pelaku Perbukuan 233

Petunjuk Penggunaan Buku

Penggunaan Fitur Panduan Umum

PENDAHULUAN

Memuat latar belakang dan tujuan panduan serta penjelasan 6 kemampuan fondasi.



A. PENDAHULUAN

1. Latar belakang dan tujuan panduan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu pelajaran wajib untuk seluruh fase. PJOK adalah mata pelajaran yang bertujuan untuk memfasilitasi anak menemukan kesenangan dalam beraktivitas fisik dan menjaga kesehatan. Di sinilah esensi pembelajaran gerak sebagai fokus mata pelajaran PJOK, meskipun peserta didik juga dapat belajar aspek-aspek lain melalui situasi gerak.

Kurikulum PJOK dirancang untuk membantu siswa meningkatkan pemahaman akan konsep, strategi dan keterampilan gerak melalui berbagai aktivitas fisik. Kurikulum ini digambarkan melalui ilustrasi bentuk berlian dengan kecilnya area bagian bawah yang menggambarkan pengenalan awal dengan keterampilan gerak fundamental. Keterampilan dasar yang kokoh ini sangat penting untuk kemampuan bergerak yang lebih baik di masa depan. Faktanya, orang yang terlibat secara aktif dalam aktivitas fisik, kegiatan olahraga, dan rekreasi sepanjang hidup adalah mereka yang memiliki dasar keterampilan gerak yang kuat. Mereka mengeksplorasi berbagai cara untuk berpartisipasi dan pada akhirnya memilih jenis kegiatan tertentu berdasarkan keahlian gerak mereka. Model kurikulum ini menunjukkan bagaimana siswa belajar gerak selama menempuh pendidikan mereka.

Gambar 1 Model Kurikulum dengan Bentuk Berlian
Diadopsi dari capaian pembelajaran PJOK terbaru

Buku ini akan memberikan inspirasi kepada guru tentang bagaimana mengembangkan keenam kemampuan fondasi ini melalui mata pelajaran yang ada dalam kurikulum SD/MI. Selain itu, guru juga dapat merujuk pada buku "Panduan Pemetaan Kemampuan Fondasi" untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang enam kemampuan fondasi melalui tautan berikut: http://repositori.kemdikbud.go.id/id/eprint/28787.

Langkah umum yang perlu dilakukan guru SD/MI kelas awal untuk mendukung penguatan enam kemampuan fondasi, antara lain:

a. Melakukan asesmen awal untuk mengetahui capaian enam kemampuan fondasi peserta didik.
b. Menganalisis hasil asesmen awal. Contohnya: Jika hasil asesmen awal menunjukkan ada kemampuan fondasi yang belum terbangun, maka guru dapat mengembangkan kemampuan fondasi tersebut melalui kegiatan pembelajaran di kelas I dan II SD/MI.
c. Merancang pembelajaran yang efektif dalam membangun enam fase fondasi bagi peserta didik kelas I dan II dengan menggunakan struktur pelajaran SD/MI.

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN

1. Karakteristik Mata Pelajaran

Mata Pelajaran PJOK menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan. Mata pelajaran ini didesain untuk mengembangkan keterampilan motorik dan pola gerak, dilandasi pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan.

Mata Pelajaran PJOK memiliki karakteristik sebagai berikut:

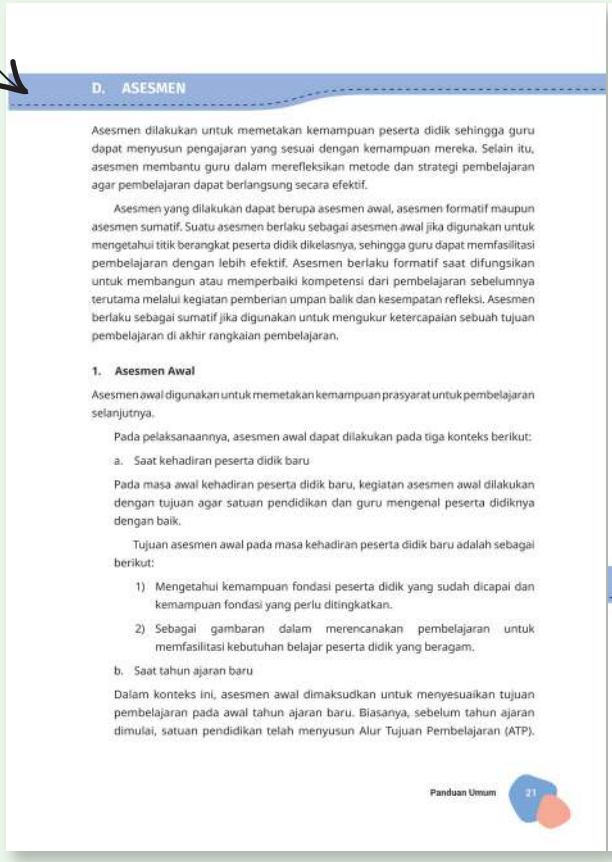
a. Menggunakan pendekatan holistik dalam memaknai *well-being*. Meskipun penamaan mata pelajaran ini mengisyaratkan fokus pada jasmani, PJOK membahas juga aspek-aspek mental, sosial, emosional, dan karakter serta bagaimana dimensi-dimensi ini saling terkait.

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Memuat karakteristik mata pelajaran, capaian pembelajaran fase A (Kelas 1 dan 2), tujuan pembelajaran fase A per elemen, ATP fase A, penjelasan ATP alternatif sesuai dengan kondisi peserta didik.

STRATEGI MENCAPAI TUJUAN PEMBELAJARAN

Memuat penjelasan strategi pencapaian tujuan pembelajaran untuk satu tahun.



D. ASESMEN

Asesmen dilakukan untuk memetakan kemampuan peserta didik sehingga guru dapat menyusun pengajaran yang sesuai dengan kemampuan mereka. Selain itu, asesmen membantu guru dalam merefleksikan metode dan strategi pembelajaran agar pembelajaran dapat berlangsung secara efektif.

Asesmen yang dilakukan dapat berupa asesmen awal, asesmen formatif maupun asesmen sumatif. Suatu asesmen berlaku sebagai asesmen awal jika digunakan untuk mengetahui titik berangkat peserta didik dikelasnya, sehingga guru dapat memfasilitasi pembelajaran dengan lebih efektif. Asesmen berlaku formatif saat difungsikan untuk membangun atau memperbaiki kompetensi dari pembelajaran sebelumnya terutama melalui kegiatan pemberian umpan balik dan kesempatan refleksi. Asesmen berlaku sebagai sumatif jika digunakan untuk mengukur ketercapaian sebuah tujuan pembelajaran di akhir rangkaian pembelajaran.

1. Asesmen Awal

Asesmen awal digunakan untuk memetakan kemampuan prasyarat untuk pembelajaran selanjutnya.

Pada pelaksanaannya, asesmen awal dapat dilakukan pada tiga konteks berikut:

a. Saat kehadiran peserta didik baru

Pada masa awal kehadiran peserta didik baru, kegiatan asesmen awal dilakukan dengan tujuan agar satuan pendidikan dan guru mengenal peserta didiknya dengan baik.

Tujuan asesmen awal pada masa kehadiran peserta didik baru adalah sebagai berikut:

1) Mengetahui kemampuan fondasi peserta didik yang sudah dicapai dan kemampuan fondasi yang perlu ditingkatkan.
2) Sebagai gambaran dalam merencanakan pembelajaran untuk memfasilitasi kebutuhan belajar peserta didik yang beragam.

b. Saat tahun ajaran baru

Dalam konteks ini, asesmen awal dimaksudkan untuk menyesuaikan tujuan pembelajaran pada awal tahun ajaran baru. Biasanya, sebelum tahun ajaran dimulai, satuan pendidikan telah menyusun Alur Tujuan Pembelajaran (ATP).

Panduan Umum 21

1. Peserta didik dapat menjelaskan dan mengidentifikasi gaya hidup aktif dan sehat.
2. Peserta didik menjelaskan situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan dalam aktivitas jasmani dan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Peserta didik menjelaskan cara mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya disekitarnya
4. Peserta didik dapat mengidentifikasi dan mempraktikkan perilaku *fair play* dan kerja sama dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana.
5. Peserta didik menjelaskan dan mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani.
6. Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar non lokomotor dalam berbagai situasi dengan percaya diri.
7. Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar lokomotor dalam berbagai situasi dengan percaya diri.
8. Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar manipulatif dalam berbagai situasi dengan percaya diri.

C. STRATEGI MENCAPAI TUJUAN PEMBELAJARAN

Dalam pembelajaran PJOK, peserta didik adalah aktor utama dan fokus pembelajaran. Oleh karena itu, keunikan mereka perlu dikenali, diakui dan bahkan dijadikan dasar pengembangan strategi pembelajaran. Strategi pembelajaran perlu dirumuskan dengan mempertimbangkan aspek ini. Dalam perannya sebagai fasilitator, guru perlu membantu peserta didik mengoptimalisasi proses pembelajaran untuk mencapai tujuan yang ditetapkan pada akhir fase.

18 **Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan** untuk SD/MI Kelas I

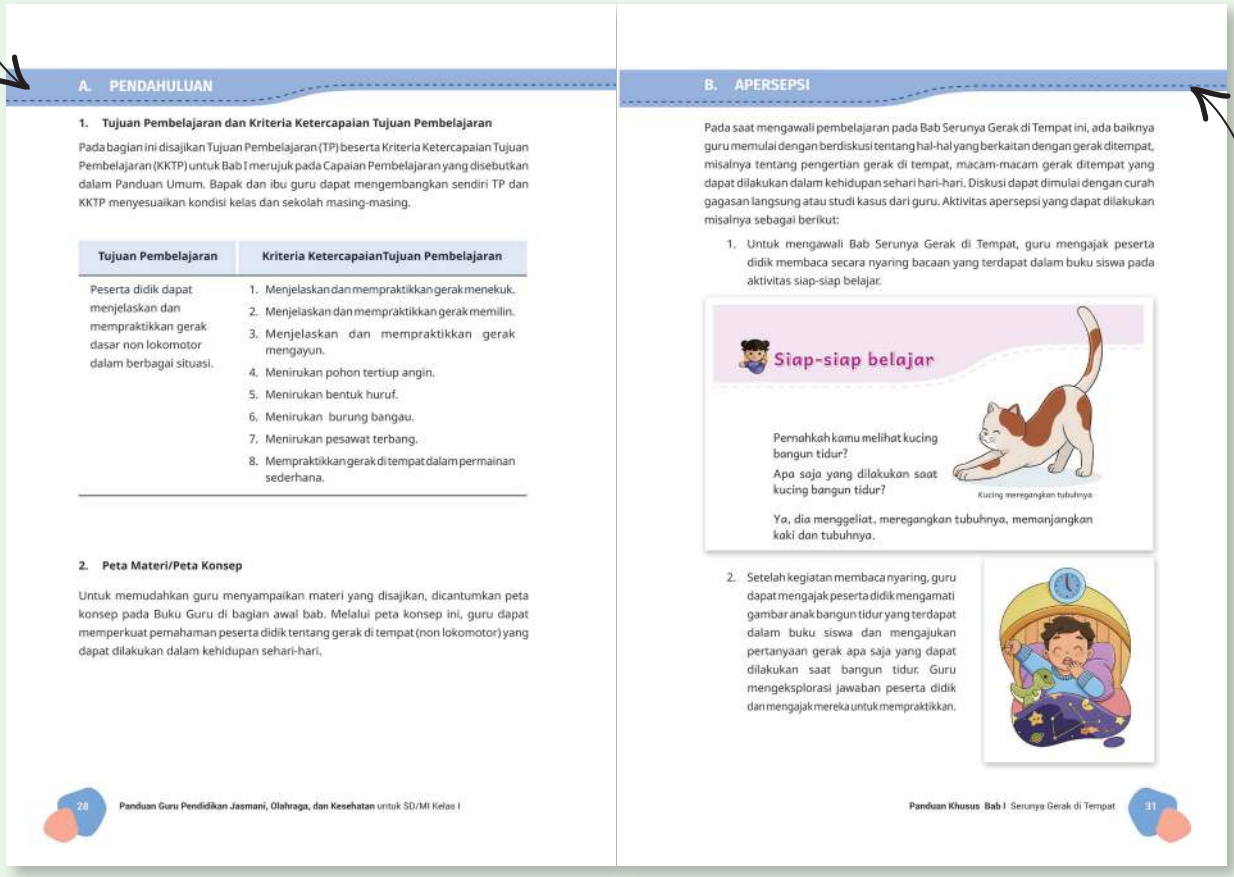
ASESMEN

Memuat penjelasan tentang teknik asesmen (tes dan non tes) yang digunakan dalam buku ini sesuai dengan tujuan pembelajaran yaitu asesmen awal, asesmen formatif dan asesmen sumatif.

Penggunaan Fitur Panduan Khusus

PENDAHULUAN

Memuat tujuan pembelajaran dan kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran, peta materi/peta konsep, dan saran periode/waktu pembelajaran untuk satu bab.



A. PENDAHULUAN

1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

Pada bagian ini disajikan Tujuan Pembelajaran (TP) beserta Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) untuk Bab I merujuk pada Capaian Pembelajaran yang disebutkan dalam Panduan Umum. Bapak dan ibu guru dapat mengembangkan sendiri TP dan KKTP menyesuaikan kondisi kelas dan sekolah masing-masing.

Tujuan Pembelajaran	Kriteria KetercapaianTujuan Pembelajaran
Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar non lokomotor dalam berbagai situasi.	1. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak menekuk. 2. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak memilin. 3. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak mengayun. 4. Menirukan pohon tertiup angin. 5. Menirukan bentuk huruf. 6. Menirukan burung bangau. 7. Menirukan pesawat terbang. 8. Mempraktikkan gerak di tempat dalam permainan sederhana.

2. Peta Materi/Peta Konsep

Untuk memudahkan guru menyampaikan materi yang disajikan, dicantumkan peta konsep pada Buku Guru di bagian awal bab. Melalui peta konsep ini, guru dapat memperkuat pemahaman peserta didik tentang gerak di tempat (non lokomotor) yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

28 Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas I

B. APERSEPSI

Pada saat mengawali pembelajaran pada Bab Serunya Gerak di Tempat ini, ada baiknya guru memulai dengan berdiskusi tentang hal-hal yang berkaitan dengan gerak ditempat, misalnya tentang pengertian gerak di tempat, macam-macam gerak ditempat yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari hari-hari. Diskusi dapat dimulai dengan curah gagasan langsung atau studi kasus dari guru. Aktivitas apersepsi yang dapat dilakukan misalnya sebagai berikut:

1. Untuk mengawali Bab Serunya Gerak di Tempat, guru mengajak peserta didik membaca secara nyaring bacaan yang terdapat dalam buku siswa pada aktivitas siap-siap belajar.

Siap-siap belajar

Pernahkah kamu melihat kucing bangun tidur?
Apa saja yang dilakukan saat kucing bangun tidur?

Kucing meregangkan tubuhnya

Ya, dia menggeliat, meregangkan tubuhnya, memanjangkan kaki dan tubuhnya.

2. Setelah kegiatan membaca nyaring, guru dapat mengajak peserta didik mengamati gambar anak bangun tidur yang terdapat dalam buku siswa dan mengajukan pertanyaan gerak apa saja yang dapat dilakukan saat bangun tidur. Guru mengeksplorasi jawaban peserta didik dan mengajak mereka untuk mempraktikkan.

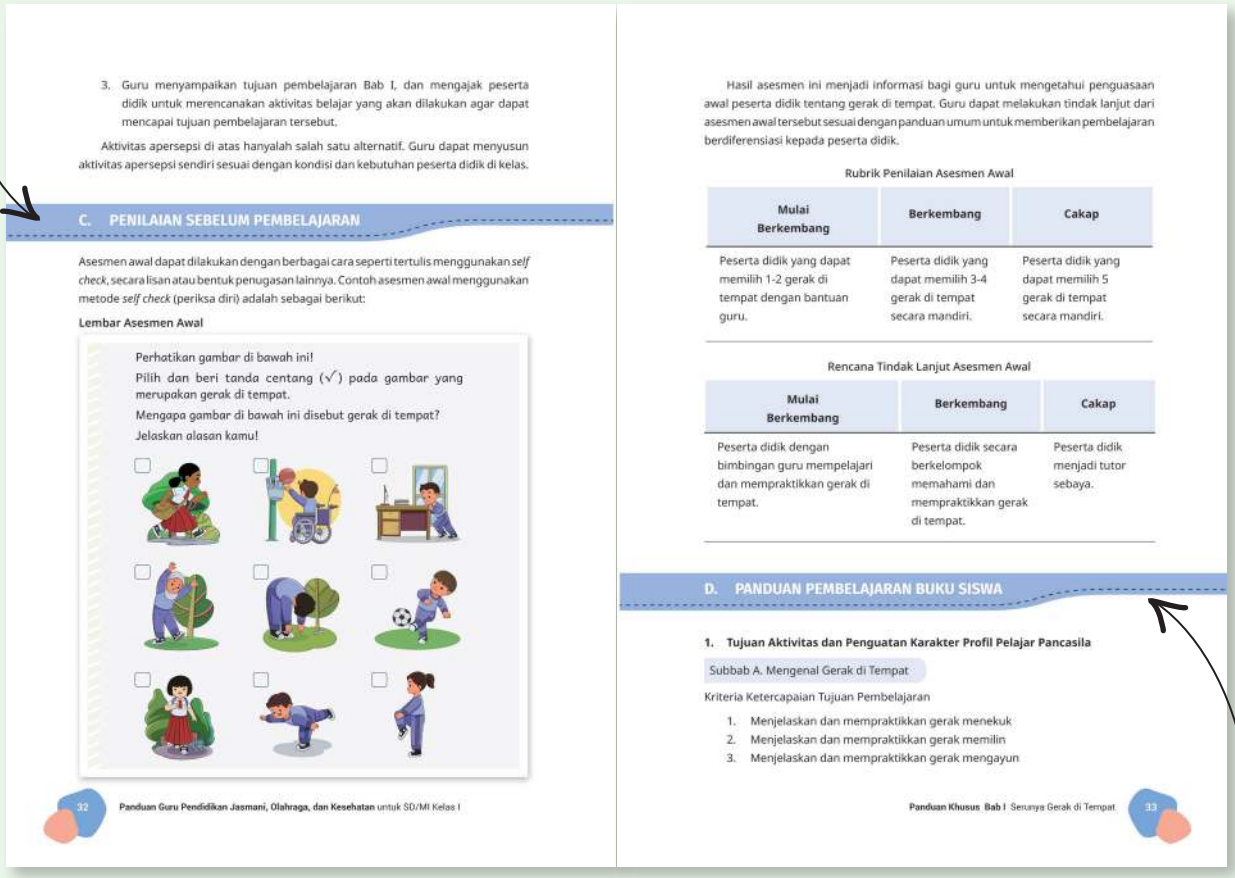
Panduan Khusus Bab I Serunya Gerak di Tempat 31

APERSEPSI

Menghubungkan materi dengan pengetahuan yang akan dipelajari dengan pengalaman yang dimiliki peserta didik.

PENILAIAN SEBELUM PEMBELAJARAN

Memuat penjelasan tentang asesmen awal yang terdapat di Buku Siswa.



3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran Bab I, dan mengajak peserta didik untuk merencanakan aktivitas belajar yang akan dilakukan agar dapat mencapai tujuan pembelajaran tersebut.

Aktivitas apersepsi di atas hanyalah salah satu alternatif. Guru dapat menyusun aktivitas apersepsi sendiri sesuai dengan kondisi dan kebutuhan peserta didik di kelas.

C. PENILAIAN SEBELUM PEMBELAJARAN

Asesmen awal dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti tertulis menggunakan *self check*, secara lisan atau bentuk penugasan lainnya. Contoh asesmen awal menggunakan metode *self check* (periksa diri) adalah sebagai berikut:

Lembar Asesmen Awal

Perhatikan gambar di bawah ini!
Pilih dan beri tanda centang (✓) pada gambar yang merupakan gerak di tempat.
Mengapa gambar di bawah ini disebut gerak di tempat?
Jelaskan alasan kamu!

Hasil asesmen ini menjadi informasi bagi guru untuk mengetahui penguasaan awal peserta didik tentang gerak di tempat. Guru dapat melakukan tindak lanjut dari asesmen awal tersebut sesuai dengan panduan umum untuk memberikan pembelajaran berdiferensiasi kepada peserta didik.

Rubrik Penilaian Asesmen Awal

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Peserta didik yang dapat memilih 1-2 gerak di tempat dengan bantuan guru.	Peserta didik yang dapat memilih 3-4 gerak di tempat secara mandiri.	Peserta didik yang dapat memilih 5 gerak di tempat secara mandiri.

Rencana Tindak Lanjut Asesmen Awal

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Peserta didik dengan bimbingan guru mempelajari dan mempraktikkan gerak di tempat.	Peserta didik secara berkelompok memahami dan mempraktikkan gerak di tempat.	Peserta didik menjadi tutor sebaya.

D. PANDUAN PEMBELAJARAN BUKU SISWA

1. Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila

Subbab A. Mengenal Gerak di Tempat

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

1. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak menekuk
2. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak memilin
3. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak mengayun

PANDUAN PEMBELAJARAN BUKU SISWA

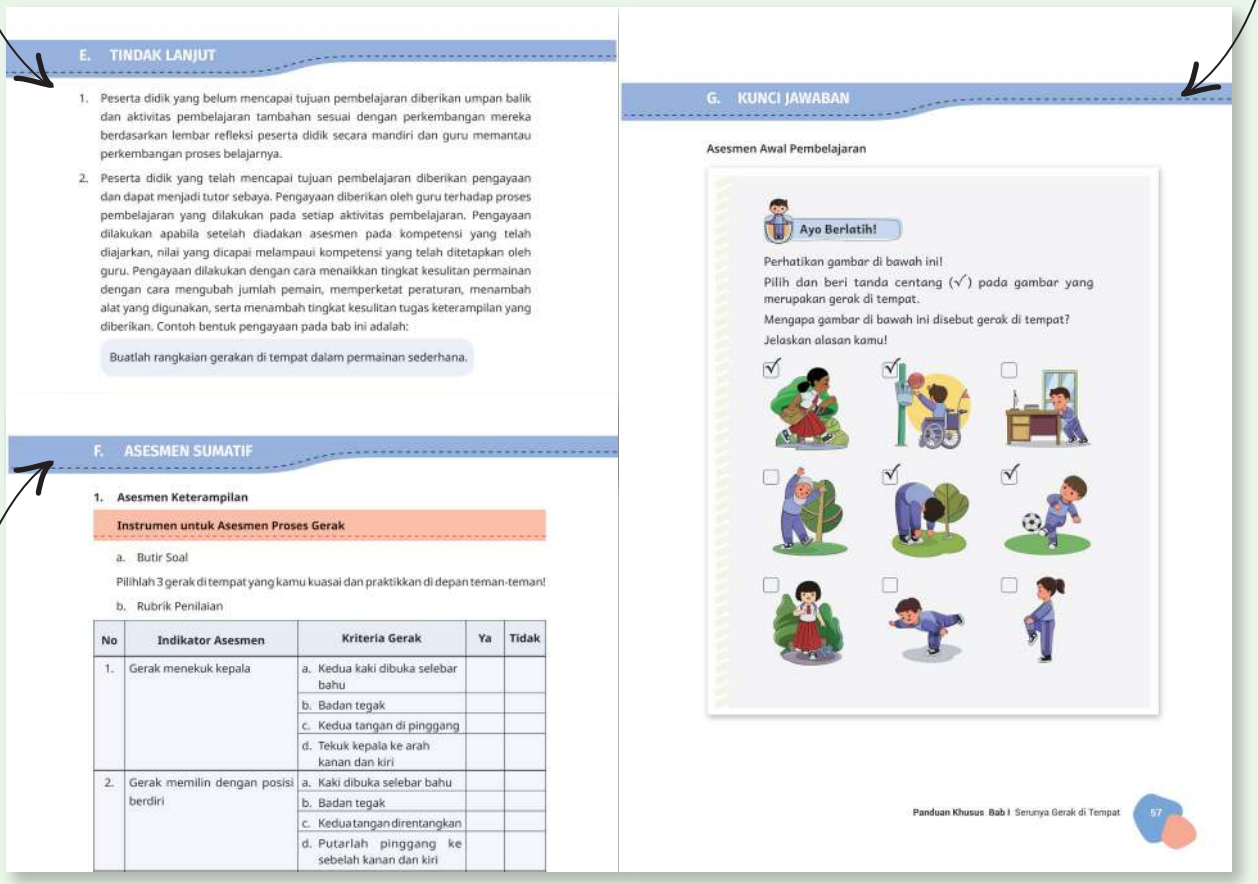
Menghubungkan materi dengan pengetahuan yang akan dipelajari dengan pengalaman yang dimiliki peserta didik.

TINDAK LANJUT

Memuat informasi tentang tindak lanjut yang diberikan kepada peserta didik baik yang sudah mencapai tujuan pembelajaran maupun yang belum.

KUNCI JAWABAN

Memuat kunci jawaban semua latihan atau soal dalam Buku Siswa.



E. TINDAK LANJUT

1. Peserta didik yang belum mencapai tujuan pembelajaran diberikan umpan balik dan aktivitas pembelajaran tambahan sesuai dengan perkembangan mereka berdasarkan lembar refleksi peserta didik secara mandiri dan guru memantau perkembangan proses belajarnya.
2. Peserta didik yang telah mencapai tujuan pembelajaran diberikan pengayaan dan dapat menjadi tutor sebaya. Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan, 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. Contoh bentuk pengayaan pada bab ini adalah:

Buatlah rangkaian gerakan di tempat dalam permainan sederhana.

F. ASESMEN SUMATIF

1. Asesmen Keterampilan

Instrumen untuk Asesmen Proses Gerak

a. Butir Soal

Pilihlah 3 gerak di tempat yang kamu kuasai dan praktikkan di depan teman-teman!

b. Rubrik Penilaian

No	Indikator Asesmen	Kriteria Gerak	Ya	Tidak
1.	Gerak menekuk kepala	a. Kedua kaki dibuka selebar bahu		
		b. Badan tegak		
		c. Kedua tangan di pinggang		
		d. Tekuk kepala ke arah kanan dan kiri		
2.	Gerak memilin dengan posisi berdiri	a. Kaki dibuka selebar bahu		
		b. Badan tegak		
		c. Kedua tangan direntangkan		
		d. Putarlah pinggang ke sebelah kanan dan kiri		

G. KUNCI JAWABAN

Asesmen Awal Pembelajaran

Ayo Berlatih!

Perhatikan gambar di bawah ini!

Pilih dan beri tanda centang (√) pada gambar yang merupakan gerak di tempat.

Mengapa gambar di bawah ini disebut gerak di tempat?

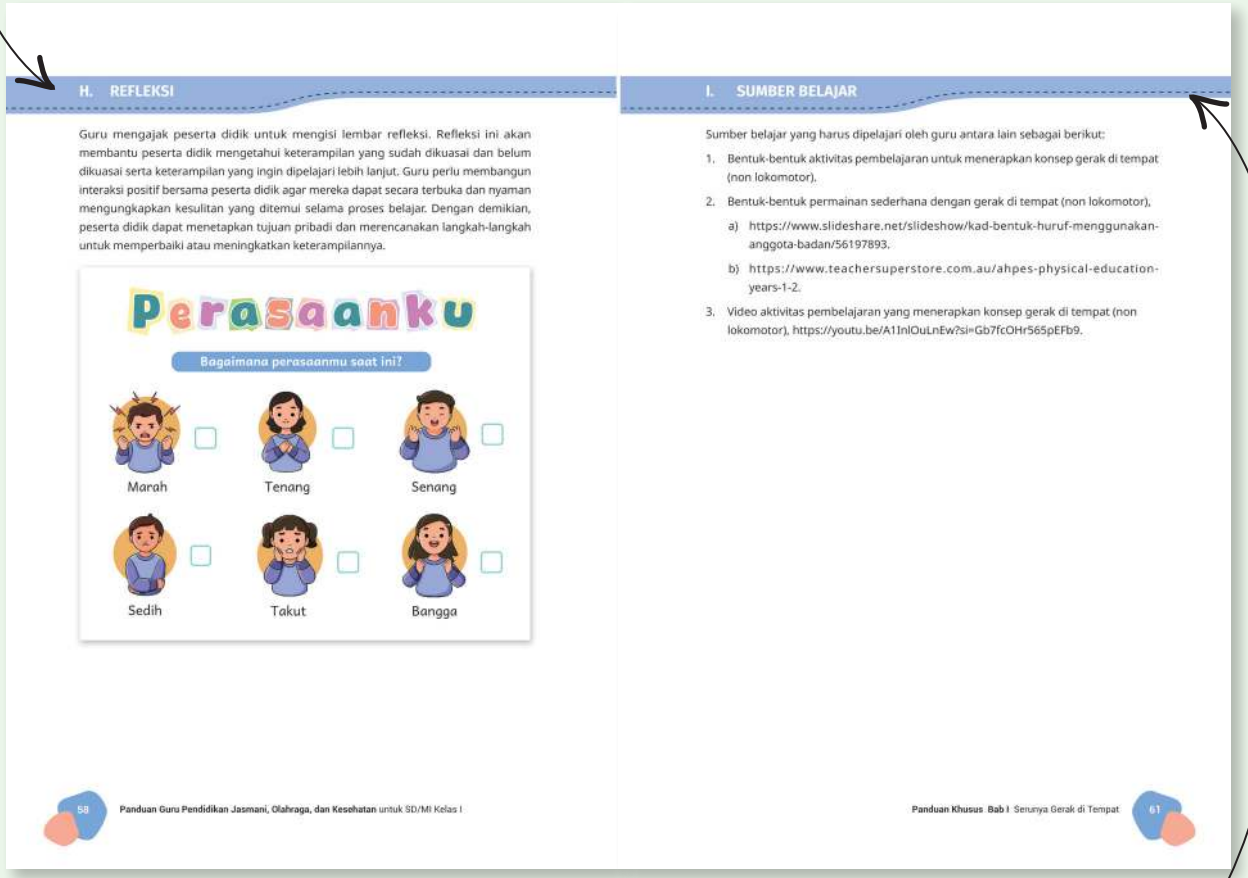
Jelaskan alasan kamu!

ASESMEN SUMATIF

Memuat penjelasan mengenai rubrik penilaian dengan tujuan pembelajaran.

REFLEKSI

Memuat uraian mengenai refleksi untuk pesertadidik dan refleksi untuk guru.



H. REFLEKSI

Guru mengajak peserta didik untuk mengisi lembar refleksi. Refleksi ini akan membantu peserta didik mengetahui keterampilan yang sudah dikuasai dan belum dikuasai serta keterampilan yang ingin dipelajari lebih lanjut. Guru perlu membangun interaksi positif bersama peserta didik agar mereka dapat secara terbuka dan nyaman mengungkapkan kesulitan yang ditemui selama proses belajar. Dengan demikian, peserta didik dapat menetapkan tujuan pribadi dan merencanakan langkah-langkah untuk memperbaiki atau meningkatkan keterampilannya.

Perasaanku

Bagaimana perasaanmu saat ini?

Marah Tenang Senang

Sedih Takut Bangga

58 Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas I

I. SUMBER BELAJAR

Sumber belajar yang harus dipelajari oleh guru antara lain sebagai berikut:

1. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran untuk menerapkan konsep gerak di tempat (non lokomotor).
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan gerak di tempat (non lokomotor),
   a) https://www.slideshare.net/slideshow/kad-bentuk-huruf-menggunakan-anggota-badan/56197893.
   b) https://www.teachersuperstore.com.au/ahpes-physical-education-years-1-2.
3. Video aktivitas pembelajaran yang menerapkan konsep gerak di tempat (non lokomotor), https://youtu.be/A11nlOuLnEw?si=Gb7fcOHr565pEFb9.

Panduan Khusus Bab I Senunya Gerak di Tempat 61

SUMBER BELAJAR

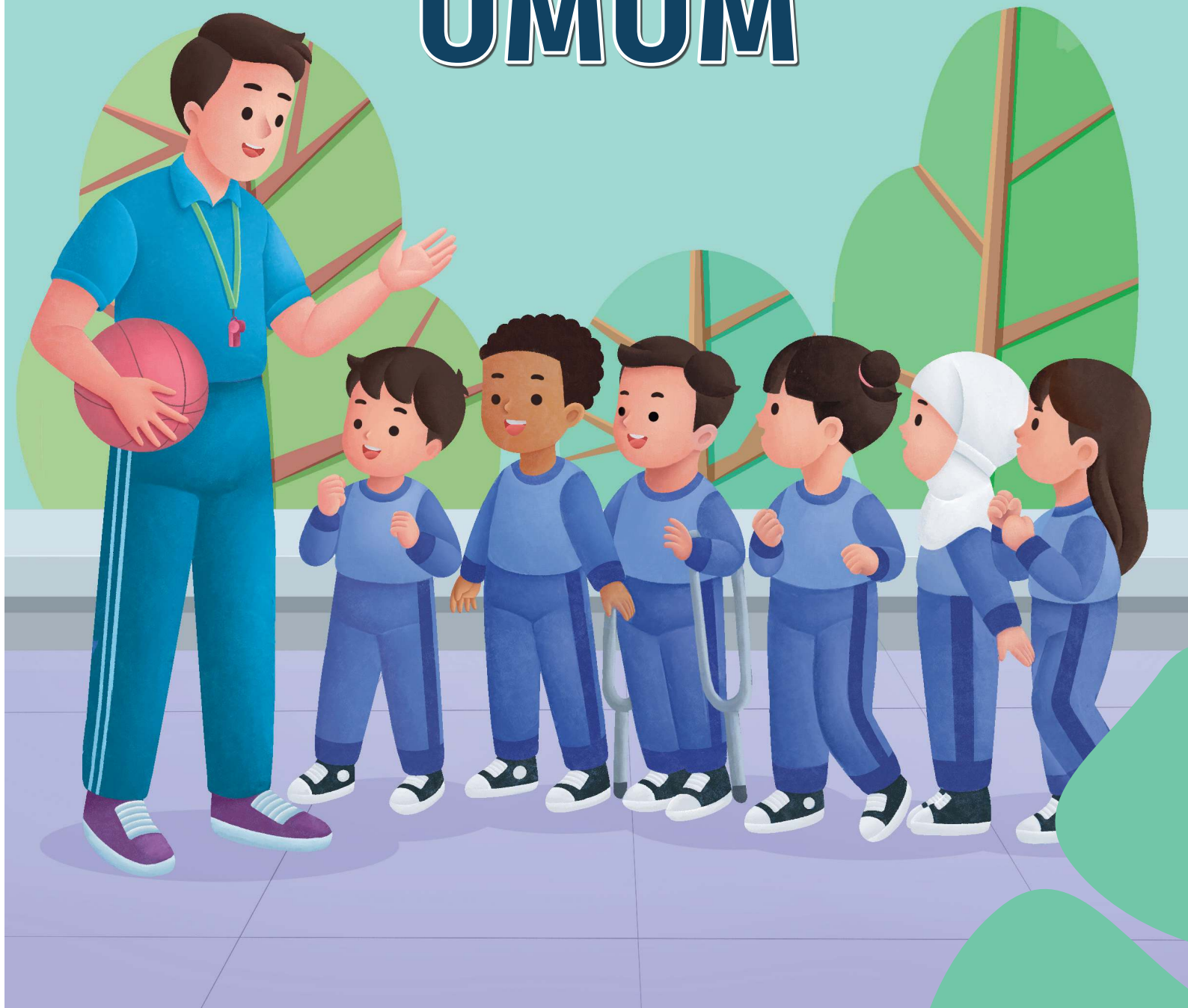
Memuat rujukan referensi berbagai sumber belajar utama maupun pendukung yang relevan.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas I

Penulis: Umi Hariyani dan Puji Rahayu
ISBN: 978-623-388-556-0 (jil.1 PDF)

PANDUAN UMUM

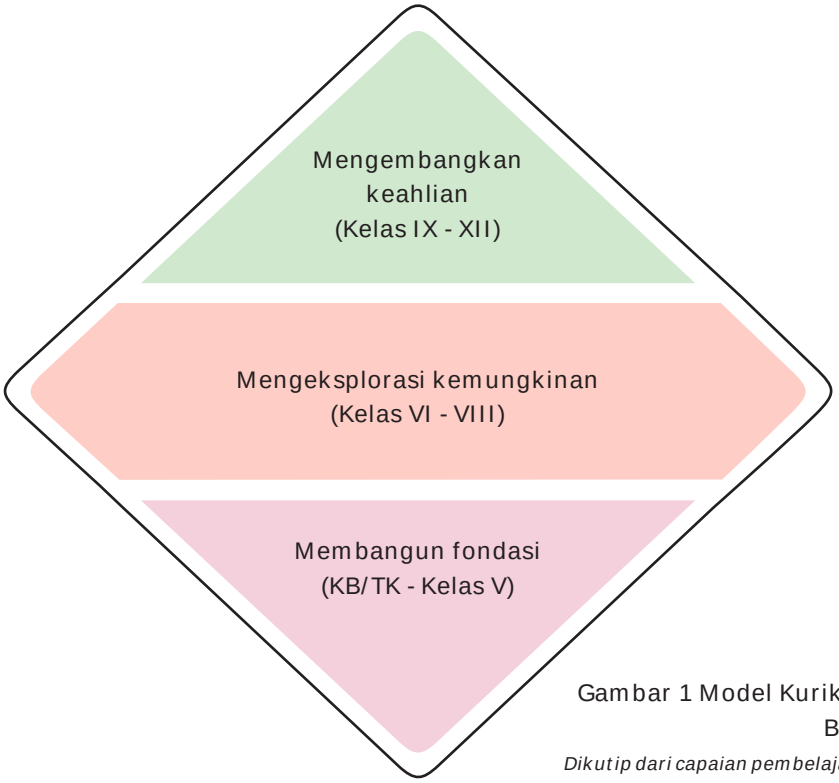


A. PENDAHULUAN

1. Latar belakang dan tujuan panduan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu pelajaran wajib untuk seluruh fase. PJOK adalah mata pelajaran yang bertujuan untuk memfasilitasi anak menemukan kesenangan dalam beraktivitas fisik dan menjaga kesehatan. Disinilah esensi pembelajaran gerak sebagai fokus mata pelajaran PJOK, meskipun peserta didik juga dapat belajar aspek-aspek lain melalui situasi gerak.

Kurikulum PJOK dirancang untuk membantu siswa meningkatkan pemahaman akan konsep, strategi dan keterampilan gerak melalui berbagai aktivitas fisik. Kurikulum ini digambarkan melalui ilustrasi bentuk berlian dengan kecilnya area bagian bawah yang menggambarkan pengenalan awal dengan keterampilan gerak fundamental. Keterampilan dasar yang kokoh ini sangat penting untuk kemampuan bergerak yang lebih baik di masa depan. Faktanya, orang yang terlibat secara aktif dalam aktivitas fisik, kegiatan olahraga, dan rekreasi sepanjang hidup adalah mereka yang memiliki dasar keterampilan gerak yang kuat. Mereka mengeksplorasi berbagai cara untuk berpartisipasi dan pada akhirnya memilih jenis kegiatan tertentu berdasarkan keahlian gerak mereka. Model kurikulum ini menunjukkan bagaimana siswa belajar gerak selama menempuh pendidikan mereka.



Gambar 1 Model Kurikulum dengan Bentuk Berlian

Dikutip dari capaian pembelajaran PJOK terbaru

Perhatikan bagian bawah berlian! Bagian ini menyajikan fase-fase awal (KB/TK-Kelas V) dimana peserta didik diperkenalkan pada pemahaman konsep gerak dan keterampilan gerak fundamental. Ketika anak mulai tumbuh, pengenalan keterampilan gerak difokuskan pada aspek dasar yang akan menjadi fondasi bagi kemampuan mereka dalam bergerak, memahami, dan menyesuaikan diri dengan situasi gerak. Fondasi inilah yang akan menjadi dasar bagi mereka dalam beraktivitas fisik dan berolahraga saat mereka mencapai usia remaja dan dewasa.

Mata pelajaran PJOK memiliki pendekatan holistik dimana pembelajaran gerak tidak hanya berpusat pada aspek jasmani semata. Selain mempelajari gerak, siswa juga dapat mengembangkan karakter, keterampilan pribadi dan sosial melalui interaksi dengan sesama dalam situasi gerak. Prinsip sportifitas dan kerja tim menjadi penting dalam konteks gerak. Prinsip-prinsip ini yang dapat memfasilitasi pembelajaran keterampilan abad 21 seperti pengambilan keputusan, komunikasi, kerja sama, tanggung jawab, kepemimpinan, partisipasi inklusif dan adil secara sosial, serta sikap etis.

Pada Kurikulum Merdeka, pembelajaran dan asesmen bertujuan untuk mencapai Capaian Pembelajaran (CP). Capaian Pembelajaran merupakan seperangkat kompetensi minimum yang menggambarkan kesatuan pengetahuan, keterampilan, dan sikap esensial yang harus dicapai peserta didik di akhir sebuah fase untuk setiap mata pelajaran. Prinsipnya, pelaksanaan pembelajaran dan asesmen harus selalu berpusat pada peserta didik. Dalam Kurikulum Merdeka, setiap satuan pendidikan memiliki keleluasaan untuk menyesuaikan pembelajaran dengan kondisi peserta didik, guru, ketersediaan sumber daya, sarana dan prasarana, serta konteks budaya dan lingkungan sekitar. Hal ini merupakan peluang berkreasi sekaligus tantangan besar bagi para guru yang terbiasa dengan sistem yang serba terpusat dan seragam.

Buku Panduan Guru PJOK ini bertujuan untuk memberikan inspirasi bagi para guru untuk menyelenggarakan siklus pembelajaran yang interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, dan memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, kemandirian sesuai bakat, minat, dan perkembangan fisik, serta psikologis peserta didik. Pada buku ini, rekan-rekan guru akan mendapatkan contoh bagaimana memberdayakan apa yang mereka miliki di lingkungan sekitarnya untuk membantu peserta didik mencapai setiap Tujuan Pembelajaran (TP) dengan tujuan akhir mampu mencapai Capaian Pembelajaran di akhir fase. Perlu diketahui bahwa tujuan utama PJOK bukanlah mencetak atlet, namun membantu dan memberi dukungan bagi peserta didik dalam memilih gaya hidup sehat dan aktif secara jasmani.

Dalam mencapai sebuah Capaian Pembelajaran, setiap satuan pendidikan dapat memilih alur tujuan pembelajaran (ATP) yang paling sesuai dengan konteknya. Dalam Kurikulum Merdeka, keberagaman dan kontekstualitas merupakan hal yang sangat penting, sehingga tidak ada keterikatan antara capaian pembelajaran dengan metode, alat, bahan, atau urutan materi tertentu.

2. Profil Pelajar Pancasila disertai tabel distribusi Profil Pelajar Pancasila dalam aktivitas

Pada mata pelajaran PJOK, peserta didik tidak hanya belajar mengenai aktivitas jasmani, namun juga penanaman karakter melalui aktivitas jasmani. Setiap tujuan pembelajaran memuat kompetensi esensial yang diperlukan peserta didik untuk dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Berikut adalah tabel distribusi pengembangan dimensi Profil Pelajar Pancasila dalam setiap tujuan pembelajaran.

Bab	Dimensi	Elemen	Subelemen	Implementasi
I	Mandiri	Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri.	Berinisiatif untuk mengerjakan tugas tugas rutin secara mandiri dibawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.	Aktivitas 1.1
	Gotong Royong	Kerja sama	Menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.	Aktivitas 1.2 Aktivitas 1.3
II	Mandiri	Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri.	Berinisiatif untuk mengerjakan tugas tugas rutin secara mandiri dibawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.	Aktivitas 2.1

Bab	Dimensi	Elemen	Subelemen	Implementasi
	Gotong Royong	Kerja sama	Menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.	Aktivitas 2.2 Aktivitas 2.3
III	Mandiri	Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri.	Berinisiatif untuk mengerjakan tugas tugas rutin secara mandiri dibawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.	Aktivitas 3.1
	Gotong Royong	Kerja sama	Menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.	Aktivitas 3.2
IV	Gotong Royong	Kerja sama	Menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.	Aktivitas 4.1 Aktivitas 4.2 Aktivitas 4.3
V	Mandiri	Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri.	Berinisiatif untuk mengerjakan tugas tugas rutin secara mandiri dibawah pengawasan dan dukungan orang dewasa	Aktivitas 5.1 Aktivitas 5.2 Aktivitas 5.3

Bab	Dimensi	Elemen	Subelemen	Implementasi
VI	Mandiri	Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri.	Berinisiatif untuk mengerjakan tugas tugas rutin secara mandiri dibawah pengawasan dan dukungan orang dewasa	Aktivitas 6.1
	Gotong Royong	Kerja sama	Menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.	Aktivitas 6.2 Aktivitas 6.3

3. Penjelasan 6 Kemampuan Fondasi

Gerakan transisi PAUD ke SD/MI adalah upaya untuk memastikan setiap anak mendapatkan haknya untuk memiliki kemampuan fondasi agar menjadi pembelajar sepanjang hayat ditingkatan kelas atau fase manapun.

Kemampuan fondasi dibangun sejak PAUD dan diteruskan hingga SD/MI kelas awal, maka pembelajaran di PAUD dan SD/MI kelas awal haruslah selaras. Hal ini berarti bahwa transisi yang dialami oleh anak dari PAUD dan SD/MI haruslah sejalan, sehingga anak tidak perlu melakukan terlalu banyak penyesuaian saat mereka pindah tingkatan/kelas.

Ada 3 alasan utama mengapa guru SD/MI perlu mendukung transisi PAUD ke SD/MI. Merujuk pada konsensus internasional oleh UNESCO, anak usia dini adalah kelompok anak usia 0 hingga 8 tahun (Unesco World Conference, 2022). Ini berarti peserta didik pada kelas awal jenjang SD/MI masih merupakan bagian dari anak usia dini dan dengan demikian Guru SD/MI kelas awal perlu memastikan hak peserta didik kelas I dan II untuk terkembangkan kemampuan fondasinya.

Kedua, masa usia dini merupakan fase penting dalam membangun beragam aspek kemampuan dasar agar perkembangan anak dapat terjadi secara menyeluruh. Kemampuan yang perlu diperkuat pada anak usia dini mencakup pengelolaan emosi, kemandirian, interaksi sosial, pengembangan karakter yang baik, sikap positif terhadap belajar, serta berbagai keterampilan lain yang mendukung anak dalam kehidupan sehari-hari saat ini maupun di masa mendatang.

Ketiga, setiap anak berhak untuk belajar dan berkembang secara menyeluruh. Proses ini dimulai dari usia dini dan berlanjut ke awal SD/MI. Guru di kelas awal SD/MI memiliki peran penting dalam membantu anak membangun kemampuan dasarnya, terutama karena tidak semua anak bisa mengikuti PAUD. Meskipun telah mengikuti PAUD, beberapa anak mungkin masih butuh bantuan untuk mengembangkan kemampuan dasarnya.

Berdasarkan tiga alasan di atas, maka guru kelas I dan II SD/MI memiliki peran yang penting dalam membantu anak-anak mengembangkan kemampuan dasar mereka. Oleh karena itu, penting bagi Guru untuk memahami dengan baik kemampuan dasar yang perlu dipahami anak-anak dari PAUD hingga SD/MI Kelas I dan II.

Kemampuan fondasi yang perlu dibangun pada anak usia PAUD dan SD/MI kelas awal telah tercakup dalam Capaian Pembelajaran di Kurikulum Merdeka, dengan rincian sebagai berikut:

a. Pada PAUD terdapat tiga elemen Capaian Pembelajaran fase fondasi.
b. Kelas I dan II SD/MI terdapat Capaian Pembelajaran fase A yang dibangun melalui enam mata pelajaran (Agama dan Budi Pekerti, Pendidikan Pancasila, PJOK, Bahasa Indonesia, Matematika, dan Seni Budaya).

Untuk lebih jelasnya, mari kita perhatikan ilustrasi berikut ini.

Gambar 2 Jembatan dari Fase Fondasi ke Fase A

Berdasarkan ilustrasi di atas, terlihat bahwa untuk memastikan transisi yang lancar dari fase fondasi, diperlukan sebuah perantara yang menghubungkan tiga elemen Capaian Pembelajaran di PAUD dengan Capaian Pembelajaran Fase A yang terdiri dari enam mata pelajaran.

Perantara tersebut berupa enam kemampuan fondasi yang bertujuan untuk memastikan bahwa setiap anak memiliki kemampuan dasar sebelum melanjutkan ke Capaian Pembelajaran untuk kelas awal SD/MI. Enam kemampuan fondasi tersebut berperan sebagai jembatan, sehingga bukan merupakan capaian pembelajaran baru.

Berikut ini adalah enam kemampuan fondasi yang perlu dibangun mulai PAUD hingga SD/MI kelas awal.

Gambar 3. Enam Kemampuan Fondasi Dasar

Guru kelas awal SD/MI dapat menggunakan enam kemampuan fondasi sebagai panduan untuk melanjutkan pengembangan kemampuan fondasi yang biasanya dimulai di PAUD, dengan tetap mengikuti struktur kompetensi/mata pelajaran yang berlaku di SD/MI. Dengan mengembangkan keenam kemampuan fondasi ini, guru SD/MI dapat memastikan bahwa setiap anak memiliki kesempatan untuk mengembangkan kemampuan fondasinya, tidak peduli dari mana mereka memulainya. Guru SD/MI kemudian dapat mengintegrasikan enam kemampuan fondasi tersebut ke dalam struktur mata pelajaran yang ada di SD/MI.

Buku ini akan memberikan inspirasi kepada guru tentang bagaimana mengembangkan keenam kemampuan fondasi ini melalui mata pelajaran yang ada dalam kurikulum SD/MI. Selain itu, guru juga dapat merujuk pada buku "Panduan Pemetaan Kemampuan Fondasi" untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang enam kemampuan fondasi melalui tautan berikut: http://repositori.kemdikbud.go.id/id/eprint/28787.

Langkah umum yang perlu dilakukan guru SD/MI kelas awal untuk mendukung penguatan enam kemampuan fondasi, antara lain:

a. Melakukan asesmen awal untuk mengetahui capaian enam kemampuan fondasi peserta didik.

b. Menganalisis hasil asesmen awal. Contohnya: Jika hasil asesmen awal menunjukkan ada kemampuan fondasi yang belum terbangun, maka guru dapat mengembangkan kemampuan fondasi tersebut melalui kegiatan pembelajaran di kelas I dan II SD/MI.

c. Merancang pembelajaran yang efektif dalam membangun enam fase fondasi bagi peserta didik kelas I dan II dengan menggunakan struktur pelajaran SD/MI.

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN

1. Karakteristik Mata Pelajaran

Mata Pelajaran PJOK menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan. Mata pelajaran ini didesain untuk mengembangkan keterampilan motorik dan pola gerak, dilandasi pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan.

Mata Pelajaran PJOK memiliki karakteristik sebagai berikut:

a. Menggunakan pendekatan holistik dalam memaknai *well-being*. Meskipun penamaan mata pelajaran ini mengisyaratkan fokus pada jasmani, PJOK membahas juga aspek-aspek mental, sosial, emosional, dan karakter serta bagaimana dimensi-dimensi ini saling terkait.

b. Menekankan pembelajaran aktif dan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Di sini ada pergeseran dari situasi pembelajaran dengan guru sebagai satu-satunya otoritas, menjadi pembelajaran yang turut diarahkan oleh peserta didik dan lebih kolaboratif. Pendekatan pembelajaran ini menempatkan peserta didik sebagai pusat dari proses pembelajaran, menekankan partisipasi aktif, mengembangkan otonomi dan kepemilikan terhadap pembelajaran mereka sendiri.

c. Memfasilitasi pengalaman belajar yang dapat mengembangkan keterampilan. Pengalaman belajar ini dimulai dengan mengenalkan peserta didik dengan keterampilan gerak fundamental, mengelaborasi berbagai keterampilan gerak, dan mengembangkan keterampilan gerak spesifik yang diperlukan untuk merespon berbagai aktivitas jasmani.

d. Menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan. Peserta didik belajar untuk menetapkan tujuan yang hendak dicapai, bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri dan orang-orang disekitarnya, serta mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Aktivitas pembelajaran juga mendorong peserta didik untuk bekerja secara kolaboratif, berkomunikasi secara efektif, mempertunjukkan sikap hormat dan peduli, baik dalam konteks gerak maupun kehidupan sehari-hari.

e. Mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Peserta didik menganalisis pola gerak, mengevaluasi strategi, mengambil keputusan selama aktivitas jasmani, menerapkan teknik pemecahan masalah untuk mengatasi masalah, dan meningkatkan penampilan gerak.

f. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai perbedaan individu. Pembelajaran PJOK mendorong partisipasi semua peserta didik tanpa terkecuali dan mengembangkan lingkungan yang aman, sportif, dan bebas diskriminasi.

g. Memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik. PJOK memberikan kesempatan peserta didik untuk merenungkan proses dan hasil belajarnya, mengevaluasi penampilan mereka sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan untuk meningkatkan, dan mengembangkan strategi pemantauannya.

2. Capaian Pembelajaran Fase A

Pada akhir Fase A, peserta didik mampu: menerapkan keterampilan gerak fundamental dalam berbagai situasi gerak, mengenali bagaimana menggerakan tubuh, menerapkan peraturan dan strategi kolaborasi di dalam berbagai konteks gerak, dan menggambarkan berbagai hal yang membuat aktivitas jasmani bermanfaat.

Capaian Pembelajaran setiap elemen fase A (kelas I dan II)

Terampil Bergerak
Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam berbagai situasi gerak yang berbeda. Peserta didik mengeksplorasi berbagai cara menggerakan tubuh. Peserta didik memanipulasi objek dengan bagian tubuh dan dalam ruang yang berbeda, serta menyimpulkan efektivitasnya.
Belajar melalui gerak
Peserta didik mentaati dan menerapkan peraturan untuk mengembangkan sportivitas di dalam berbagai aktivitas jasmani. Peserta didik menerapkan strategi kolaborasi ketika berpartisipasi dalam aktivitas jasmani.
Bergaya hidup aktif
Peserta didik berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani dan berusaha mengeksplorasi manfaatnya.
Memilih hidup yang menyehatkan
Peserta didik mengenali gaya hidup aktif dan sehat, manfaat komponen makanan bergizi seimbang dan informasi gizi pada produk makanan yang berdampak pada kesehatan, situasi dan potensi yang beresiko terhadap kesehatan dan keselamatan, strategi mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya.

3. Tujuan Pembelajaran Fase A per Elemen

Elemen	Tujuan Pembelajaran
Terampil Bergerak	1. Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar non lokomotor dalam berbagai situasi dengan percaya diri. 2. Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar lokomotor dalam berbagai situasi dengan percaya diri. 3. Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar manipulatif dalam berbagai situasi dengan percaya diri. 4. Peserta didik dapat mengeksplorasi gerak dasar non lokomotor, lokomotor dan manipulatif dalam berbagai situasi.
Belajar melalui gerak	1. Peserta didik dapat mengidentifikasi dan mempraktikkan perilaku *fair play* dan kerjasama dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana. 2. Peserta didik dapat menerapkan perilaku *fair play* dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana. 3. Peserta didik dapat menerapkan strategi kerja sama dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana.
Bergaya hidup aktif	1. Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan pentingnya aktivitas jasmani sebagai gaya hidup aktif. 2. Peserta didik dapat menerapkan aktivitas jasmani untuk terbangunnya kesehatan.
Memilih hidup yang menyehatkan	1. Peserta didik dapat menjelaskan dan mengidentifikasi gaya hidup aktif dan sehat. 2. Peserta didik dapat mengidentifikasi dan memilih komponen makanan bergizi seimbang.

Elemen	Tujuan Pembelajaran
	3. Peserta didik dapat mengidentifikasi informasi gizi pada produk makanan yang berdampak pada kesehatan. 4. Peserta didik dapat menjelaskan situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan dalam aktivitas jasmani dan dalam kehidupan sehari-hari. 5. Peserta didik dapat mengidentifikasi situasi dan potensi yang beresiko terhadap kesehatan dalam aktivitas jasmani dan dalam kehidupan sehari-hari. 6. Peserta didik dapat menjelaskan cara mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya disekitarnya. 7. Peserta didik dapat mengidentifikasi dan memilih cara mencari bantuan kepada orang dewasa yang profesional.

4. ATP Fase A

Tujuan Pembelajaran (TP) dalam PJOK kelas I diturunkan dari Capaian Pembelajaran Fase A.

Sebuah tujuan pembelajaran berisi dua hal sebagai berikut.

a. Kompetensi: seperangkat kesatuan keterampilan, pengetahuan, dan sikap esensial yang perlu dikuasai peserta didik untuk kehidupannya.

b. Lingkup materi: konsep dan kontenutama yang perlu dipahami atau dikuasai peserta didik di akhir suatu bab pembelajaran.

Meskipun pemerintah menyediakan contoh-contoh tujuan pembelajaran, namun guru memiliki keleluasaan untuk merumuskan tujuan pembelajarannya sendiri. Dalam merumuskan tujuan pembelajaran, guru dapat menggunakan Kata Kerja Operasional taksonomi Bloom revisi Anderson Krathwol (2001) level C1-C2, 6 *facet* pemahaman Wiggins and McTighe (2005), atau taksonomi Marzano (2000).

Setelah merumuskan tujuan pembelajaran, guru kemudian perlu menyusun tujuan-tujuan tersebut menjadi sebuah alur tujuan pembelajaran (ATP) yang logis dan sistematis. Seorang guru mungkin akan memiliki ATP yang berbeda dengan rekannya di sekolah lain atau bahkan di kelas lain pada sekolah yang sama. Ini wajar terjadi karena ATP perlu disusun dengan mempertimbangkan tahapan belajar peserta didik yang ada. Meski demikian, rumusan TP dapat dipastikan akan serupa karena mengacu pada CP yang sama.

Dalam buku ini, terdapat dua contoh alur tujuan pembelajaran (ATP) yang dapat digunakan dan dikembangkan lebih lanjut oleh guru. Sebagai contoh, kegiatan pembelajaran dan asesmen dalam buku ini disusun mengikuti alur yang memuat tujuan pembelajaran untuk dicapai di akhir fase A. Perlu diingat bahwa ATP harus disusun untuk satu fase utuh tanpa terputus. Ini berarti sebuah ATP berisi alur tujuan pembelajaran untuk kelas I dan II. Guru dipersilakan untuk berdialog dengan rekan guru lainnya untuk memutuskan pembagian TP untuk kelas I dan II, bahkan guru juga dapat memutuskan pembagian TP per semester di kelasnya. Tidak ada rumusan baku untuk pembagian TP, namun guru perlu mempertimbangkan kompetensi awal peserta didik di kelas tersebut.

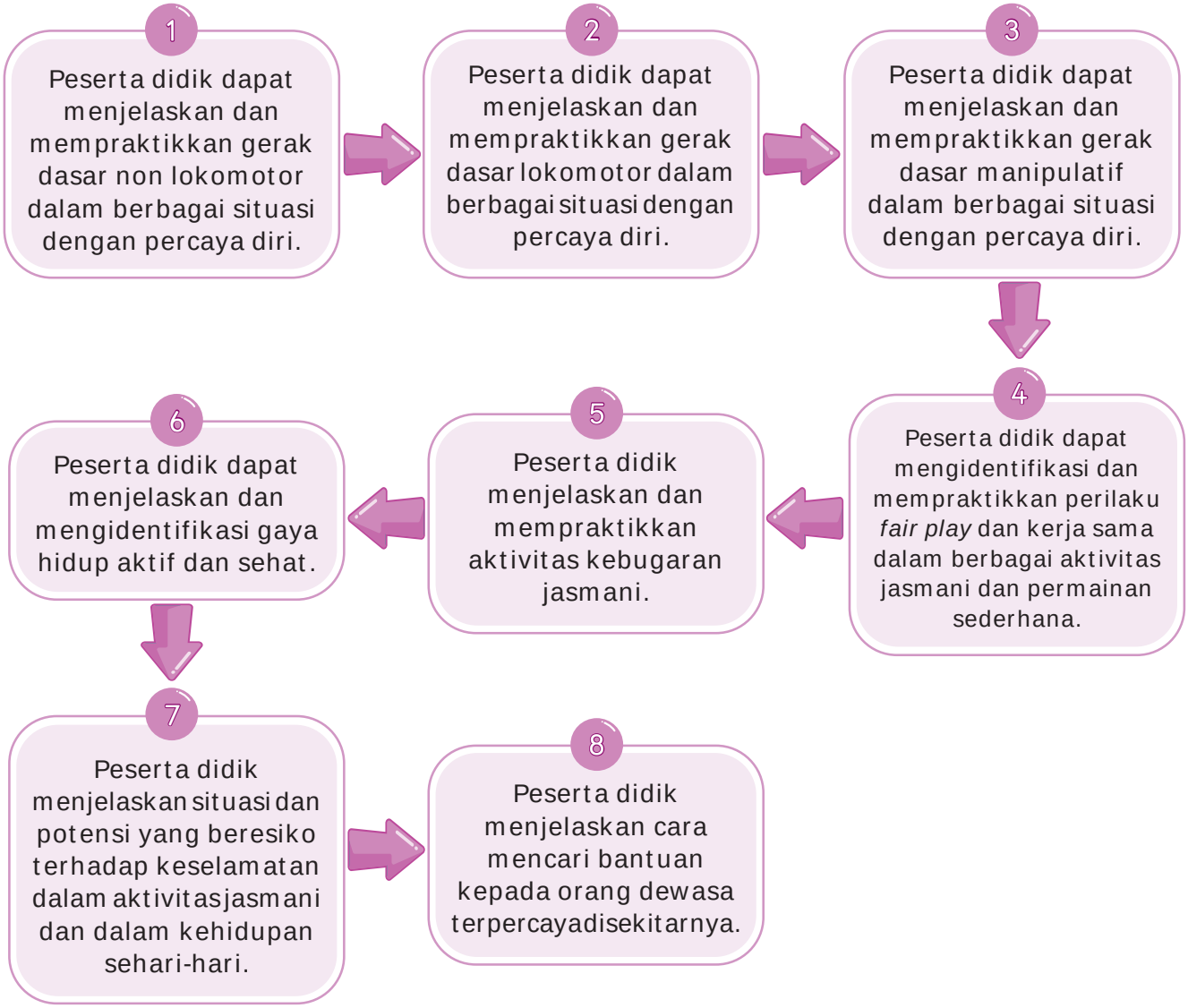
Buku ini memberikan contoh bagaimana membagi ATP untuk kelas I dan II sebagai berikut:

Tujuan Pembelajaran Kelas I	Tujuan Pembelajaran Kelas II
1. Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar non lokomotor dalam berbagai situasi. 2. Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar lokomotor dalam berbagai situasi. 3. Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar manipulatif dalam berbagai situasi. 4. Peserta didik dapat mengidentifikasi dan mempraktikkan perilaku *fair play* dan kerjasama dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana.	1. Peserta didik dapat mengeksplorasi gerak dasar non lokomotor, lokomotor dan manipulatif dalam berbagai situasi. 2. Peserta didik dapat menerapkan perilaku *fair play* dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana. 3. Peserta didik dapat menerapkan strategi kerjasama dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana. 4. Peserta didik dapat menerapkan aktivitas jasmani untuk terbangunnya kesehatan.

Tujuan Pembelajaran Kelas I	Tujuan Pembelajaran Kelas II
5. Peserta didik menjelaskan dan mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani. 6. Peserta didik dapat menjelaskan dan mengidentifikasi gaya hidup aktif dan sehat. 7. Peserta didik menjelaskan situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan dalam aktivitas jasmani dan dalam kehidupan sehari-hari. 8. Peserta didik menjelaskan cara mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya disekitarnya.	5. Peserta didik dapat mengidentifikasi dan memilih komponen makanan bergizi seimbang. 6. Peserta didik dapat mengidentifikasi informasi gizi pada produk makanan yang berdampak pada kesehatan. 7. Peserta didik dapat mengidentifikasi situasi dan potensi yang beresiko terhadap kesehatan dalam aktivitas jasmani dan dalam kehidupan sehari-hari. 8. Peserta didik mengidentifikasi dan memilih cara mencari bantuan kepada orang dewasa yang profesional.

Sekali lagi perlu ditekankan bahwa ATP ini hanya merupakan contoh saja, sebagai inspirasi Guru dalam menyusun/mengembangkan ATP sesuai dengan kreativitasnya, dan dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta kondisi satuan pendidikan, baik terkait sarana prasarana maupun kondisi dan letak geografis satuan pendidikan. Urutan pembelajaran dalam buku ini dapat disesuaikan dengan kondisi kemampuan peserta didik di sekolah masing-masing. Guru perlu bersikap fleksibel dan tanggap dengan kebutuhan serta kemajuan peserta didiknya.

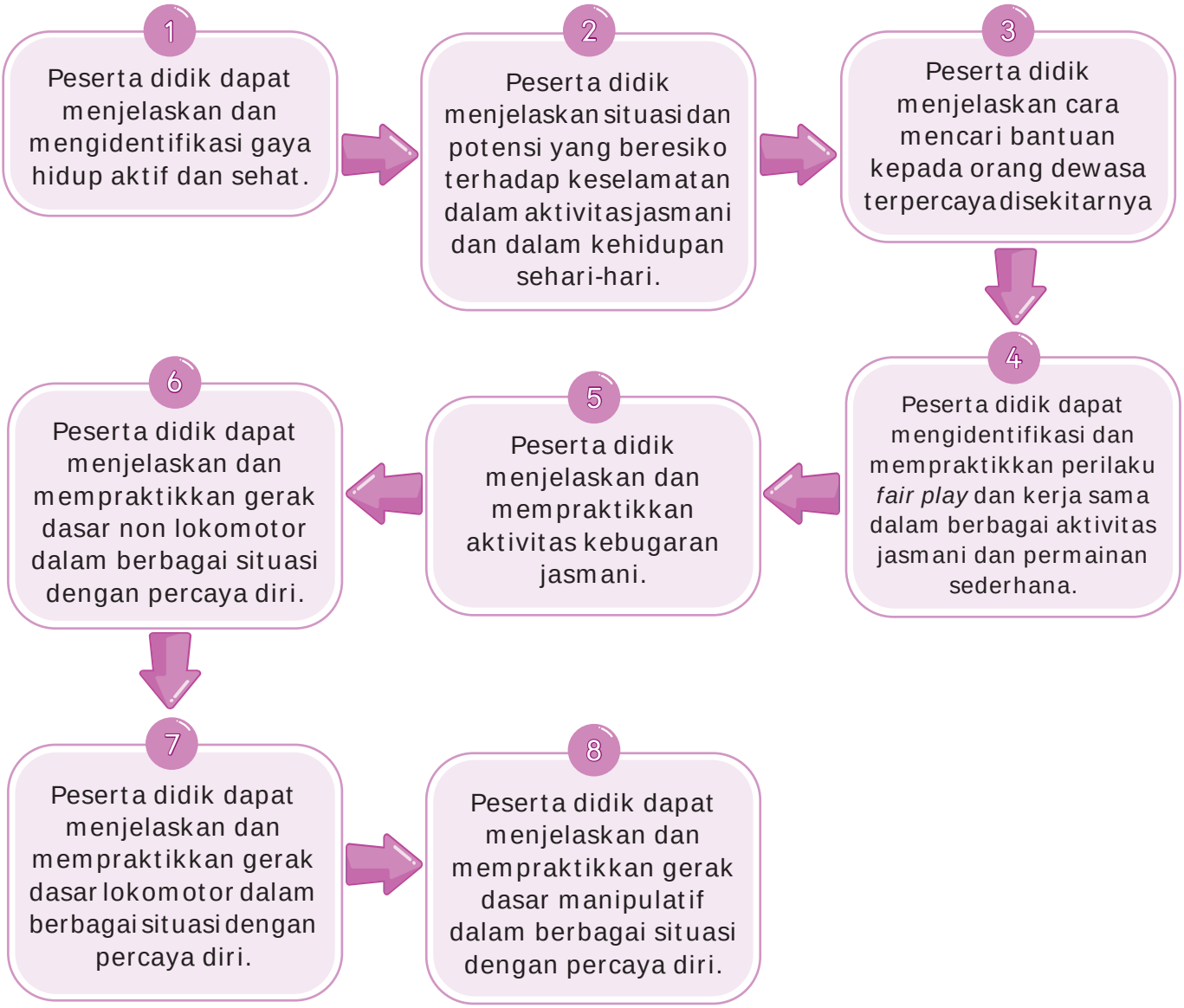
Contoh ATP



5. Penjelasan membuat ATP alternatif sesuai dengan kondisi peserta didik

Sebelum tahun ajaran dimulai, biasanya satuan pendidikan telah menyusun Alur Tujuan Pembelajaran (ATP), dengan melakukan asesmen awal pada awal tahun ajaran. Berdasarkan hasil asesmen ini guru dapat menyesuaikan atau mengubah ATP tersebut agar sesuai dengan kemampuan awal peserta didik di kelas mereka.

Contoh alternatif ATP berdasarkan hasil asesmen awal yang menunjukkan bahwa kebutuhan belajar peserta didik sangat tinggi terhadap gaya hidup aktif dan sehat.



C. STRATEGI MENCAPAI TUJUAN PEMBELAJARAN

Dalam pembelajaran PJOK, peserta didik adalah aktor utama dan fokus pembelajaran. Oleh karena itu, keunikan mereka perlu dikenali, diakui dan bahkan dijadikan dasar pengembangan strategi pembelajaran. Strategi pembelajaran perlu dirumuskan dengan mempertimbangkan aspek ini. Dalam perannya sebagai fasilitator, guru perlu membantu peserta didik mengoptimalisasi proses pembelajaran untuk mencapai tujuan yang ditetapkan pada akhir fase.

Seperti yang dijelaskan dalam Panduan Pembelajaran dan Asesmen, proses pembelajaran selalu dimulai dengan memetakan kemampuan awal peserta didik atau berdasarkan hasil pembelajaran sebelumnya. Saat guru menyesuaikan tindak lanjut dengan hasil pemetaan kemampuan awal, secara otomatis mereka telah melakukan diferensiasi dan mengajar sesuai dengan tingkat kemampuan peserta didik (*teaching at the right level*).

Pada Mata Pelajaran PJOK, dapat dilakukan diferensiasi sebagai berikut:

a. Konten: peserta didik dalam suatu kelas dapat menggunakan sumber belajar yang berbeda-beda sesuai dengan kesiapan belajar, profil belajar, dan minatnya.

b. Proses: peserta didik dapat melakukan aktivitas yang berbeda sesuai dengan kemampuan masing-masing peserta didik.

c. Produk: peserta didik dapat menampilkan gerak berbeda sesuai dengan kesiapan belajar dan minatnya.

Guru tidak wajib menggunakan ketiga jenis diferensiasi tersebut sepanjang waktu. Ketiganya hanya sebagai contoh cara diferensiasi yang dapat diterapkan dalam pembelajaran. Diferensiasi lainnya termasuk peserta didik bekerja secara individu, berpasangan, dalam kelompok kecil, atau dalam kelompok besar. Saat membagi peserta didik ke dalam kelompok, penting untuk memastikan pembagian yang merata. Sebaiknya setiap kelompok memiliki peserta didik yang dapat memimpin atau menggerakkan teman-temannya, serta peserta yang paling membutuhkan pendampingan.

Strategi pembelajaran PJOK yang dapat digunakan antara lain sebagai berikut:

1. Model Pendidikan Gerak

Model ini berfokus pada pembelajaran gerak yang meliputi konsep, komponen dan elemen gerak. Dalam model ini, peserta didik akan mempelajari gerak dasar yaitu gerak di tempat (non lokomotor), gerak berpindah tempat (lokomotor), dan gerak menggunakan benda (manipulatif). Gerak ini akan menjadi fondasi dalam perilaku keterampilan berolahraga dan mendukung peserta didik menguasai berbagai keterampilan fungsional yang esensial dalam kehidupan manusia. Model pembelajaran ini dapat digunakan pada Bab I, II, dan III pada buku guru ini.

2. Model Teaching Personal dan Social Responsibility (TPSR)

Model TPSR berfokus pada pembelajaran afektif dan sikap tanggung jawab yang diyakini dapat berimplikasi terhadap pembangunan karakter, perspektif permasalahan sosial, dan pembelajaran nilai moral Tujuan model ini adalah meningkatkan rasa tanggung jawab pribadi dan sosial peserta didik lewat nilai-nilai menghormati, partisipasi, kemandirian, kepedulian, dan kepemimpinan. Model pembelajaran ini dapat digunakan pada Bab IV Buku Guru.

3. Model Pendidikan Kebugaran Jasmani

Model ini berfokus pada pemeliharaan dan peningkatan status kebugaran jasmani peserta didik. Aktivitas jasmani menjadi inti dari gaya hidup sehat. Dalam mencapai gaya hidup sehat peserta didik didorong untuk mengetahui hubungan aktivitas dengan kesehatan, keterampilan jasmani yang menyehatkan, dan komitmen terhadap keutamaan latihan. Model pembelajaran ini dapat digunakan pada Bab V Buku Guru ini.

4. Model Contextual Teaching dan Learning (CTL)

Model pembelajaran CTL merupakan konsep belajar dimana guru menghadirkan situasi dunia nyata dalam kelas dan mendorong peserta didik membuat hubungan antar pengetahuan yang dimiliki dengan penerapannya dalam kehidupan. Peserta didik akan memperoleh pengetahuan sedikit demi sedikit dari proses mengkonstruksi sendiri, sebagai bekal memecahkan masalah dalam kehidupannya. Model ini dapat diterapkan pada Bab VI buku guru ini.

Selain model pembelajaran diatas guru dapat menggunakan strategi pembelajaran yang lain, sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik.

D. ASESMEN

Asesmen dilakukan untuk memetakan kemampuan peserta didik sehingga guru dapat menyusun pengajaran yang sesuai dengan kemampuan mereka. Selain itu, asesmen membantu guru dalam merefleksikan metode dan strategi pembelajaran agar pembelajaran dapat berlangsung secara efektif.

Asesmen yang dilakukan dapat berupa asesmen awal, asesmen formatif maupun asesmen sumatif. Suatu asesmen berlaku sebagai asesmen awal jika digunakan untuk mengetahui titik berangkat peserta didik dikelasnya, sehingga guru dapat memfasilitasi pembelajaran dengan lebih efektif. Asesmen berlaku formatif saat difungsikan untuk membangun atau memperbaiki kompetensi dari pembelajaran sebelumnya terutama melalui kegiatan pemberian umpan balik dan kesempatan refleksi. Asesmen berlaku sebagai sumatif jika digunakan untuk mengukur ketercapaian sebuah tujuan pembelajaran di akhir rangkaian pembelajaran.

1. Asesmen Awal

Asesmen awal digunakan untuk memetakan kemampuan prasyarat untuk pembelajaran selanjutnya.

Pada pelaksanaannya, asesmen awal dapat dilakukan pada tiga konteks berikut:

a. Saat kehadiran peserta didik baru

Pada masa awal kehadiran peserta didik baru, kegiatan asesmen awal dilakukan dengan tujuan agar satuan pendidikan dan guru mengenal peserta didiknya dengan baik.

Tujuan asesmen awal pada masa kehadiran peserta didik baru adalah sebagai berikut:

1) Mengetahui kemampuan fondasi peserta didik yang sudah dicapai dan kemampuan fondasi yang perlu ditingkatkan.

2) Sebagai gambaran dalam merencanakan pembelajaran untuk memfasilitasi kebutuhan belajar peserta didik yang beragam.

b. Saat tahun ajaran baru

Dalam konteks ini, asesmen awal dimaksudkan untuk menyesuaikan tujuan pembelajaran pada awal tahun ajaran baru. Biasanya, sebelum tahun ajaran dimulai, satuan pendidikan telah menyusun Alur Tujuan Pembelajaran (ATP).

Dengan melakukan asesmen awal pada awal tahun ajaran, guru dapat menyesuaikan atau mengubah ATP tersebut agar sesuai dengan kemampuan awal peserta didik di kelas mereka.

c. Sebelum memulai lingkup materi baru

Pada konteks ini, asesmen awal membantu guru merancang kegiatan pembelajaran terdiferensiasi sesuai kebutuhan peserta didik.

Pada buku ini asesmen yang digunakan adalah asesmen sebelum memulai lingkup materi baru. Contoh asesmen awal yang digunakan pada Bab 1 dalam Buku Guru ini adalah:

Perhatikan gambar di bawah ini!

Pilih dan beri tanda centang (✓) pada gambar yang merupakan gerak di tempat.

Mengapa gambar di bawah ini disebut gerak di tempat?

Jelaskan alasan kamu!

Hasil asesmen awal peserta didik kemudian menjadi informasi dasar bagi guru untuk mengetahui penguasaan awal peserta didik tentang gerak di tempat. Guru dapat melakukan tindak lanjut dari asesmen tersebut sesuai dengan panduan umum untuk memberikan pembelajaran berdiferensiasi kepada peserta didik.

Rubrik Penilaian Asesmen Awal

Mulai Berkembang (71-80)	Berkembang (81-90)	Mahir (91-100)
Peserta didik yang belum dapat memilih gerak di tempat.	Peserta didik yang dapat memilih 2-3 gerak di tempat dan tanpa menyebutkan alasan dengan jelas.	Peserta didik yang dapat memilih 4-5 gerak di tempat dan dapat menyebutkan alasan dengan jelas.

Berikut contoh rencana tindak lanjut berdasarkan hasil asesmen awal.

Rencana Tindak Lanjut Asesmen Awal

Mulai Berkembang (71-80)	Berkembang (81-90)	Mahir (91-100)
Peserta didik dengan bimbingan guru mempelajari dan mempraktikkan gerak di tempat.	Peserta didik secara mandiri memahami dan mempraktikkan gerak di tempat.	Menjadi tutor sebaya.

Guru dapat membuat dan mengembangkan asesmen awal pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik.

2 Asesmen Formatif

Asesmen formatif dapat berupa lembar amatan yang merekam perkembangan kompetensi peserta didik yang diturunkan dari elemen terampil bergerak, belajar melalui gerak, bergaya hidup aktif dan memilih hidup yang menyehatkan pada Capaian Pembelajaran per fase. Dalam menurunkan Capaian Pembelajaran per fase menjadi Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran yang dapat diamati, guru dapat merujuk kepada Alur Konten Capaian Pembelajaran pada Skema Pembelajaran di tiap bab Buku Guru, lalu memilih alur konten penting yang akan diamati. Selain alur konten, guru juga dapat menambahkan indikator lain. Dalam memilih alur konten prioritas, guru dapat mempertimbangkan beberapa pertanyaan berikut.

a. Capaian Pembelajaran pada fase apa yang perlu dirujuk untuk kelas I?

b. Bagaimana menurunkan Capaian Pembelajaran tersebut ke dalam kompetensi yang penting untuk membantu peserta didik naik ke jenjang kelas berikutnya?

Contoh asesmen formatif selama proses pembelajaran yang digunakan pada buku ini:

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran.

No	Nama	Gerak menekuk			Gerak memilin			Catatan Guru
		1	2	3	1	2	3	
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
Dst.								

Keterangan:

1. Mulai Berkembang
2. Berkembang
3. Cakap

Rubrik Penilaian

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang (71-80)	Berkembang (81-90)	Mahir (91-100)
Mempraktikkan gerak menekuk	Peserta didik dapat melakukan menekuk dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat melakukan 3-4 gerak menekuk secara mandiri.	Peserta didik dapat dapat melakukan 5 gerak menekuk secara mandiri.
Mempraktikkan gerak memilin	Peserta didik dapat melakukan gerak memilin dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat melakukan 2-3 gerak memilin dengan mandiri.	Peserta didik dapat melakukan 4 gerak memilin secara mandiri.

3. Asesmen Sumatif

Asesmen sumatif adalah asesmen pada akhir semester untuk mengetahui capaian peserta didik pada akhir tahun ajaran. Asesmen sumatif untuk kelas I pada mata Pelajaran PJOK dapat berupa tes keterampilan dan pengetahuan.

Berikut beberapa teknik asesmen yang digunakan dalam buku ini untuk mencapai kompetensi pembelajaran.

a. Observasi: guru melakukan pengamatan performa dan sikap peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran.

b. Penilaian Kinerja: guru menilai hasil peserta didik mendemonstrasikan atau mengaplikasikan kompetensinya dalam sebuah tindakan, produk, esai, atau portofolio.

Adapun instrumen penilaian atau asesmen yang dapat dipilih adalah sebagai berikut:

1) Daftar Centang: berisi pedoman daftar informasi, data, ciri-ciri, karakteristik, atau elemen yang dituju.
2) Catatan Anekdotal: berisi catatan singkat hasil observasi yang difokuskan pada performa dan perilaku yang menonjol, disertai latar belakang kejadian dan hasil analisis atas observasi yang dilakukan.
3) Rubrik: berisi pedoman penilaian ketercapaian tujuan pembelajaran yang dituangkan dalam bentuk gradasi kriteria ketercapaian.
4) Lembar Refleksi Peserta Didik dan Lembar Asesmen Rekan Sejawat: berisi hasil refleksi pembelajaran peserta didik.

Guru memiliki kebebasan untuk mengolah hasil asesmen pembelajaran dan dapat menggunakan angka maupun narasi yang mendeskripsikan perkembangan belajar peserta didik. Penting untuk diingat, bahwa rapor harus bersifat informatif; menggambarkan ketercapaian tujuan pembelajaran yang dituju, dengan bahasa yang lugas, jelas, dan spesifik. Informasi yang diberikan harus mudah dipahami oleh orang tua, peserta didik, dan guru di kelas selanjutnya. Tujuannya adalah agar semua pihak dapat mengambil tindak lanjut yang tepat untuk meningkatkan pembelajaran di masa depan.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas I

Penulis: Umi Hariyani dan Puji Rahayu
ISBN: 978-623-388-556-0 (jil.1 PDF)

Panduan Khusus

BAB I

SERUNYA GERAK DI TEMPAT

A. PENDAHULUAN

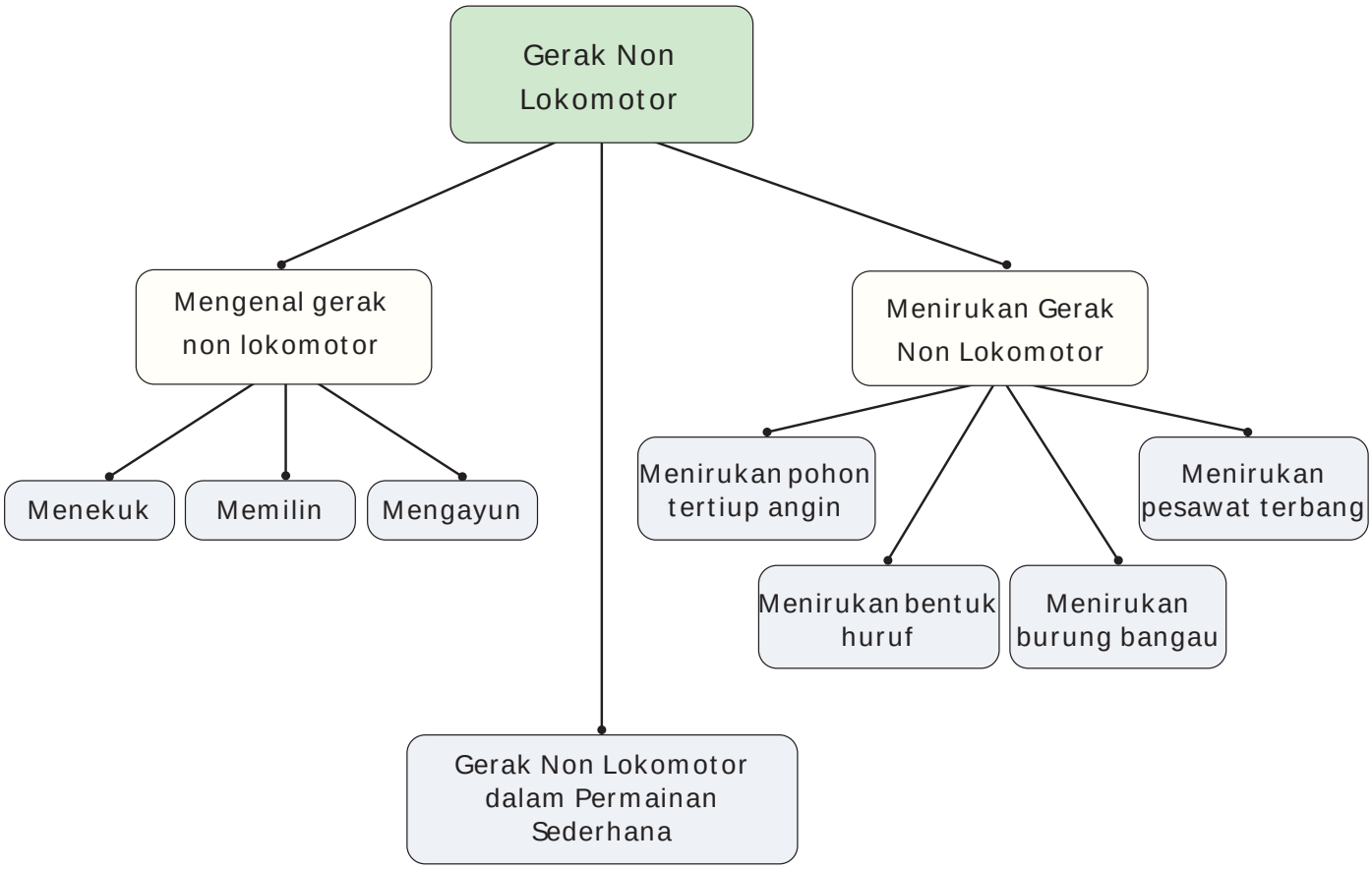
1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

Pada bagian ini disajikan Tujuan Pembelajaran (TP) beserta Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) untuk Bab I merujuk pada Capaian Pembelajaran yang disebutkan dalam Panduan Umum. Bapak dan ibu guru dapat mengembangkan sendiri TP dan KKTP menyesuaikan kondisi kelas dan sekolah masing-masing.

Tujuan Pembelajaran	Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran
Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar non lokomotor dalam berbagai situasi.	1. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak menekuk. 2. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak memilin. 3. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak mengayun. 4. Menirukan pohon tertiup angin. 5. Menirukan bentuk huruf. 6. Menirukan burung bangau. 7. Menirukan pesawat terbang. 8. Mempraktikkan gerak di tempat dalam permainan sederhana.

2. Peta Materi/Peta Konsep

Untuk memudahkan guru menyampaikan materi yang disajikan, dicantumkan peta konsep pada Buku Guru di bagian awal bab. Melalui peta konsep ini, guru dapat memperkuat pemahaman peserta didik tentang gerak di tempat (non lokomotor) yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.



Bab ini menjelaskan tentang gerak dasar tanpa berpindah tempat (non lokomotor) yang dibagi menjadi mengenal gerak di tempat, menirukan gerak di tempat, dan mempraktikkan gerak di tempat dalam permainan sederhana. Pembelajaran gerak dasar di tempat pada bab ini dikaitkan dengan konsep gerak. Konsep gerak mencakup segala hal mulai dari bagaimana tubuh bergerak (konsep tubuh), arah dan jalur pergerakan (konsep ruang), seberapa besar tenaga yang digunakan (konsep usaha), dan dengan siapa gerak dilakukan (konsep keterhubungan). Dengan menguasai konsep-konsep tersebut, peserta didik dapat memperluas pengalaman gerak dan menjadi lebih kompeten serta percaya diri. Konsep gerak meningkatkan pengalaman gerak dengan menciptakan ratusan variasi keterampilan.

Subbab A. Mengenal Gerak di Tempat

Peserta didik akan belajar tentang:

a. Kesadaran Tubuh

Tubuh adalah instrumen gerakan yang memberi makna pada konsep gerak lainnya (ruang, usaha, dan hubungan). Bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan berbagai gerak di tempat antara lain: kepala, tangan dan kaki.

b. Kesadaran Ruang

Kesadaran ruang berfokus pada kemana tubuh bergerak. Peserta didik dapat mengembangkan kesadaran ruang atau spasial ketika bergerak dalam ruang pribadi dan ruang umum, serta dan memperoleh keterampilan dalam bergerak ke berbagai arah, pada jalur yang berbeda, melalui berbagai tingkat, dan perluasan saat melakukan gerak menekuk, memilin dan mengayun.

Subbab B. Menirukan Gerak di Tempat

Peserta didik akan belajar tentang kesadaran upaya yang berfokus pada bagaimana tubuh bergerak. Peserta didik dapat belajar untuk menggunakan tenaga, waktu, dan aliran untuk memperkaya gerakannya dengan berfokus pada gerakan menirukan pohon tertiup angin, menirukan bentuk huruf dan menirukan benda di sekitar.

Subbab C. Mempraktikkan Gerak di Tempat dalam Permainan Sederhana

Peserta didik akan belajar tentang kesadaran hubungan yang berfokus pada hubungan antar bagian tubuh, hubungan dengan orang, atau hubungan dengan benda dalam gerakan. Hal ini akan membantu peserta didik membangun kesadaran tentang bagaimana bagian-bagian tubuh saling berkaitan dan bagaimana hubungan dengan orang lain, baik secara individual maupun kelompok terjalin saat melakukan permainan sederhana.

3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran untuk Satu Bab

Sub Bab A. Mengenal gerak di tempat	6 JP
Sub Bab B. Menirukan gerak di tempat	6 JP
Sub Bab C. Mempraktikkan gerak di tempat dalam permainan sederhana	6 JP
Jumlah JP	18 P

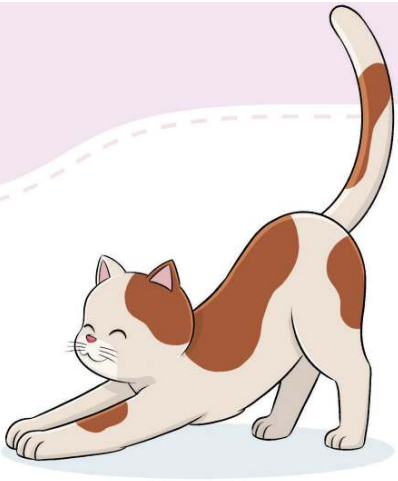
Jumlah pertemuan yang disarankan dalam buku ini dapat diubah dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, sarana prasarana dan berbagai sumber daya pendukung pada satuan pendidikan masing-masing.

B. APERSEPSI

Pada saat mengawali pembelajaran pada Bab Serunya Gerak di Tempat ini, ada baiknya guru memulai dengan berdiskusi tentang hal-hal yang berkaitan dengan gerak di tempat, misalnya tentang pengertian gerak di tempat, macam-macam gerak di tempat yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari hari-hari. Diskusi dapat dimulai dengan curah gagasan langsung atau studi kasus dari guru. Aktivitas apersepsi yang dapat dilakukan misalnya sebagai berikut:

1. Untuk mengawali Bab Serunya Gerak di Tempat, guru mengajak peserta didik membaca secara nyaring bacaan yang terdapat dalam buku siswa pada aktivitas siap-siap belajar.

Siap-siap belajar



Kucing meregangkan tubuhnya

Pernahkah kamu melihat kucing bangun tidur?

Apa saja yang dilakukan saat kucing bangun tidur?

Ya, dia menggeliat, meregangkan tubuhnya, memanjangkan kaki dan tubuhnya.

2. Setelah kegiatan membaca nyaring, guru dapat mengajak peserta didik mengamati gambar anak bangun tidur yang terdapat dalam buku siswa dan mengajukan pertanyaan gerak apa saja yang dapat dilakukan saat bangun tidur. Guru mengeksplorasi jawaban peserta didik dan mengajak mereka untuk mempraktikkan.

3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran Bab I, dan mengajak peserta didik untuk merencanakan aktivitas belajar yang akan dilakukan agar dapat mencapai tujuan pembelajaran tersebut.

Aktivitas apersepsi di atas hanyalah salah satu alternatif. Guru dapat menyusun aktivitas apersepsi sendiri sesuai dengan kondisi dan kebutuhan peserta didik di kelas.

C. PENILAIAN SEBELUM PEMBELAJARAN

Asesmen awal dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti tertulis menggunakan *self check*, secara lisan atau bentuk penugasan lainnya. Contoh asesmen awal menggunakan metode *self check* (periksa diri) adalah sebagai berikut:

Lembar Asesmen Awal

Perhatikan gambar di bawah ini!

Pilih dan beri tanda centang (✓) pada gambar yang merupakan gerak di tempat.

Mengapa gambar di bawah ini disebut gerak di tempat?

Jelaskan alasan kamu!

Hasil asesmen ini menjadi informasi bagi guru untuk mengetahui penguasaan awal peserta didik tentang gerak di tempat. Guru dapat melakukan tindak lanjut dari asesmen awal tersebut sesuai dengan panduan umum untuk memberikan pembelajaran berdiferensiasi kepada peserta didik.

Rubrik Penilaian Asesmen Awal

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Peserta didik yang dapat memilih 1-2 gerak di tempat dengan bantuan guru.	Peserta didik yang dapat memilih 3-4 gerak di tempat secara mandiri.	Peserta didik yang dapat memilih 5 gerak di tempat secara mandiri.

Rencana Tindak Lanjut Asesmen Awal

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Peserta didik dengan bimbingan guru mempelajari dan mempraktikkan gerak di tempat.	Peserta didik secara berkelompok memahami dan mempraktikkan gerak di tempat.	Peserta didik menjadi tutor sebaya.

D. PANDUAN PEMBELAJARAN BUKU SISWA

1. Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila

Subbab A. Mengenal Gerak di Tempat

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

1. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak menekuk
2. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak memilin
3. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak mengayun

Tujuan Aktivitas 1.1 dan Penguatan Karakter P3 Subbab A

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo perhatikan!	Peserta didik dapat menjelaskan bagian tubuh yang digunakan saat melakukan gerak menekuk, memilin, dan mengayun.	Dimensi mandiri, elemen menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri, sub elemen berinisiatif untuk mengerjakan tugas tugas rutin secara mandiri dibawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.
Ayo pelajari sungguh-sungguh!	Peserta didik dapat mempraktikkan gerak menekuk, memilin, dan mengayun.	Dimensi mandiri, elemen menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri, sub elemen berinisiatif untuk mengerjakan tugas tugas rutin secara mandiri dibawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.

Subbab B. Menirukan Gerak di Tempat

4. Menirukan pohon tertiup angin
5. Menirukan bentuk huruf
6. Menirukan burung bangau
7. Menirukan pesawat terbang

Tujuan Aktivitas 1.2 dan Penguatan Karakter P3 Subbab B

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo perhatikan!	Peserta didik secara berpasangan atau berkelompok mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat meniru gerakan pohon	Dimensi gotong royong, elemen kerjasama, sub elemen menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
	tertiup angin, bentuk huruf, burung bangau, dan pesawat terbang.	
Ayo pelajari sungguh-sungguh!	Peserta didik secara berpasangan atau berkelompok dapat meniru gerakan pohon tertiup angin, bentuk huruf, burung bangau, dan pesawat terbang.	Dimensi gotong royong, elemen kerjasama, sub elemen menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.

Subbab C. Mempraktikkan Gerak di Tempat dalam Permainan Sederhana

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

8. Peregangan sederhana
9. Permainan estafet balon

Tujuan Aktivitas 1.3 dan Penguatan Karakter P3 Subbab C

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo perhatikan!	Peserta didik mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat melakukan permainan sederhana seperti peregangan sederhana dan permainan estafet balon.	Dimensi gotong royong, elemen kerjasama, sub elemen menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo pelajari sungguh-sungguh!	Peserta didik mempraktikkan gerak non lokomotor dalam permainan sederhana seperti peregangan sederhana dan permainan estafet balon.	Dimensi gotong royong, elemen kerjasama, sub elemen menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.

2. Pembelajaran Berdiferensiasi

Langkah-langkah pembelajaran yang dapat dilakukan:

a. Berdasarkan asesmen awal, guru membagi peserta didik menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang belum mengenal gerak di tempat dan kelompok yang sudah mengenal gerak di tempat.

b. Guru mengajak setiap kelompok dipimpin tutor sebaya membaca dan mengamati berbagai aktivitas gerak di tempat atau gerak non lokomotor yang terdapat pada buku siswa.

c. Guru dapat menyediakan berbagai sumber belajar seperti gambar kriteria gerak ataupun video pembelajaran terkait gerak di tempat (non lokomotor).

d. Peserta didik diberikebebasan untuk memilih berbagai sumber belajar yang digunakan.

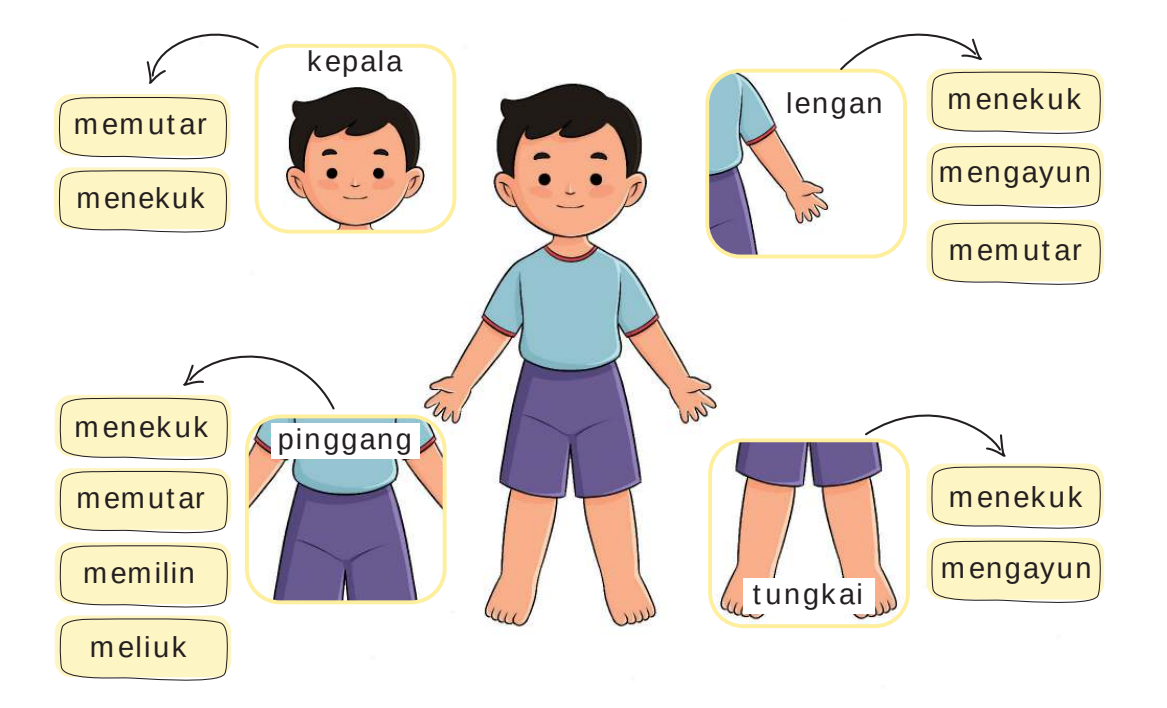
e. Guru memberikan bimbingan kepada peserta didik yang masih mengalami kesulitan dalam membaca dan memahami materi.

f. Peserta didik berdiskusi dan mempraktikkan aktivitas gerak di tempat.

Aktivitas Pembelajaran Mengenal Gerak di Tempat

1) Mengenal bagian tubuh

Guru mengajak peserta didik mengenal bagian tubuh dan mengidentifikasi gerak apa saja yang dapat dilakukan.



2) Menekuk bagian tubuh

a) Guru mengajak peserta didik melakukan berbagai aktivitas gerak menekuk bagian tubuh:

Sikap awal berdiri tegak,
kedua kaki dibuka selebar bahu,
kedua tangan berada di pinggang,
tekuk kepala ke arah kanan dan kiri.
Hitung setiap gerakan 1 sampai 8.

Sikap awal berdiri tegak,
salah satu kaki ditekuk kedepan, belakang dan samping,
kedua tangan memegang lutut.
Hitung setiap Gerakan 1 sampai 8.

Sikap awal berdiri tegak,
kedua kaki rapat,
bungkukkan badan hingga tangan menyentuh kaki.
Hitung 1 sampai 8.

Sikap awal berdiri tegak,
kedua kaki dibuka selebar bahu,
tekuk siku kebelakang secara bergantian.
Hitung 1 sampai 8.

Sikap awal berdiri tegak,
kedua kaki dibuka selebar bahu,
liukkan badan kekanan, kiri, dan belakang.
Hitung 1 sampai 8.

Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat,
tekuk lutut.
Hitung 1 sampai 8.

Sikap awal duduk selonjor,
kedua kaki lurus dan rapat,
pegang kedua ujung kaki dengan kedua
tangan, bungkukkan badan hingga
menyentuh lutut.
Hitung 1 sampai 8.

Sikap awal tidur terlentang,
tekuk kedua kaki,
tekuk tangan dan letakan dibelakang
kepala.
Hitung 1 sampai 8.

Sikap awal tidur telentang,
letakan kedua tangan disamping telinga,
angkat badan hingga membusur ke atas.
Hitung 1 sampai 8.

b) Guru mengajak pesertadidik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat melakukan gerak menekuk.

c) Guru memberikan umpan balik, perhatian dan pertanyaan kepada pesertadidik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat melakukan gerak menekuk?

3) Memilin tubuh

a) Guru mengajak pesertadidik melakukan berbagai aktivitas gerak memilin tubuh:

Sikap awal berdiri tegak,
kedua kaki dibuka selebar bahu,
rentangkan kedua lengan,
putar pinggang ke samping kanan dan kiri
secara bergantian.

Sikap awal duduk selonjor,
kedua kaki rapat,
Putar pinggang ke samping kanan,
kedua tangan bertumpu pada lantai.

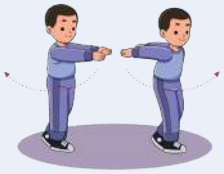
b) Guru mengajak pesertadidik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat melakukan gerak memilin.

c) Guru memberikan umpan balik, perhatian dan pertanyaan kepada pesertadidik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat melakukan gerak memilin?

4) Mengayun bagian tubuh

a) Guru mengajak peserta didik melakukan berbagai aktivitas gerak mengayun:

Sikap awal berdiri tegak,
kedua kaki dibuka selebar bahu,
ayunkan kedua lengan ke kanan dan kekiri.
Hitung 1 sampai 8.



Sikap awal berdiri tegak,
kedua kaki dibuka selebar bahu,
ayunkan kedua lengan ke depan dan ke belakang.

Sikap awal berdiri tegak,
kedua kaki dibuka selebar bahu,
kedua lengan di samping badan,
ayunkan kaki kanan dan kiri ke depan dan ke belakang.

Sikap awal berdiri tegak,
kedua kaki dibuka selebar bahu,
kedua lengan di samping badan,
ayunkan kaki kiri ke depan dan ke belakang.

Sikap awal berdiri tegak,
kedua kaki dibuka selebar bahu,
kedua lengan di samping badan,
ayunkan kaki kanan ke kanan.
Hitung 1 sampai 8.

Sikap awal berdiri tegak,
kedua kaki dibuka selebar bahu,
kedua lengan di samping badan,
ayunkan kaki kiri ke kiri.
Hitung 1 sampai 8.

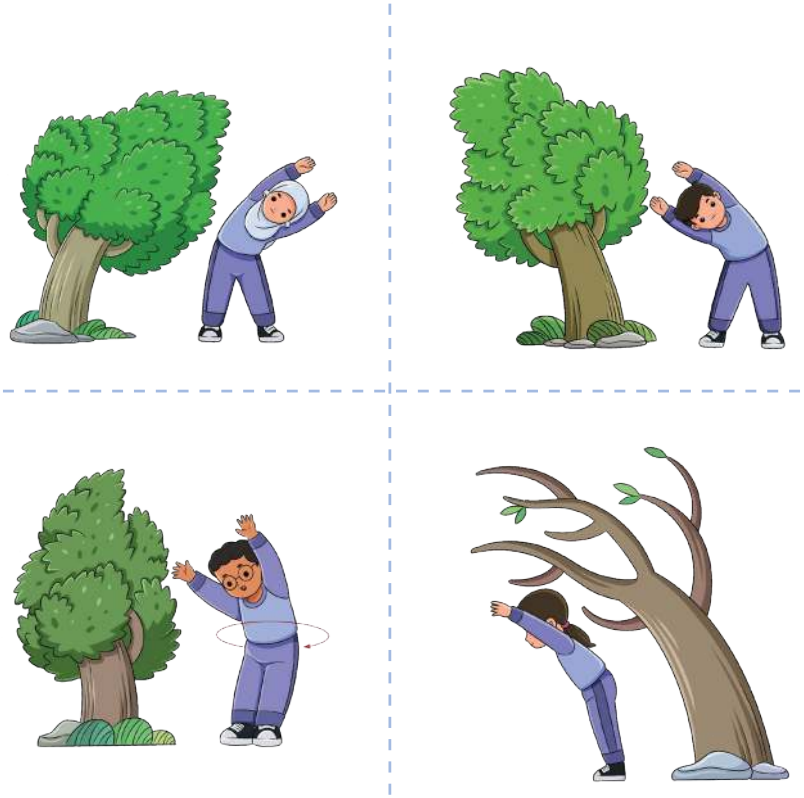
b) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat melakukan gerak memilin.

c) Guru memberikan umpan balik, perhatian dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat melakukan gerak mengayun?

Aktivitas Pembelajaran Meniru Gerak di Tempat

1) Menirukan pohon tertiup angin

a) Guru mengajak peserta didik melakukan gerak menirukan pohon tertiup angin.



b) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat melakukan gerak menirukan pohon tertiup angin.

c) Guru memberikan umpan balik, perhatian dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat menirukan pohon tertiup angin?

2) Menirukan bentuk huruf

a) Guru mengajak peserta didik untuk mengambil 5 kartu huruf dan menirukannya secara berkelompok.

b) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat melakukan gerak menirukan bentuk huruf.

c) Guru memberikan umpan balik, perhatian dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat menirukan bentuk huruf?

3) Menirukan burung bangau dan pesawat terbang

a) Guru mengajak peserta didik untuk menirukan burung bangau dan pesawat terbang.

Menirukan burung bangau

Sikap awal berdiri tegak
Salah satu lutut ditekuk ke depan
Kedua lengan diayunkan ke samping.
Hitunglah berapa detik peserta didik dapat mempertahankan gerakan.

Menirukan pesawat terbang

Sikap awal berdiri tegak,
ayunkan salah satu kaki ke belakang,
bungkukkan badan ke depan hingga lurus dengan kaki,
kedua lengan direntangkan,
pandangan mata ke bawah.
Hitunglah berapa detik peserta didik dapat mempertahankan gerakan.

b) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat melakukan gerak menirukan burung bangau dan pesawat terbang.

c) Guru memberikan umpan balik, perhatian dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat menirukan burung bangau dan pesawat terbang?

Aktivitas Pembelajaran Gerak di Tempat dalam Permainan Sederhana

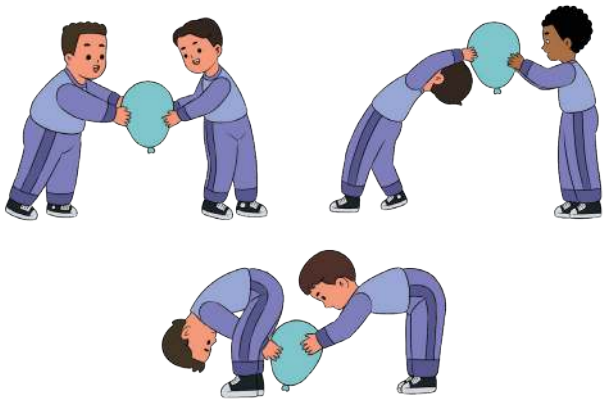
1) Peregangan sederhana

a) Guru mengajak peserta didik secara berkelompok untuk memilih gerak di tempat yang telah dipelajari.

b) Peserta didik menggabungkan gerakan di tempat menjadi sebuah rangkaian gerak peregangan secara sederhana.

c) Guru memberikan umpan balik, perhatian dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: gerak di tempat apa saja yang terdapat dalam peregangan sederhana yang kamu lakukan?

2) Permainan estafet balon



a) Guru mengajak peserta didik secara berkelompok untuk bermain estafet balon.

b) Guru memberikan umpan balik, perhatian dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: gerak di tempat apa saja yang terdapat dalam permainan estafet balon?

3. Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3)

Guru memperhatikan ruang atau lapangan yang akan digunakan untuk beraktivitas pembelajaran, cek semua perlengkapan dan berbagai peralatan yang akan digunakan dalam kondisi baik dan aman. Guru menyiapkan peserta didik untuk melakukan aktivitas pembelajaran, dengan mengecek kondisi peserta didik, pastikan semua dalam kondisi sehat dan siap belajar.

4. Interaksi dengan Orang Tua/Wali dan Masyarakat

Guru memberikan penjelasan tentang bagaimana orang tua dapat mendukung pembelajaran yang sedang berlangsung, serta memberikan saran tentang latihan atau aktivitas yang dapat dilakukan di rumah untuk memperkuat pemahaman anak tentang gerak di tempat. Selain itu, guru dapat memberikan materi dan sumber belajar yang relevan untuk materi gerak di tempat, sehingga orang tua dapat lebih terlibat dalam mendukung pembelajaran anak di rumah, memastikan bahwa pembelajaran yang diajarkan di sekolah dapat diperkuat dan diterapkan secara efektif di lingkungan rumah.

5. Asesmen Formatif

Asesmen Formatif Mengenal Gerak di Tempat

a. Lembar Periksa Diri (*Self Check*)

Setelah menyelesaikan aktivitas menekuk, memilin, dan mengayun, guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan bagaimana cara pengisiannya. Peserta didik mengisi capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran.

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru

b. Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

No	Nama	Gerak menekuk			Gerak memilin			Gerak mengayun		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
Dst.										

Keterangan:

1 : Mulai Berkembang

2 : Berkembang

3 : Cakap

Catatan guru:

.....

.....

.....

Rubrik Penilaian

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Menjelaskan dan mempraktikkan gerak menekuk	Peserta didik dapat melakukan 1-2 gerak menekuk dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat melakukan 1-2 gerak menekuk secara mandiri.	Peserta didik dapat melakukan 3 gerak menekuk secara mandiri.

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Menjelaskan dan mempraktikkan gerak memilin	Peserta didik dapat melakukan 1-2 gerak memilin dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat melakukan 1-2 gerak memilin secara mandiri.	Peserta didik dapat melakukan 3 gerak memilin secara mandiri.
Menjelaskan dan mempraktikkan gerak mengayun	Peserta didik dapat melakukan 1-2 gerak mengayun dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat melakukan 1-2 gerak mengayun secara mandiri.	Peserta didik dapat melakukan 3 gerak mengayun secara mandiri.

Asesmen Formatif Menirukan Gerak di Tempat

a. Lembar Periksa Diri (Self Check)

Setelah menyelesaikan aktivitas menirukan gerak di tempat, guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran.

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru
menirukan pohon tertiup angin			

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru

b. Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

No	Nama	Menirukan pohon tertiup angin			Menirukan bentuk huruf			Catatan guru
		1	2	3	1	2	3	
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
Dst.								

No	Nama	Menirukan burung bangau			Menirukan pesawat terbang			Catatan guru
		1	2	3	1	2	3	
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
Dst.								

Keterangan:

1 : Mulai Berkembang

2 : Berkembang

3 : Cakap

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Menirukan pohon tertiup angin	Peserta didik dapat melakukan 1-2 gerakan pohon tertiup angin dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat melakukan 3-4 gerakan pohon tertiup angin secara mandiri.	Peserta didik dapat melakukan 5 gerakan pohon tertiup angin secara mandiri.
Menirukan bentuk huruf	Peserta didik dapat melakukan 1-2 gerakan menirukan bentuk huruf dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat melakukan 3-4 gerakan menirukan bentuk huruf secara mandiri.	Peserta didik dapat melakukan 5 gerakan menirukan bentuk huruf secara mandiri.

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Menirukan burung bangau	Peserta didik dapat melakukan meniru burung bangau dan mempertahankan gerakan 1-10 hitungan.	Peserta didik dapat melakukan meniru burung bangau dan mempertahankan gerakan 11-20 hitungan.	Peserta didik dapat melakukan meniru burung bangau dan mempertahankan gerakan 21-30 hitungan.
Menirukan pesawat terbang	Peserta didik dapat melakukan meniru pesawat terbang dan mempertahankan gerakan 1-10 hitungan.	Peserta didik dapat melakukan meniru pesawat terbang dan mempertahankan gerakan 11-20 hitungan.	Peserta didik dapat melakukan meniru pesawat terbang dan mempertahankan gerakan 21-30 hitungan.

Asesmen Formatif Gerak di Tempat dalam Permainan Sederhana

a. Lembar Periksa Diri (Self Check)

Setelah menyelesaikan aktivitas mempraktikkan gerak di tempat dalam permainan sederhana, guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran.

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru

b. Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

No	Nama	Permainan sederhana		Catatan guru
		1	2	
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
Dst.				

Keterangan:

1 : Mulai Berkembang

2 : Berkembang

3 : Cakap

Rubrik Penilaian

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Mempraktikkan gerak di tempat dalam permainan sederhana.	Peserta didik dapat menerapkan 1-2 gerak di tempat dalam permainan sederhana dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat menerapkan 3-4 gerak di tempat dalam permainan sederhana secara mandiri.	Peserta didik dapat menerapkan 5 gerak di tempat dalam permainan sederhana secara mandiri.

Peserta didik dinyatakan mencapai Tujuan Pembelajaran apabila 4 (empat) Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) telah memperoleh predikat **cakap**.

Contoh:

Nama: Lala

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
1. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak menekuk.			✓
2. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak memilin.			✓
3. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak mengayun.			✓

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
4. Menirukan pohon tertiup angin.		✓	
5. Menirukan bentuk huruf.			✓
6. Menirukan burung bangau.		✓	
7. Menirukan pesawat terbang.		✓	
8. Mempraktikkan gerak di tempat dalam permainan sederhana.		✓	

E. TINDAK LANJUT

1. Peserta didik yang belum mencapai tujuan pembelajaran diberikan umpan balik dan aktivitas pembelajaran tambahan sesuai dengan perkembangan mereka berdasarkan lembar refleksi peserta didik secara mandiri dan guru memantau perkembangan proses belajarnya.
2. Peserta didik yang telah mencapai tujuan pembelajaran diberikan pengayaan dan dapat menjadi tutor sebaya. Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan, 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. Contoh bentuk pengayaan pada bab ini adalah:

   Buatlah rangkaian gerakan di tempat dalam permainan sederhana.

F. ASESMEN SUMATIF

1. Asesmen Keterampilan

Instrumen untuk Asesmen Proses Gerak

a. Butir Soal

Pilihlah 3 gerak di tempat yang kamu kuasai dan praktikkan di depan teman-teman!

b. Rubrik Penilaian

No	Indikator Asesmen	Kriteria Gerak	Ya	Tidak
1.	Gerak menekuk kepala	a. Kedua kaki dibuka selebar bahu		
		b. Badan tegak		
		c. Kedua tangan di pinggang		
		d. Tekuk kepala ke arah kanan dan kiri		
2.	Gerak memilin dengan posisi berdiri	a. Kaki dibuka selebar bahu		
		b. Badan tegak		
		c. Kedua tangan direntangkan		
		d. Putarlah pinggang ke sebelah kanan dan kiri		
3.	Gerak mengayun kaki	a. Kaki dibuka selebar bahu		
		b. Badan tegak		
		c. Ayunkan kaki kanan ke kanan		
		d. Ayunkan kaki kiri ke kiri		

c. Pedoman Penskoran

1) Skor 1 jika hanya 1 kriteria gerak yang dapat dilakukan dengan benar.

2) Skor 2 jika hanya 2 kriteria gerak yang dapat dilakukan dengan benar.

3) Skor 3 jika hanya 3 kriteria gerak yang dapat dilakukan dengan benar.

4) Skor 4 jika seluruh kriteria gerak yang dapat dilakukan dengan benar.

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik.

No	Nama	Menekuk				Memilin				Mengayun				Skor Akhir
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.														
2.														
3.														
Dst.														

d. Kriteria Penilaian

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Peserta didik memperoleh skor 1-6	Peserta didik memperoleh skor 7-9	Peserta didik memperoleh skor 10-12

e. Pengolahan Nilai

Skor maksimal adalah 12

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Contoh pengolahan nilai keterampilan

Skor perolehan Lala adalah 9

$$\text{Nilai Lala} = \frac{9}{12} \times 100 = 75$$

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Perlu mengulang aktivitas pembelajaran yang belum dikuasai.	Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran atau materi selanjutnya.	Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran yang lebih menantang dan menjadi tutor sebaya.

G. KUNCI JAWABAN

Asesmen Awal Pembelajaran

Ayo Berlatih!

Perhatikan gambar di bawah ini!

Pilih dan beri tanda centang (√) pada gambar yang merupakan gerak di tempat.

Mengapa gambar di bawah ini disebut gerak di tempat?

Jelaskan alasan kamu!

H. REFLEKSI

Guru mengajak peserta didik untuk mengisi lembar refleksi. Refleksi ini akan membantu peserta didik mengetahui keterampilan yang sudah dikuasai dan belum dikuasai serta keterampilan yang ingin dipelajari lebih lanjut. Guru perlu membangun interaksi positif bersama peserta didik agar mereka dapat secara terbuka dan nyaman mengungkapkan kesulitan yang ditemui selama proses belajar. Dengan demikian, peserta didik dapat menetapkan tujuan pribadi dan merencanakan langkah-langkah untuk memperbaiki atau meningkatkan keterampilannya.

Materi yang sudah kamu kuasai?

☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐

☐ ☐

Materi yang perlu kamu pelajari lagi?

☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐

☐ ☐

Apa yang ingin kamu pelajari lebih lanjut tentang materi ini?

☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐

Guru perlu melakukan refleksi berkelanjutan. Refleksi ini membantu guru mengetahui apakah proses pembelajaran menyenangkan, menarik dan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Refleksi ini dapat membantu guru merencanakan tindak lanjut yang ingin dilaksanakan pada pembelajaran berikutnya.

Refleksi Guru

Apakah proses pembelajaran sesuai dengan tujuan pembelajaran?

Apakah proses pembelajaran menarik, menantang dan menyenangkan?

Apakah asesmen sesuai dengan tujuan pembelajaran?

Apa rencana tindak lanjut yang ingin dilaksanakan pada pembelajaran berikutnya?

I. SUMBER BELAJAR

Sumber belajar yang harus dipelajari oleh guru antara lain sebagai berikut:

1. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran untuk menerapkan konsep gerak di tempat (non lokomotor).
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan gerak di tempat (non lokomotor),
   a) https://www.slideshare.net/slideshow/kad-bentuk-huruf-menggunakan-anggota-badan/56197893.
   b) https://www.teachersuperstore.com.au/ahpes-physical-education-years-1-2.
3. Video aktivitas pembelajaran yang menerapkan konsep gerak di tempat (non lokomotor), https://youtu.be/A1InlOuLnEw?si=Gb7fcOHr565pEFb9.

TUT WURI HANDAYANI

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas I

Penulis: Umi Hariyani dan Puji Rahayu
ISBN: 978-623-388-556-0 (jil.1 PDF)

Panduan Khusus

BAB II

ASYIKNYA GERAK BERPINDAH TEMPAT

A. PENDAHULUAN

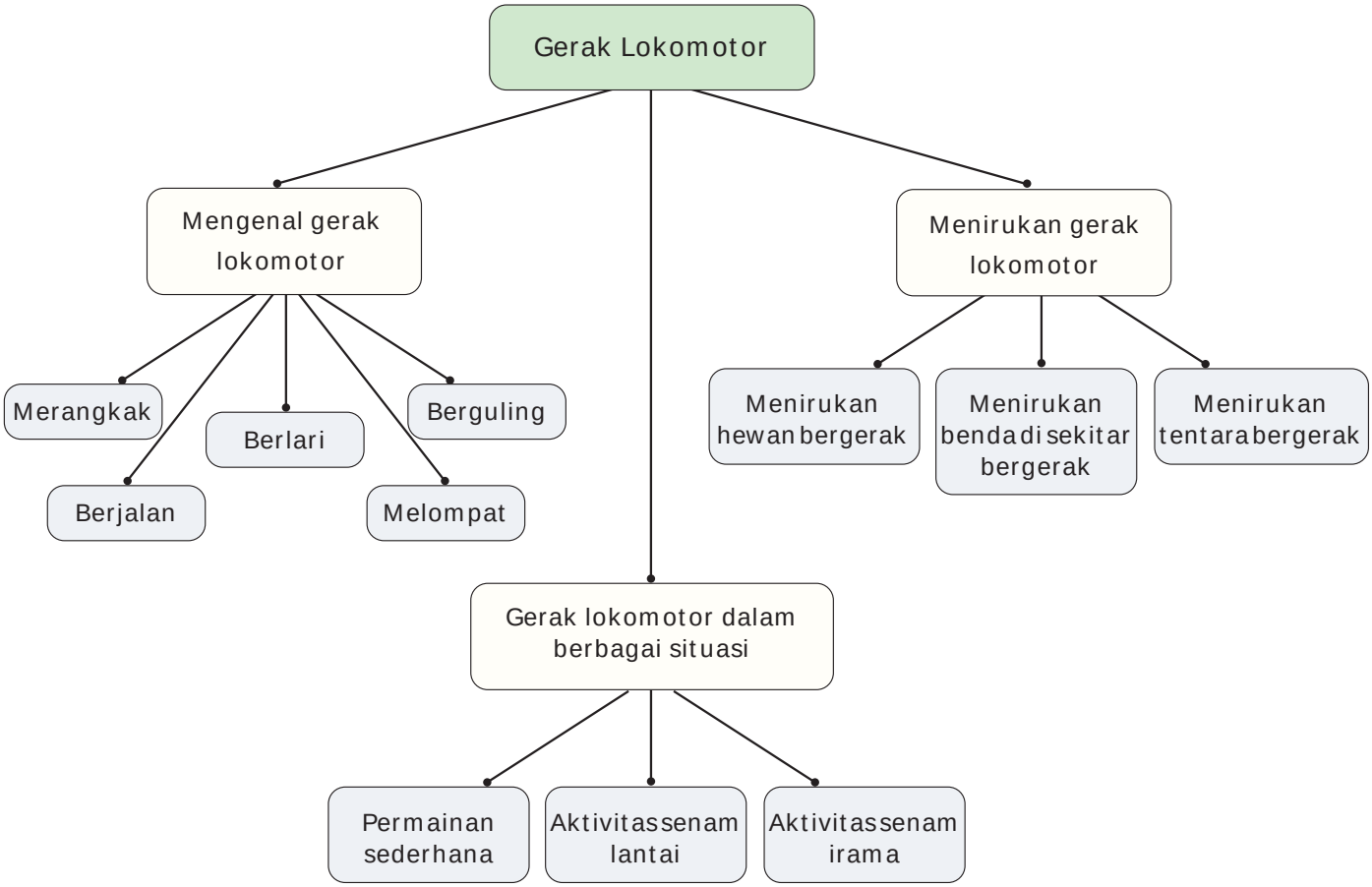
1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

Pada bagian ini disajikan Tujuan Pembelajaran (TP) beserta Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) untuk Bab II yang merujuk pada Capaian Pembelajaran yang disebutkan dalam Panduan Umum. Bapak dan ibu guru dapat mengembangkan sendiri TP dan KKTP berdasarkan kondisi kelas dan sekolah masing-masing.

Tujuan Pembelajaran	Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran
Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar lokomotor	1. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak merangkak. 2. Menjelaskandanmempraktikkangerakberjalan. 3. Menjelaskandanmempraktikkangerakberlari. 4. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak melompat. 5. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak berguling. 6. Menirukan hewan bergerak. 7. Menirukan benda di sekitar bergerak. 8. Menirukan tentara bergerak. 9. Mempraktikkangerakberpindahtempatdalam permainan sederhana. 10. Mempraktikkangerakberpindahtempatdalam aktivitas senam lantai. 11. Mempraktikkangerakberpindahtempatdalam aktivitas senam irama.

2. Peta Materi/Peta Konsep

Untuk memudahkan guru menyampaikan materi yang disajikan, dicantumkan peta konsep pada Buku Guru di bagian awal bab. Melalui peta konsep ini, guru dapat memperkuat pemahaman peserta didik tentang gerak berpindah tempat (lokomotor) yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.



Bab ini menjelaskan tentang gerak dasar berpindah tempat (lokomotor) yang dibagi menjadi mengenal gerak berpindah tempat, menirukan gerak berpindah tempat, dan mempraktikkan gerak berpindah tempat dalam permainan sederhana. Pembelajaran gerak dasar berpindah tempat pada bab ini dikaitkan dengan konsep gerak. Konsep gerak mencakup segala hal mulai dari bagaimana tubuh bergerak (konsep tubuh), arah dan jalur pergerakan (konsep ruang), seberapa besar tenaga yang digunakan (konsep usaha), dan dengan siapa gerak dilakukan (konsep keterhubungan). Dengan menguasai konsep-konsep tersebut, peserta didik dapat memperluas pengalaman gerak dan menjadi lebih kompeten serta percaya diri. Konsep gerak meningkatkan pengalaman gerak dengan menciptakan ratusan variasi keterampilan.

Subbab A. Mengenal Gerak Berpindah Tempat

Peserta didik akan belajar tentang:

a. Kesadaran Tubuh

Tubuh adalah instrumen gerakan yang memberi makna pada konsep gerak lainnya (ruang, usaha, dan hubungan). Bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan berbagai gerak berpindah tempat seperti kepala, tangan, dan kaki.

b. Kesadaran Ruang

Kesadaran ruang yang berfokus pada kemana tubuh bergerak. Peserta didik dapat mengembangkan kesadaran ruang atau spasial ketika bergerak dalam ruang pribadi dan ruang umum, serta dan memperoleh keterampilan dalam bergerak ke berbagai arah, pada jalur yang berbeda, melalui berbagai tingkat, dan perluasan.

Subbab B. Menirukan Gerak Berpindah Tempat

Peserta didik belajar tentang kesadaran upaya yang berfokus pada bagaimana tubuh bergerak. Peserta didik dapat belajar untuk menggunakan tenaga, waktu, dan aliran untuk memperkaya gerakannya dengan berfokus pada gerakan menirukan hewan yang berjalan cepat dan lambat, menirukan benda di sekitar dan menirukan tentara bergerak berpindah tempat dengan cepat dan lambat.

Subbab C. Mempraktikkan Gerak Berpindah Tempat dalam Permainan Sederhana

Peserta didik akan belajar tentang kesadaran hubungan yang berfokus pada hubungan antar bagian tubuh, hubungan dengan orang, atau hubungan dengan benda dalam gerakan. Hal ini akan membantu peserta didik membangun kesadaran tentang bagaimana bagian-bagian tubuh saling berkaitan dan bagaimana hubungan dengan orang lain, baik secara individual maupun kelompok terjalin saat melakukan permainan sederhana.

3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran untuk Satu Bab

Subbab A. Mengenal gerak berpindah tempat	6 JP
Subbab B. Meniru gerak berpindah tempat	6 JP
Subbab C. Mempraktikkan gerak berpindah tempat	6 JP
Jumlah JP	18 P

Jumlah pertemuan yang disarankan dalam buku ini dapat diubah dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, sarana prasarana dan berbagai sumber daya pendukung pada satuan pendidikan masing-masing.

B. APERSEPSI

Pada saat mengawali pembelajaran pada Bab Asyiknya Gerak Berpindah Tempat ini ada baiknya guru memulai dengan berdiskusi tentang hal-hal yang berkaitan dengan gerak berpindah tempat, misalnya tentang pengertian gerak berpindah tempat, macam-macam gerak berpindah tempat yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari hari-hari. Diskusi dapat dimulai dengan curah gagasan langsung atau studi kasus dari guru. Aktivitas apersepsi yang dapat dilakukan misalnya sebagai berikut:

1. Untuk mengawali Bab II Asyiknya Gerak Berpindah Tempat ini, guru mengajak peserta didik membaca secara nyaring bacaan yang terdapat dalam buku siswa pada aktivitas siap-siap belajar.

Pernahkah kamu pergi ke kebun binatang?

Tahukah kamu bahwa makhluk hidup dapat bergerak dari satu tempat ke tempat lain?

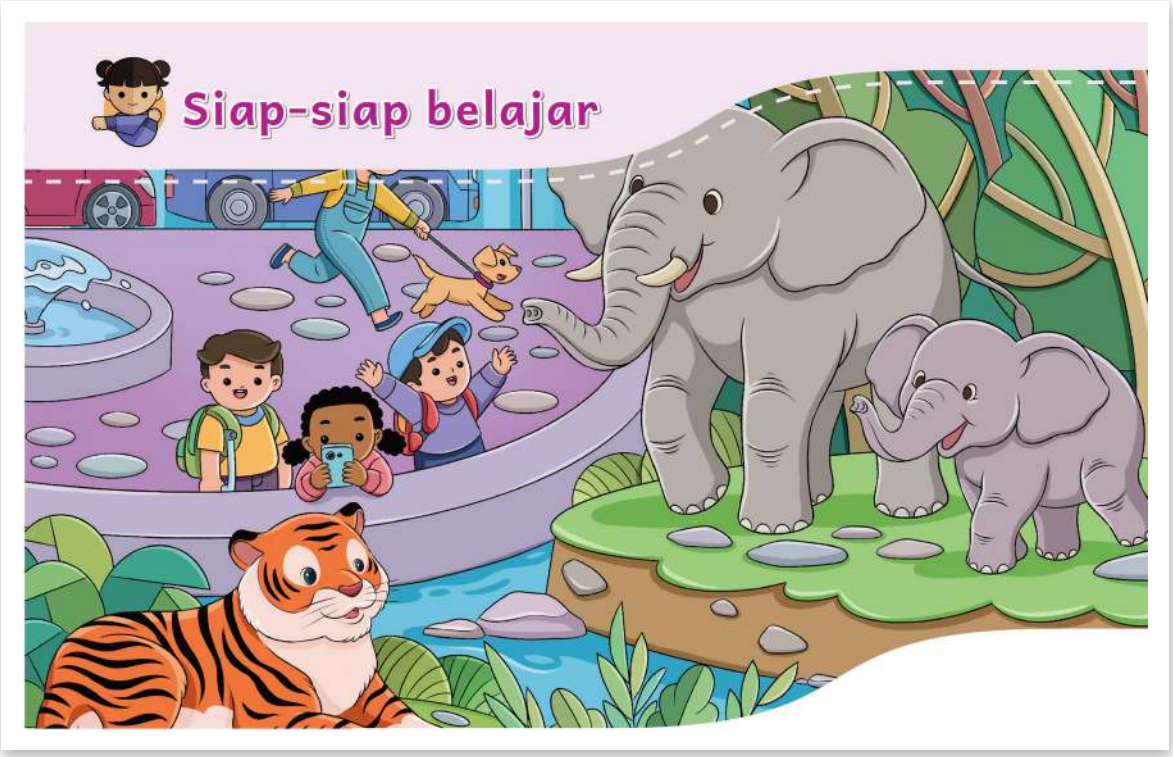
Aktivitas berpindah tempat

Manusia bergerak dengan menggunakan kedua kakinya.

Bagaimana hewan dan benda di sekitar bergerak?

Samakah dengan gerakan kita sehari-hari?

2. Setelah kegiatan membaca nyaring, guru dapat mengajak peserta didik mengamati gambar kebun binatang yang terdapat dalam buku siswa dan mengajukan pertanyaan gerak apa saja yang dapat dilakukan saat menirukan hewan bergerak. Guru mengeksplorasi jawaban peserta didik dan mengajak mereka untuk mempraktikkan.



C. PENILAIAN SEBELUM PEMBELAJARAN

Asesmen awal dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti tertulis menggunakan *self check*, secara lisan atau bentuk penugasan lainnya. Contoh asesmen awal menggunakan metode *self check* (periksa diri) adalah sebagai berikut:

Lembar Asesmen Awal

Ayo Berlatih!

Coba kamu amati hewan dan benda di bawah ini!
Pasangkanlah dengan cara mereka bergerak.

- merayap

- menggelinding

- berlari

- berjalan

- melompat

- terbang

Hasil asesmen menjadi informasi bagi guru untuk mengetahui penguasaan awal peserta didik tentang gerak berpindah tempat. Guru dapat melakukan tindak lanjut dari asesmen awal tersebut sesuai dengan panduan umum untuk memberikan pembelajaran berdiferensiasi kepada peserta didik.

Berikut contoh rencana tindak lanjut berdasarkan hasil asesmen awal.

Rubrik Penilaian Asesmen Awal

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Peserta didik dapat memilih 1 gerak di tempat.	Peserta didik yang dapat memilih 2-4 gerak di tempat.	Peserta didik yang dapat memilih 5-6 gerak di tempat.

Rencana Tindak Lanjut Asesmen Awal

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Peserta didik dengan bimbingan guru mempelajari dan mempraktikkan gerak berpindah tempat.	Peserta didik secara berkelompok memahami dan mempraktikkangerak berpindah tempat.	Peserta didik menjadi tutor sebaya.

D. PANDUAN PEMBELAJARAN BUKU SISWA

1. Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila

Subbab A. Mengenal Gerak Berpindah Tempat

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

1. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak merangkak
2. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak berjalan
3. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak berlari
4. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak melompat
5. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak berguling

Tujuan Aktivitas 2.1 dan Penguatan Karakter P3 Subbab A

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo perhatikan!	Peserta didik dapat menjelaskan bagian tubuh yang digunakan saat merangkak, berjalan, berlari, melompat, dan berguling.	Dimensi mandiri, elemen menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri, sub elemen berinisiatif untuk mengerjakan tugas tugas rutin secara mandiri di bawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.
Ayo pelajari sungguh-sungguh!	Peserta didik dapat mempraktikkan gerak merangkak, berjalan, berlari, melompat, dan berguling.	Dimensi mandiri, elemen menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri, sub elemen berinisiatif untuk mengerjakan tugas tugas rutin secara mandiri di bawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.

Subbab B. Menirukan Gerak Berpindah Tempat

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

6. Menirukan hewan bergerak
7. Menirukan benda di sekitar bergerak
8. Menirukan tentara bergerak

Tujuan Aktivitas 2.2 dan Penguatan Karakter P3 Subbab B

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo perhatikan!	Peserta didik secara berpasangan atau berkelompok mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat menirukan hewan, benda disekitar dan tentara bergerak berpindah tempat (lokomotor).	Dimensi gotong royong, elemen kerjasama, sub elemen menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo pelajari sungguh-sungguh!	Peserta didik dapat menirukan hewan, benda di sekitar dan tentara bergerak berpindah tempat (lokomotor).	Dimensi gotong royong, elemen kerjasama, sub elemen menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.

Subbab C. Mempraktikkan Gerak Berpindah Tempat dalam Permainan Sederhana

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

9. Mempraktikkan gerak berpindah tempat dalam permainan sederhana
10. Mempraktikkan gerak berpindah tempat dalam aktivitas senam lantai
11. Mempraktikkan gerak berpindah tempat dalam aktivitas senam irama

Tujuan Aktivitas 2.3 dan Penguatan Karakter P3 Subbab C

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo perhatikan!	Peserta didik dapat mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat melakukan permainan sederhana, aktivitas senam lantai dan aktivitas senam irama.	Dimensi mandiri, elemen menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri, sub elemen berinisiatif untuk mengerjakan tugas-tugas rutin secara mandiri di bawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.
Ayo pelajari sungguh-sungguh!	Peserta didik dapat mempraktikkan gerak berpindah tempat (lokomotor) dalam permainan sederhana, aktivitas senam lantai, dan aktivitas senam irama.	Dimensi gotong royong, elemen kerjasama, sub elemen menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.

2. Pembelajaran Berdiferensiasi

Langkah-langkah pembelajaran yang dapat dilakukan guru:

a. Berdasarkan asesmen awal, guru membagi peserta didik menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang belum mengenal gerak berpindah tempat dan kelompok yang sudah mengenal gerak berpindah tempat.
b. Guru mengajak setiap kelompok dipimpin tutor sebaya membaca dan mengamati berbagai aktivitas gerak berpindah tempat atau gerak lokomotor yang terdapat pada buku siswa.
c. Guru dapat menyediakan berbagai sumber belajar seperti gambar kriteria gerak ataupun video pembelajaran terkait gerak di tempat (non lokomotor).
d. Peserta didik diberikan kebebasan untuk memilih berbagai sumber belajar yang digunakan.
e. Guru memberikan bimbingan kepada peserta didik yang masih mengalami kesulitan dalam membaca dan memahami materi.
f. Peserta didik berdiskusi dan mempraktikkan aktivitas gerak berpindah tempat sesuai dengan minat dan bakatnya.

Aktivitas Pembelajaran Mengenal Gerak Berpindah Tempat

1) Merangkak

a) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan untuk merangkak.
b) Guru mengajak peserta didik melakukan gerakan merangkak dengan jarak 5 meter.
c) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat merangkak?

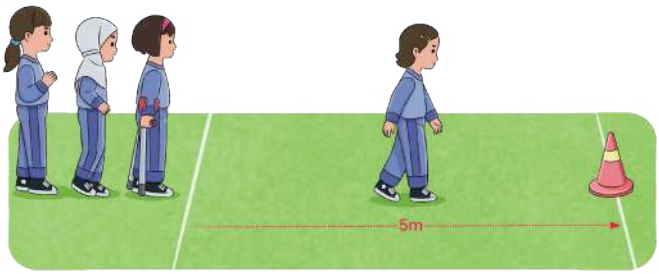
2) Berjalan

a) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan untuk berjalan.

b) Guru mengajak peserta didik untuk mempelajari konsep gerak berjalan dan melakukan gerakan berjalan ke depan.

c) Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerak berjalan ke depan dengan jarak 5 meter.

d) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat berjalan?

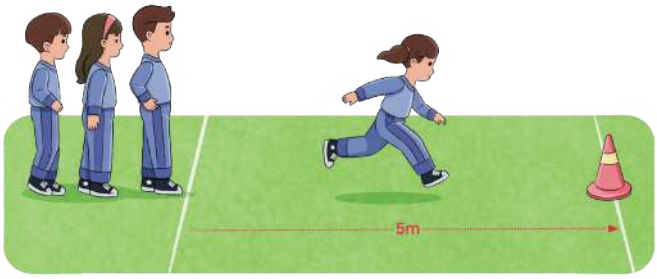


3) Berlari

a) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan untuk berlari.

b) Guru mengajak peserta didik untuk memahami konsep gerak berlari dan melakukan gerak lari ke depan.

c) Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerak berjalan ke depan dengan jarak 5 meter.



d) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat berlari?

4) Melompat

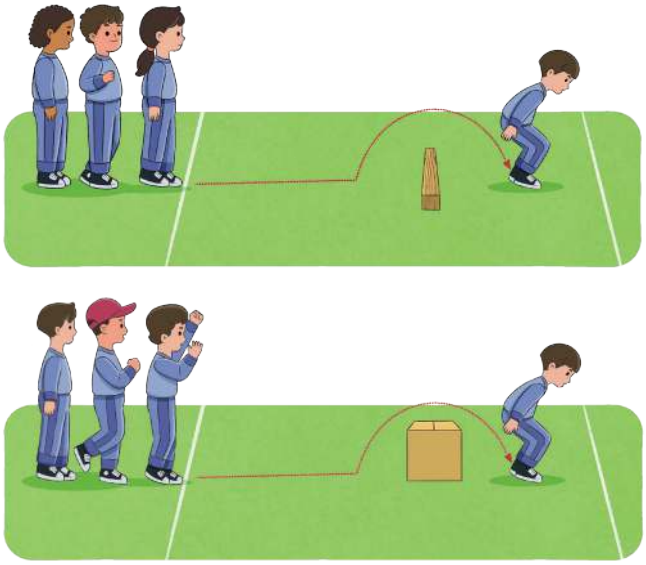
a) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan untuk melompat.

b) Guru mengajak peserta didik untuk memahami konsep dan melakukan gerak melompat.

Melompat ke depan

Melompat ke atas

c) Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerakan melompati kardus atau bilah.



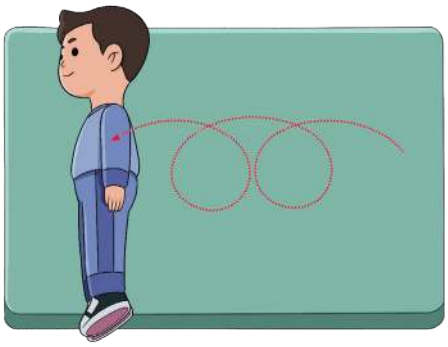
d) Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerakan melompat ke atas menyentuh balon secara berpasangan sebanyak 5 kali dan menghitung berapa kali mereka dapat menyentuh balon.

e) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat berguling ke samping?

5) Berguling

a) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan untuk berguling.

b) Guru mengajak peserta didik untuk memahami konsep berguling dan melakukan gerakan berguling dengan menekuk lutut dan tungkai lurus.



c) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat melompat?

Aktivitas Pembelajaran Meniru Gerak Berpindah Tempat

1) Menirukan hewan bergerak

Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi hewan yang bergerak dengan cepat dan lambat.

Kura-kura

Katak

Kanguru

Kuda

Ulat

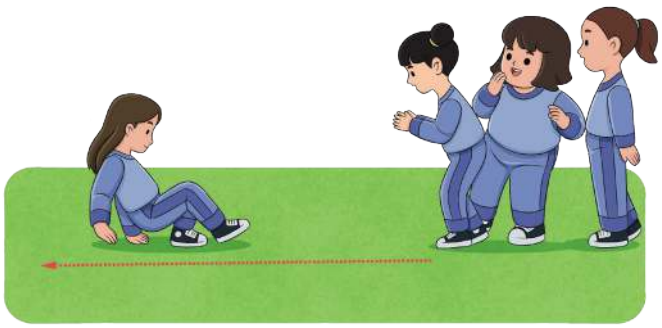
Harimau

Kepiting

Bebek

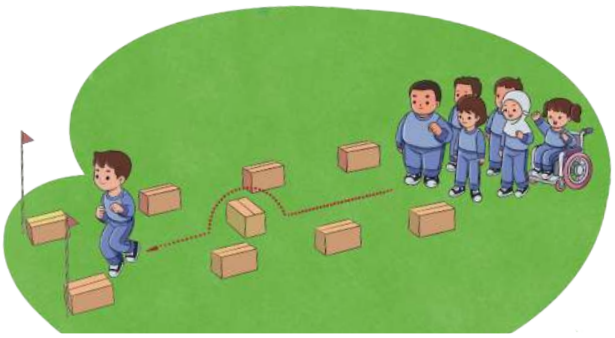
Burung

a) Menirukan kepiting berjalan



- Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerakan kepiting berjalan dengan jarak 5 meter.
- Peserta didik melakukan gerakan berjalan kepiting dengan tumpuan kedua kaki dan tangannya.
- Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat berjalan menirukan kepiting?

b} Menirukan kuda berlari



- Peserta didik untuk melakukan gerakan kuda berlari melewati kardus yang ditata rapi dengan jarak tertentu.
- Guru mengajak peserta didik mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat berlari.
- Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat menirukan kuda berlari?

2) Menirukan benda di sekitar

Guru mengajak peserta didik mengidentifikasi benda di sekitar saat bergerak berpindah tempat dan bagaimana cara tubuh menirukan gerakan tersebut.

Gambar kendaraan	Cara menirukan

a) Menirukan gerobak dorong

- Guru mengajak peserta didik melakukan gerak menirukan gerobak dorong.
- Peserta didik melakukan gerakan gerobak dorong dengan sikap awal bertumpu dengan kedua tangan, teman memegang kedua kaki dengan kuat, berjalan ke arah depan menggunakan kedua tangan.
- Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat menirukan gerobak dorong.
- Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat menirukan gerobak dorong?

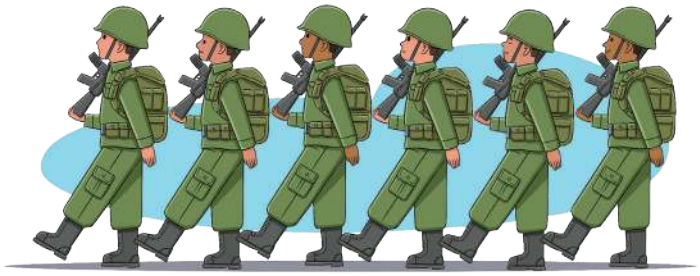
b) Menirukan kereta api

- Guru mengajak peserta didik menirukan kereta berjalan dengan melakukan gerakan berjalan mengelilingi halaman sekolah sambil berpegangan pada punggung teman dan menyanyikan lagu "Naik Kereta Api".
- Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat menirukan kereta api.

- Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat menirukan kereta api?

c) Menirukan tentara

- Guru mengajak peserta didik untuk membuat kelompok yang terdiri dari 3-4 orang.
- Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerakan menirukan tentara berjalan mengelilingi halaman sekolah dengan aba-aba "kiri...., kanan....".



- Guru mengajak peserta didik untuk menirukan tentara barlari kecil secara berkelompok dengan menggunakan aba-aba, kiri....kanan....kiri.... kanan....!

- Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat menirukan tentara berjalan dan berlari.
- Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat menirukan tentara berjalan dan berlari?

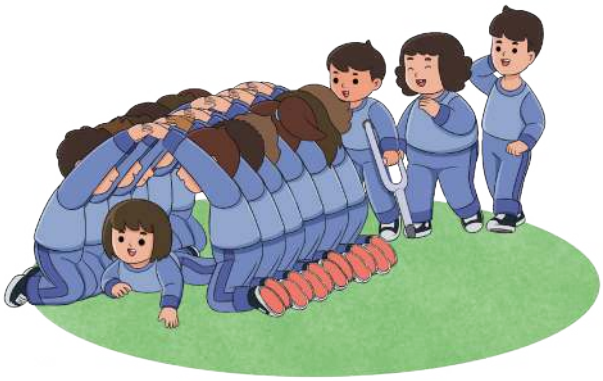
Aktivitas Pembelajaran Mempraktikkan Gerak Berpindah Tempat dalam Berbagai Situasi Gerak yang Berbeda

1) Permainan sederhana

a) Guru mengajak peserta didik untuk memilih permainan sederhana yang dapat dilakukan bersama kelompok.

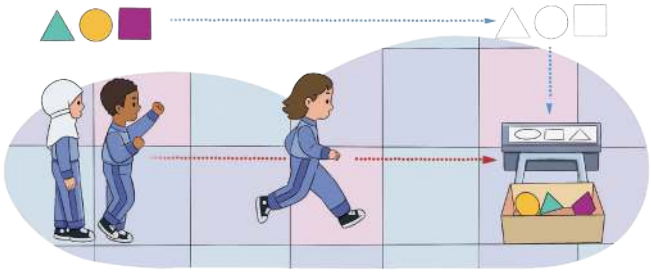
- Permainan melewati terowongan

Peserta didik membuat kelompok yang terdiri dari 4-5 orang, setiap kelompok baris berbanjar, anak yang berada di depan, membentuk terowongan seperti gambar, anak yang lain akan merangkak melewati terowongan secara bergantian.



- Permainan menyusun bangun datar

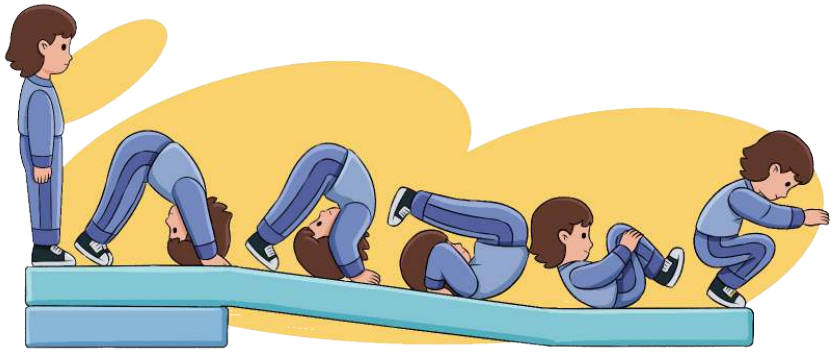
Peserta didik untuk membuat kelompok yang terdiri 5-6 orang. Guru menyiapkan pola bangun datar. Peserta didik lari secara bergantian membawa bangun datar untuk diletakan di atas pola yang telah disediakan.



b) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi gerak di tempat yang digunakan saat bermain.

c) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: gerak berpindah tempat apasajayang dapat kamu lakukan saat bermain melewati terowongan dan menyusun bangun datar?

2) Berguling



a) Guru mengajak peserta didik melakukan gerakan guling depan menggunakan matras miring dengan sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat, dagu menempel pada dada, kedua tangan bertumpu pada matras, bergulinglah kedepan dengan kedua kaki rapat, akhiri gerakan ini dengan berdiri tegak.

b) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat berguling depan.

c) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: bagaimana tubuh kamu bergerak saat berguling ke depan?

3) Gerak berirama

a) Guru mengajak peserta didik melakukan aktivitas gerak berirama.

- Melangkah ke kanan dan ke kiri sambil bernyanyi

Hitungan 1: kaki kanan melangkah ke kanan diikuti kaki kiri

Hitungan 2: kaki kiri melangkah kaki kiri diikuti kaki kanan

Hitungan 3: seperti hitungan 1

Hitungan 4: seperti hitungan 2

sambil menyanyikan lagu "Garuda Pancasila" dan bertepuk tangan.

- Melangkah maju mundur

Hitungan 1 : Langkah maju

Hitungan 2 : Langkah mundur

hitungan 3 – 8 : Diulang seperti hitungan 1-2

sambil menyanyikan lagu "Tik tik bunyi hujan".

b) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi gerak berpindah tempat yang dilakukan saat bergerak mengikuti irama.

c) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan kepada peserta didik seperti: Gerak berpindah tempat apa saja yang kamu lakukan saat bergerak mengikuti irama?

3. Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3)

Guru memperhatikan ruang atau lapangan yang akan digunakan untuk pembelajaran, serta memastikan semua perlengkapan dan berbagai peralatan yang akan digunakan dalam kondisi baik dan aman. Guru menyiapkan peserta didik untuk melakukan aktivitas pembelajaran, dengan mengecek kondisi peserta didik, pastikan semua dalam kondisi sehat dan siap belajar.

4. Interaksi dengan Orang Tua/Wali dan Masyarakat

Guru memberikan penjelasan tentang bagaimana orang tua dapat mendukung pembelajaran yang sedang berlangsung, serta memberikan saran tentang latihan atau aktivitas yang dapat dilakukan di rumah untuk memperkuat pemahaman anak tentang gerak menerapkan gerak berpindah tempat. Selain itu, guru dapat memberikan materi dan sumber belajar yang relevan untuk materi menerapkan gerak berpindah tempat, sehingga orang tua dapat lebih terlibat dalam mendukung pembelajaran anak di rumah, memastikan bahwa pembelajaran yang diajarkan di sekolah dapat diperkuat dan diterapkan secara efektif di lingkungan rumah.

5. Asesmen Formatif

Asesmen Formatif Mengenal Gerak Berpindah Tempat

a. Lembar Periksa Diri (*Self check*)

Setelah menyelesaikan aktivitas, guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar periksa diri dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran.

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru

b. Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

No	Nama	Gerak merangkak			Gerak berjalan			Gerak Berlari		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
Dst.										

No	Nama	Gerak melompat			Gerak berguling		
		1	2	3	1	2	3
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Dst.							

Keterangan:

1 : Mulai Berkembang

2 : Berkembang

3 : Cakap

Catatan guru:

……

……

……

……

Lembar Kriteria Gerak

No	Indikator Gerak	Uraian Gerak
1.	Gerak merangkak	a. Sikap awal kedua kaki, lutut, bertumpu pada lantai.
		b. Badan dibungkukkan
		c. Kedua kaki dan tangan digerakan secara bergantian
		d. Pandangan mata ke depan
2.	Gerak berjalan	a. kedua kaki dibuka selebar bahu, melangkah secara bergantian
		b. Badan tegak
		c. Kedua lengan mengayun
		d. Pandangan mata ke depan
3.	Gerak berlari	a. Kedua kaki dilangkahkan secara cepat secara bergantian
		b. Badan dicondongkan
		c. Kedua lengan mengayun sesuai irama kaki
		d. Pandangan mata ke depan
4.	Gerak melompat	a. Kedua lutut sedikit ditekuk, tolakkan kaki dengan kuat.
		b. Badan sedikit membungkuk
		c. Kedua kaki mengayun dari kedepan dan kebelakang
		d. Pandangan mata ke depan

No	Indikator Gerak	Uraian Gerak
5.	Gerak berguling	a. Tidur telentang, kedua kaki rapat
		b. Gulingkan badan ke samping
		c. Kedua lengan di samping badan
		d. Pandangan mata ke depan

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
menjelaskan dan mempraktikkan gerak merangkak	Peserta didik dapat melakukan gerak merangkak dengan memenuhi 1 kriteria gerak.	Peserta didik dapat melakukan gerak merangkak dengan memenuhi 2-3 kriteria gerak.	Peserta didik dapat melakukan gerak merangkak dengan memenuhi 4 kriteria gerak.
Menjelaskan dan mempraktikkan gerak berjalan	Peserta didik dapat melakukan gerak berjalan dengan memenuhi 1 kriteria gerak.	Peserta didik dapat melakukan gerak berjalan dengan memenuhi 2-3 kriteria gerak.	Peserta didik dapat melakukan gerak berjalan dengan memenuhi 4 kriteria gerak.
Menjelaskan dan mempraktikkan gerak berlari	Peserta didik dapat melakukan gerak berlari dengan memenuhi 1 kriteria gerak.	Peserta didik dapat melakukan gerak berlari dengan memenuhi 2-3 kriteria gerak.	Peserta didik dapat melakukan gerak berlari dengan memenuhi 4 kriteria gerak.

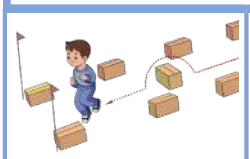
Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Menjelaskan dan mempraktikkan gerak melompat	Peserta didik dapat melakukan gerak melompat dengan memenuhi 1 kriteria gerak.	Peserta didik dapat melakukan gerak melompat dengan memenuhi 2-3 kriteria gerak.	Peserta didik dapat melakukan gerak melompat dengan memenuhi 4 kriteria gerak.
Menjelaskan dan mempraktikkan gerak berguling	Peserta didik dapat melakukan gerak berguling dengan memenuhi 1 kriteria gerak.	Peserta didik dapat melakukan gerak berguling dengan memenuhi 2-3 kriteria gerak.	Peserta didik dapat melakukan gerak berguling dengan memenuhi 4 kriteria gerak.

Asesmen Formatif Meniru Gerak Berpindah Tempat

a. Lembar Periksa Diri (Self Check)

Setelah menyelesaikan aktivitas meniru gerak berpindah tempat, guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan mejelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar periksa diri dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran.

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru
			

b. Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

No	Nama	Gerak menirukan hewan			Gerak menirukan benda di sekitar			Gerak menirukan tentara		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
Dst.										

Keterangan:

1 : Mulai berkembang

2 : Berkembang

3 : Cakap

Catatan guru:

……

……

……

……

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Menirukan hewan bergerak berpindah tempat	Peserta didik dapat melakukan 1 gerakan meniru hewan bergerak dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat melakukan 2 gerakan meniru hewan bergerak secara mandiri.	Peserta didik dapat melakukan 3 gerakan meniru hewan bergerak secara mandiri.
Menirukan benda di sekitar bergerak berpindah tempat	Peserta didik dapat melakukan 1 gerakan meniru benda di sekitar bergerak dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat melakukan 2 gerakan meniru benda di sekitar bergerak secara mandiri.	Peserta didik dapat melakukan 3 gerakan meniru benda di sekitar bergerak secara mandiri.

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Menirukan tentara bergerak berpindah tempat	Peserta didik dapat melakukan 1 gerakan meniru tentara bergerak dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat melakukan 2 gerakan meniru tentara bergerak secara mandiri.	Peserta didik dapat melakukan 3 gerakan meniru tentara bergerak secara mandiri.

Asesmen Formatif Mempraktikkan Gerak Berpindah Tempat dalam Berbagai Situasi yang Berbeda

a. Lembar Periksa Diri (***Self check***)

Setelah menyelesaikan aktivitas mempraktikkan berbagai gerak berpindah tempat dalam permainan sederhana, guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar periksa diri dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran.

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru

b. Lembar Observasi Guru

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

No	Nama	Permainan sederhana			Aktivitas senam lantai			Aktivitas berirama		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
Dst.										

Keterangan:

1 : Mulai berkembang

2 : Berkembang

3 : Cakap

Catatan guru:

……

……

……

……

Rubrik Penilaian

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Mempraktikkan gerak berpindah tempat dalam permainan sederhana	Peserta didik dapat menerapkan 1 gerak berpindah tempat dalam permainan sederhana dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat menerapkan 2 gerak berpindah tempat melalui permainan sederhana secara mandiri.	Peserta didik dapat menerapkan 3 gerak berpindah tempat melalui permainan sederhana secara mandiri.
Mempraktikkan gerak berpindah tempat dalam aktivitas senam lantai	Peserta didik dapat menerapkan 1 gerak berpindah tempat melalui aktivitas senam lantai dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat menerapkan 2 gerak berpindah tempat melalui aktivitas senam lantai secara mandiri.	Peserta didik dapat menerapkan 3 gerak berpindah tempat melalui aktivitas senam lantai secara mandiri.
Mempraktikkan gerak berpindah tempat dalam aktivitas senam irama	Peserta didik dapat menerapkan 1 gerak berpindah tempat melalui aktivitas senam irama dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat menerapkan 2 gerak berpindah tempat melalui aktivitas senam irama secara mandiri.	Peserta didik dapat menerapkan 3 gerak berpindah tempat melalui aktivitas senam irama secara mandiri.

Peserta didik dinyatakan mencapai Tujuan Pembelajaran apabila 4 (empat) Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) telah memperoleh predikat cakap.

Contoh:

Nama: Lala

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
1. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak merangkak.			✓
2. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak berjalan.			✓
3. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak berlari.			✓
4. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak melompat.		✓	
5. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak berguling.		✓	
6. Menirukan hewan bergerak berpindah tempat.			✓
7. Menirukan benda di sekitar bergerak.			✓
8. Menirukan tentara bergerak.		✓	
9. Mempraktikkan gerak berpindah tempat dalam permainan sederhana.		✓	

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
10. Mempraktikkan gerak berpindah tempat dalam aktivitas senam lantai.		✓	
11. Mempraktikkan gerak berpindah tempat dalam aktivitas senam irama.		✓	

E. TINDAK LANJUT

1. Peserta didik yang belum mencapai tujuan pembelajaran diberikan umpan balik dan aktivitas pembelajaran tambahan sesuai dengan perkembangan mereka berdasarkan lembar refleksi peserta didik secara mandiri dan guru memantau pekembangan proses belajarnya.
2. Peserta didik yang telah mencapai tujuan pembelajaran akan diberikan pengayaan dan dapat menjadi tutor sebaya. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan, 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. Contoh bentuk pengayaan pada bab ini adalah:

   Lakukan rangkaian gerak berpindah tempat (lokomotor) dalam permainan sederhana yang dibuat secara berkelompok!

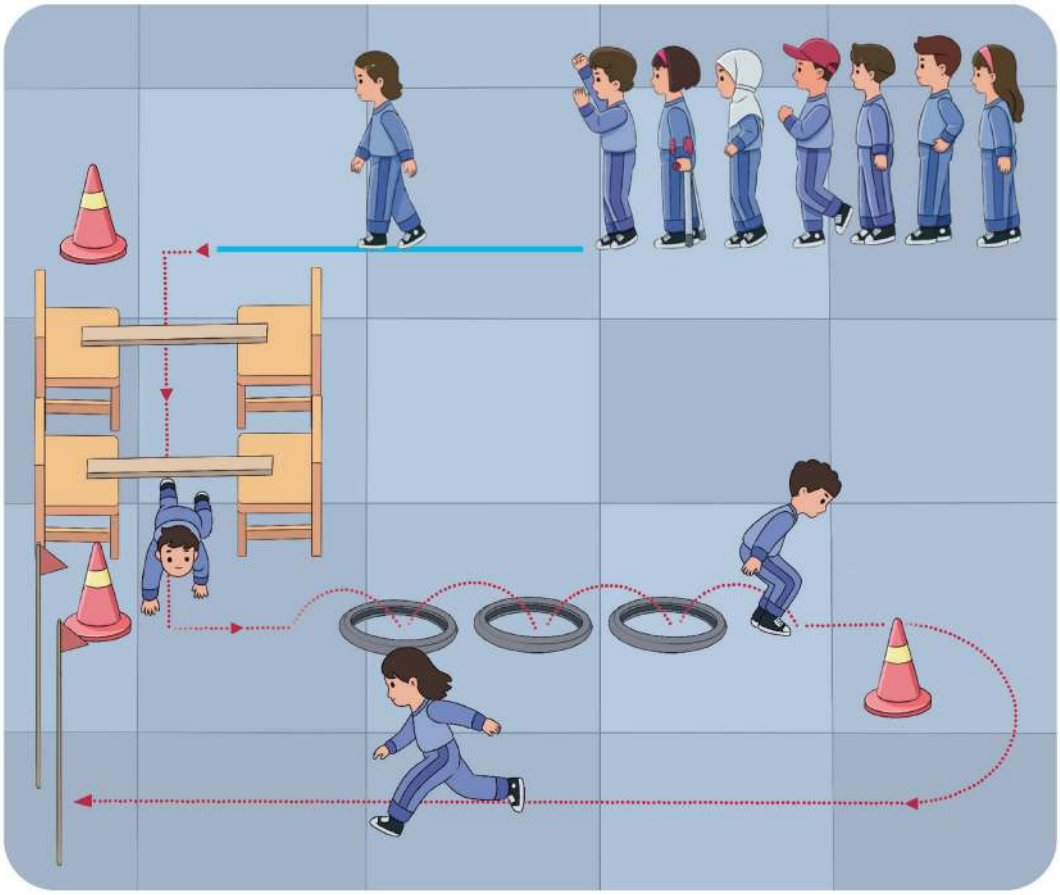
F. ASESMEN SUMATIF

1. Asesmen Keterampilan

Instrumen untuk Asesmen Proses Gerak

a. Butir Soal

Praktikkan rangkaian gerak berpindah tempat dalam permainan sirkuit di bawah ini!



b. Rubrik Penilaian

Guru dapat membuat kriteria gerak berjalan, merangkak, melompat, dan berlari.

Kriteria Gerak	Ya	Tidak
Kaki		
Badan		
Tangan/lengan		
Pandangan mata		

c. Pedoman Penskoran

1) Skor 1 jika hanya 1 kriteria yang dapat dilakukan dengan benar.
2) Skor 2 jika hanya 2 kriteria yang dapat dilakukan dengan benar.
3) Skor 3 jika hanya 3 kriteria yang dapat dilakukan dengan benar
4) Skor 4 jika seluruh kriteria dapat dilakukan dengan benar.

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik.

No	Nama	Berjalan	Merangkak	Melompat	Berlari	Skor perolehan
1.	Lala	3	3	4	3	13
2.						
3.						
Dst.						

d. Kriteria Penilaian

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Peserta didik memperoleh skor 1-9	Peserta didik memperoleh skor 10-13	Peserta didik memperoleh skor 14-16

e. Pengolahan Nilai

Skor Maksimal adalah 16

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Contoh pengolahan nilai keterampilan

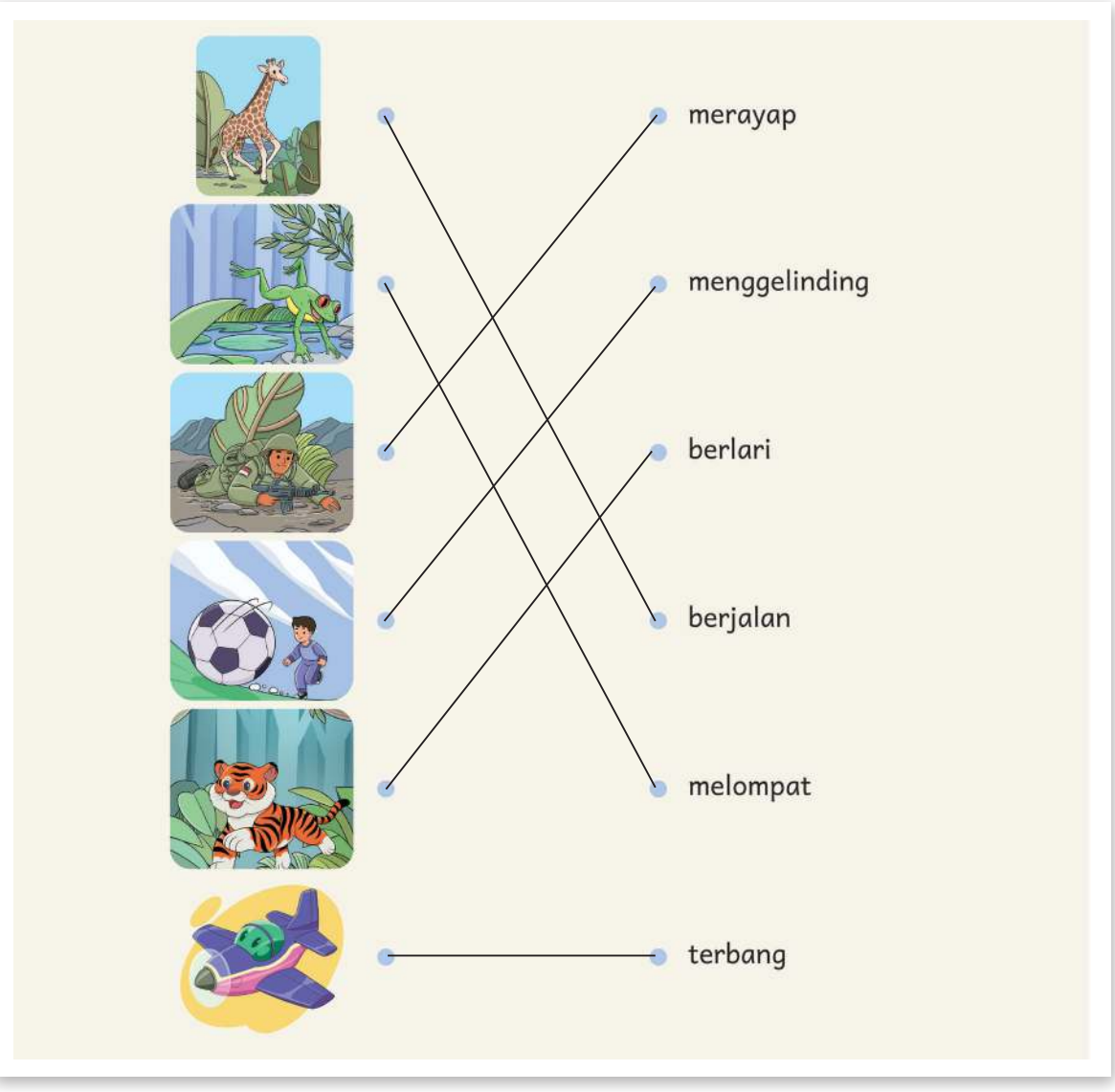
Skor perolehan lala adalah 13

$$\text{Nilai Lala} = \frac{13}{16} \times 100 = 81$$

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Perlu mengulang aktivitaspembelajaran yang belum dikuasai.	Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran yang lebih menantang.	Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran yang lebih menantang dan menjadi tutor sebaya.

G. KUNCI JAWABAN

Asesmen Awal pembelajaran



H. REFLEKSI

Guru mengajak peserta didik untuk mengisi lembar refleksi. Refleksi ini akan membantu peserta didik mengetahui keterampilan yang sudah dikuasai dan belum dikuasai serta keterampilan yang ingin dipelajari lebih lanjut. Guru perlu membangun interaksi positif bersama peserta didik agar mereka dapat secara terbuka dan nyaman mengungkapkan kesulitan yang ditemui selama proses belajar. Dengan demikian, peserta didik dapat menetapkan tujuan pribadi dan merencanakan langkah-langkah untuk memperbaiki atau meningkatkan keterampilannya.

Materi yang sudah kamu kuasai?

☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐

Materi yang perlu kamu pelajari lagi?

☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐

Apa yang ingin kamu pelajari lebih lanjut tentang materi ini?

☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐

Guru perlu melakukan refleksi berkelanjutan. Refleksi ini membantu guru mengetahui apakah proses pembelajaran menyenangkan, menarik dan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Refleksi ini dapat membantu guru merencanakan tindak lanjut yang ingin dilaksanakan pada pembelajaran berikutnya.

Refleksi Guru

Apakah proses pembelajaran sesuai dengan tujuan pembelajaran?

Apakah proses pembelajaran menarik, menantang dan menyenangkan?

Apakah asesmen sesuai dengan tujuan pembelajaran?

Apa rencana tindak lanjut yang ingin dilaksanakan pada pembelajaran berikutnya?

I. SUMBER BELAJAR

Sumber belajar yang harus dipelajari oleh guru antara lain sebagai berikut:

1. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran untuk menerapkan konsep gerak berpindah tempat (lokomotor).
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana gerak berpindah tempat (lokomotor). https://www.teachersuperstore.com.au/ahpes-physical-education-years-1-2
3. Video aktivitas pembelajaran yang menerapkan konsep gerak berpindah tempat (lokomotor), https://youtu.be/6Ov1dqtDIek?si=rGtozzWGwX3g9Iuw.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas I

Penulis: Umi Hariyani dan Puji Rahayu
ISBN: 978-623-388-556-0 (jil.1 PDF)

Panduan Khusus

BAB III

BERGERAK MENGGUNAKAN BENDA

A. PENDAHULUAN

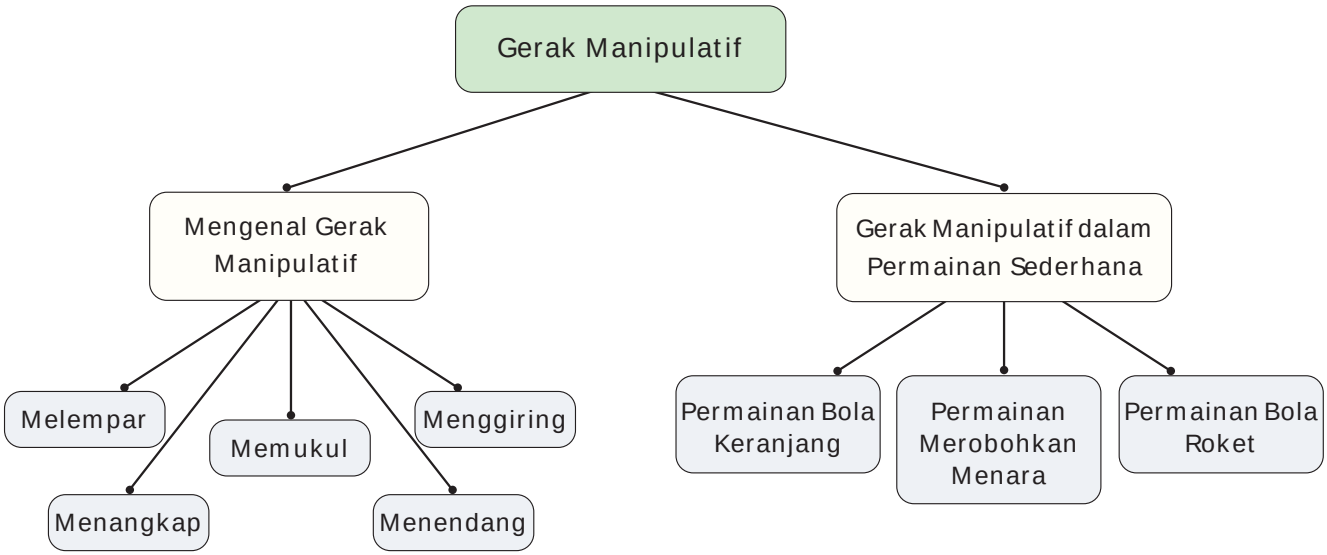
1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

Pada bagian ini disajikan Tujuan Pembelajaran (TP) beserta Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) untuk Bab III yang merujuk pada Capaian Pembelajaran yang disebutkan dalam Panduan Umum. Bapak dan ibu guru dapat mengembangkan sendiri TP dan KKTP berdasarkan kondisi kelas dan sekolah masing-masing.

Tujuan Pembelajaran	Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran
Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar manipulatif.	1. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak melempar. 2. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak menangkap. 3. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak memukul. 4. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak menendang. 5. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak menggiring. 6. Mempraktikkan gerak manipulatif dalam permainan sederhana.

2. Peta Materi/Peta Konsep

Untuk memudahkan guru menyampaikan materi yang disajikan, dicantumkan peta konsep pada Buku Guru di bagian awal bab. Melalui peta konsep ini, guru dapat memperkuat pemahaman peserta didik tentang gerak menggunakan benda (manipulatif) yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.



Bab ini menjelaskan tentang gerak dasar manipulatif yang dibagi menjadi mengenal gerak menggunakan benda (manipulatif) dan mempraktikkan gerak manipulatif dalam permainan sederhana. Pembelajaran gerak dasar manipulatif pada bab ini dikaitkan dengan konsep gerak. Konsep gerak mencakup segala hal mulai dari bagaimana tubuh bergerak (konsep tubuh), arah dan jalur pergerakan (konsep ruang), seberapa besar tenaga yang digunakan (konsep usaha), dan dengan siapa gerak dilakukan (konsep keterhubungan). Dengan menguasai konsep-konsep tersebut, peserta didik dapat memperluas pengalaman gerak dan menjadi lebih kompeten serta percaya diri. Konsep gerak meningkatkan pengalaman gerakan dengan menciptakan ratusan variasi keterampilan.

Subbab A. Mengenal Gerak Menggunakan Benda (Manipulatif)

Peserta didik akan belajar tentang:

a. Kesadaran Tubuh

Tubuh adalah instrumen gerakan yang memberi makna pada konsep gerak lainnya (ruang, usaha, dan hubungan). Bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan berbagai gerak di tempat antara lain: kepala, mata, tangan, dan kaki.

b. Kesadaran Ruang

Kesadaran ruang berfokus pada kemana tubuh bergerak. Peserta didik dapat mengembangkan kesadaran ruang atau spasial ketika bergerak dalam ruang pribadi dan ruang umum, serta dan memperoleh keterampilan dalam bergerak ke berbagai arah, pada jalur yang berbeda, melalui berbagai tingkat, dan perluasan saat melakukan gerak melempar, menangkap, memukul, menendang, dan menggiring.

Subbab B. Mempraktikkan Gerak Menggunakan Benda (Manipulatif) dalam Permainan Sederhana

Peserta didik akan belajar tentang kesadaran hubungan yang berfokus pada hubungan antar bagian tubuh, hubungan dengan orang, atau hubungan dengan benda dalam gerakan. Hal ini akan membantu peserta didik membangun kesadaran tentang bagaimana bagian-bagian tubuh saling berkaitan dan bagaimana hubungan dengan orang lain, baik secara individual maupun kelompok terjalin saat melakukan permainan sederhana.

3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran untuk Satu Bab

Subbab A. Mengenal gerak menggunakan benda	9 JP
Subbab B. Mempraktikkan gerak menggunakan benda dalam permainan sederhana	9 JP
Jumlah JP	18 JP

Jumlah pertemuan yang disarankan dalam buku ini dapat diubah dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, sarana prasarana dan berbagai sumber daya pendukung pada satuan pendidikan masing-masing.

B. APERSEPSI

Pada saat mengawali pembelajaran pada Bab III Bergerak Menggunakan Benda (manipulatif) ini ada baiknya guru memulai dengan berdiskusi tentang hal-hal yang berkaitan dengan gerak manipulatif, misalnya tentang pengertian gerak manipulatif, macam-macam gerak manipulatif yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Diskusi dapat dimulai dengan curah gagasan langsung atau studi kasus dari guru. Aktivitas apersepsi yang dapat dilakukan misalnya sebagai berikut:

1. Guru dapat mengajak peserta didik mengamati gambar anak bermain bola yang terdapat dalam Buku Siswa dan membaca dengan nyaring pertanyaan yang terdapat dalam Buku Siswa. Guru mengeksplorasi jawaban peserta didik dan mengajak mereka untuk mempraktikkan.

Bermain bola

Pernahkah kamu bermain sepak bola?
Gerak apa saja yang bisa kamu lakukan?
Kamu dapat menggiring bola, menendang bola,
melempar bola dan menangkap bola.
Gerak ini disebut gerak manipulatif.
Selain bola dapatkah kamu menyebutkan contoh lainnya?

2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran Bab III dan mengajak peserta didik untuk merencanakan aktivitas belajar yang akan dilakukan agar dapat mencapai tujuan pembelajaran tersebut.

Aktivitas apersepsi di atas hanyalah salah satu alternatif. Guru dapat menyusun aktivitas apersepsi sendiri sesuai dengan kondisi dan kebutuhan peserta didik di kelas.

C. PENILAIAN SEBELUM PEMBELAJARAN

Asesmen awal dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti tertulis menggunakan *self check*, secara lisan atau bentuk penugasan lainnya. Contoh asesmen awal menggunakan metode *self check* (periksa diri) adalah sebagai berikut:

Lembar Asesmen Awal

Hasil asesmen menjadi informasi bagi guru untuk mengetahui penguasaan awal peserta didik tentang gerak menggunakan benda. Guru dapat melakukan tindak lanjut dari asesmen awal tersebut sesuai dengan panduan umum untuk memberikan pembelajaran berdiferensiasi kepada peserta didik.

Rubrik Penilaian Asesmen Awal

Mulai Berkembang (1)	Berkembang (2)	Cakap (3)
Peserta didik yang belum dapat memilih 1-2 gerak menggunakan benda dengan bantuan guru.	Peserta didik yang dapat memilih 3-4 gerak menggunakan benda secara mandiri.	Peserta didik yang dapat memilih 5-6 gerak menggunakan benda secara mandiri.

Rencana Tindak Lanjut Asesmen Awal

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Peserta didik dengan bimbingan guru mempelajari dan mempraktikkan gerak menggunakan benda.	Peserta didik secara berkelompok memahami dan mempraktikkan gerak menggunakan benda.	Peserta didik menjadi tutor sebaya.

D. PANDUAN PEMBELAJARAN BUKU SISWA

1. Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila

Subbab A. Mengenal Gerak Menggunakan Benda

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

1. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak melempar
2. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak menangkap
3. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak memukul
4. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak menendang
5. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak menggiring

Tujuan Aktivitas 3.1 dan Penguatan Karakter P3 Subbab A

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo perhatikan!	Peserta didik menjelaskan bagian tubuh yang digunakan saat melakukan gerak melempar,menangkap, menendang, dan menggiring.	Dimensi mandiri, elemen menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri, sub elemen berinisiatif untuk mengerjakan tugas tugas rutin secara mandiri dibawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.
Ayo pelajari sungguh-sungguh!	Peserta didik mempraktikkan gerak melempar,menangkap, memukul, menendang, dan menggiring.	Dimensi mandiri, elemen menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri, sub elemen berinisiatif untuk mengerjakan tugas tugas rutin secara mandiri dibawah pengawasan dan dukungan orang dewasa

Subbab B. Mempraktikkan Gerak Menggunakan Benda

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

6. Mempraktikkan gerak manipulatif dalam permainan sederhana

Tujuan Aktivitas 3.2 dan Penguatan Karakter P3 Subbab B

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo perhatikan!	Peserta didik secara berpasangan atau berkelompok mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat melakukan gerak menggunakan benda (manipulatif) pada permainan sederhana.	Dimensi gotong royong, elemen kerjasama, sub elemen menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo pelajari sungguh-sungguh!	Peserta didik mempraktikkan gerak menggunakan benda (manipulatif) pada permainan sederhana.	Dimensi gotong royong, elemen kerjasama, sub elemen menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.

2. Pembelajaran Berdiferensiasi

Langkah-langkah pembelajaran yang dapat dilakukan guru:

a. Guru dapat menyediakan berbagai sumber belajar seperti gambar kriteria gerak ataupun video pembelajaran terkait gerak menggunakan benda (manipulatif).

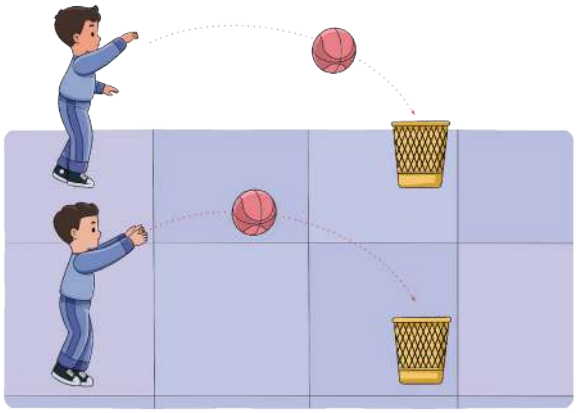
b. Peserta didik diberikebebasan untuk memilih berbagai sumber belajar yang digunakan.

c. Berdasarkan asesmen awal, guru mengajak peserta didik secara berkelompok dalam bentuk lingkaran/setengah lingkaran/berbanjar/bersaf dengan dipimpin tutor sebaya mempelajari dan melakukan aktivitas gerak di tempat seperti yang sudah dicermati dalam Buku Siswa secara berjenjang mulai dari gerakan yang mereka anggap mudah.

Aktivitas Pembelajaran Mengenal Gerak Berpindah Tempat Manipulatif

Guru mengajak peserta didik mengamati gambar yang ada di Buku Siswa.

Guru mengajak peserta didik untuk mengamati cara melempar dan menangkap bola menggunakan satu tangan atau kedua tangan.

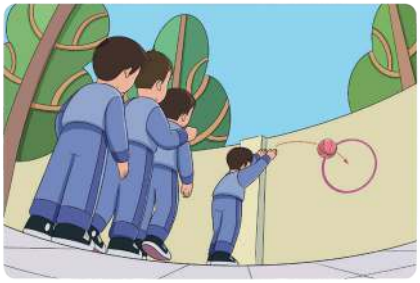


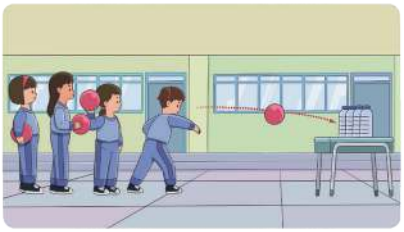
1) Melempar bola

a) Guru mengajak peserta didik untuk mempelajari gerak melempar bola besar dan bola kecil ke sasaran.

b) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat melempar bola.

c) Guru memberi umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana cara kamu melakukan gerakan melempar bola menggunakan satu tangan atau dua tangan?

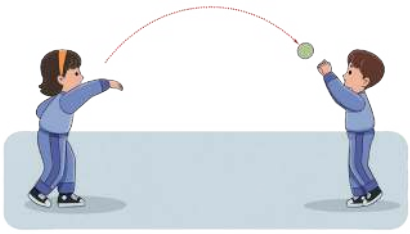
Bola Besar	
	Ayunkan lengan dari depan dada ke arah depan jika kamu akan melempar bola secara lurus.
	Ayunkan lengan dari atas kepala ke arah depan jika kamu akan melempar bola melambung.



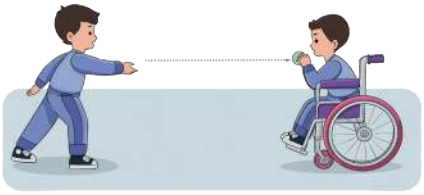
Ayunkanlengandarisampingbadan kearahdepanjikakamumelempar dengan salah satu tangan.

Dorongkedualengankearahbawah jikakamuinginmemantulkanbola.

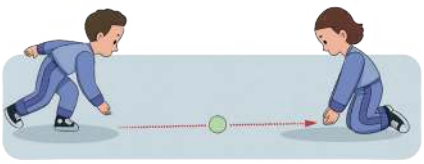
Bola Kecil



Ayunkan lengan dari atas kepala ke arah depan jika kamu akan melempar bola melambung.



Ayunkanlengandarisampingbadan jika kamu akan melempar bola secara lurus.



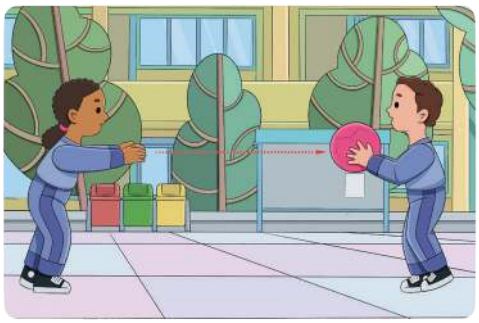
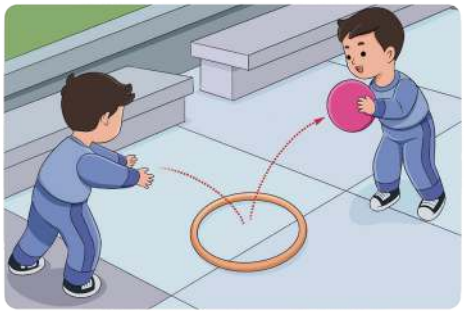
Ayunkan lengan dari belakang jika kamu melempar bola menggelinding.

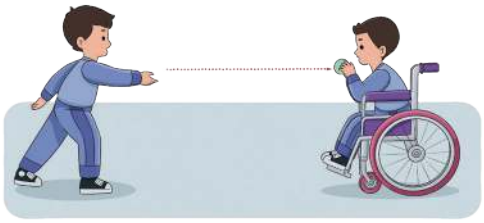
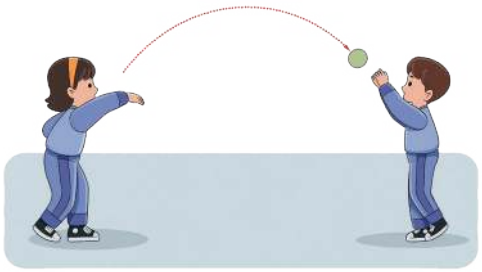
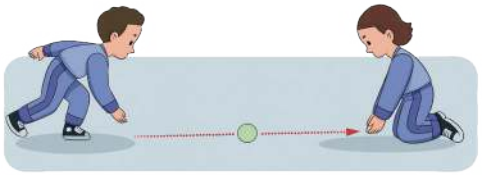
2) Menangkap bola

a) Guru mengajak peserta didik untuk mempelajari gerak menangkap bola menggunakan bola besar dan bola kecil.

b) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat menangkap bola.

c) Guru memberi umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana cara kamu melakukan gerakan menangkap bola?

Bola Besar	
	Sikap awal berdiri tegak, pegang bola menggunakan kedua tangan, lempar bola ke atas, tangkap bola dengan kedua tangan.
	Berdiri saling berhadapan, melempar bola menggunakan dua tangan, dengan mendorong bola dari depan dada ke arah depan, tangkap bola menggunakan kedua tangan, tarik bola ke arah dada.
	Berdiri saling berhadapan, lempar bola menggunakan dua tangan, dengan mengayunkan kedua lengan dari atas kepala ke arah depan, tangkap bola bola menggunakan kedua tangan, tarik bola ke arah dada.
	Berdiri saling berhadapan, lempar bola menggunakan dua tangan, dengan mendorong bola dari depan dada ke arah depan, tangkap bola menggunakan dua tangan, tarik bola ke arah dada.

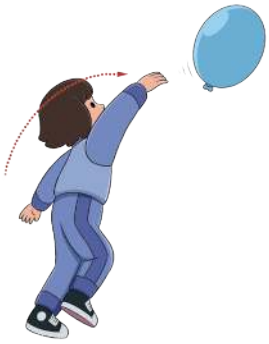
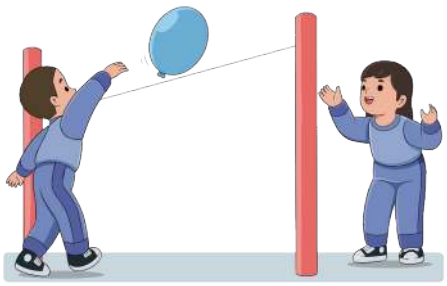
Bola Kecil	
	Berdiri tegak, kedua tangan memegang bola, lemparkan bola ke atas dengan mengayunkan lengan dari bawah ke atas.
	Berdiri saling berhadapan, lempar bola menggunakan satu tangan dengan mengayun lengan dari samping badan ke depan, tangkap bola menggunakan dua tangan.
	Berdiri saling berhadapan, lempar bola menggunakan satu tangan dengan mengayun lengan dari atas kepala ke depan, tangkap bola menggunakan dua tangan.
	Berdiri saling berhadapan, lempar bola menggunakan satu tangan dengan mengayun lengan dari belakang ke depan, tangkap bola dengan membungkukkan badan atau berlutut, kedua tangan diletakkan dilantai atau tanah.

3) Memukul bola

a) Peserta didik melakukan gerakan memukul balon ke atas, ke depan, dan melewati tali.

b) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat memukul bola.

c) Gurumemberiumpanbalik,perhatian,danpertanyaanseperti:bagaimana cara kamu melakukan gerakan memukul bola dengan tangan?

	Balon dilempar ke atas, pukullah balon dengan salah satu tangan diayunkan dari bawah ke atas.
	Balon dilempar ke atas, salah satu tangan diayunkan dari belakang ke atas ke arah depan, pukullah balon ke arah depan.
	Bentangkan tali pada tiang atau sejenisnya. Peserta didik berdiri saling berhadapan, memukul bola ke arah depan dengan menggunakan satu tangan.

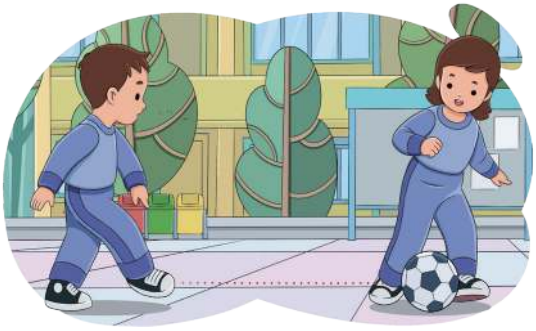
4) Memukul bola dengan alat pemukul

a) Peserta didik melakukan gerakan memukul bola dengan alat pemukul yang berbeda diameternya mulai dari diameter lebar sampai pemukul standar sesuai dengan kemampuan peserta didik.

b) Gurumengajakpesertadidikuntukmengidentifikasibagiantubuhyang digunakan saat memukul bola dengan alat pemukul.

c) Guru memberi umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana cara kamu melakukan gerakan memukul bola dengan alat pemukul?

5) Menendang bola



a) Peserta didik melakukan gerakan menendang bola secara berpasangan pada jarak yang telah ditentukan. Jarak dapat diperpanjang sesuai kemampuan peserta didik.

b) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat menendang bola.

c) Guru memberi umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana cara kamu melakukan gerakan menendang bola kegawang dan ke arah teman? adakah perbedaan saat kamu melakukannya?

6) Menggiring bola dengan kaki

a) Guru mengajak peserta didik untuk membuat kelompok yang terdiri dari 3-4 orang.

b) Peserta didik melakukan gerakan menggiring bola dengan kaki sambil berjalan atau berlari sesuai kemampuan peserta didik.

c) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat menggiring bola dengan kaki.

d) Guru memberi umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana cara kamu melakukan gerakan menggiring bola dengan kaki?

7) Menggiring bola dengan tangan

a) Peserta didik membuat kelompok yang terdiri dari 3-4 orang, melakukan gerakan menggiring bola dengan tangan sambil berjalan dan berlari pada lintasan lurus sampai batas tertentu.

b) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang digunakan saat menggiring bola dengan tangan.

c) Guru memberi umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana cara kamu melakukan gerakan menggiring bola dengan tangan?

Aktivitas Pembelajaran Mempraktikkan Gerak Menggunakan Benda dalam Permainan Sederhana

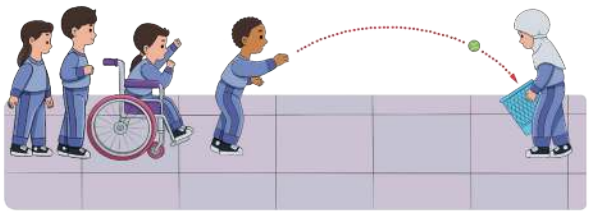
1) Guru memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk memilih permainan berdasarkan kebutuhan dalam upaya meningkatkan keterampilan gerak menggunakan benda (manipulatif).

2) Guru dan peserta didik dapat mencari permainan lain yang ada di lingkungan sekitar.

3) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi gerak menggunakan benda (manipulatif) yang terdapat dalam permainan yang mereka mainkan.

4) Guru memberi umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana cara melakukan gerak menggunakan benda dalam permainan yang kamu mainkan?

a) Permainan bola keranjang



- Guru menyiapkan bola plastik besar atau sejenisnya, keranjang sampah dan pembatas.
- Peserta didik membuat kelompok yang terdiri dari 4-5 orang. Salah satu anak menjadi penangkap bola dengan memegang keranjang sampah plastik. Bola dilemparkan ke arah keranjang dengan jarak yang telah ditentukan, jarak dapat diperpanjang sesuai kemampuan kelompok. Pemenangnya adalah kelompok yang paling banyak memasukan bola ke dalam keranjang.

b) Permainan merobohkan menara

- Guru menyiapkan bola plastik besar, botol bekas atau sejenisnya.
- Guru mengajak peserta didik untuk membuat kelompok yang terdiri dari 4-5 orang. Setiap kelompok bertugas merobohkan botol bekas yang ditata pada jarak tertentu dengan cara menendang bola. Pemenangnya adalah kelompok yang paling banyak merobohkan botol.

c) Permainan bola roket

- Guru menyiapkan bola plastik besar atau sejenisnya, kaleng bekas atau sejenisnya.
- Guru membuat lapangan sederhana berbentuk persegi panjang dan menata kaleng di kedua sisi lapangan.
- Peserta didik membuat kelompok yang terdiri dari 3-4 orang. Setiap kelompok akan bertanding dengan kelompok lain dengan cara merobohkan kaleng lawan. Pemenangnya adalah kelompok yang berhasil merobohkan semua kaleng lawan.

3. Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3)

Guru memperhatikan ruang atau lapangan yang akan digunakan untuk beraktivitas pembelajaran, cek semua perlengkapan dan berbagai peralatan yang akan digunakan selama pembelajaran dalam kondisi baik dan aman. Guru menyiapkan peserta didik untuk melakukan aktivitas pembelajaran, dengan mengecek kondisi peserta didik, pastikan semua dalam kondisi sehat dan siap belajar.

4. Interaksi dengan Orang Tua/Wali dan Masyarakat

Guru memberikan penjelasan tentang bagaimana orang tua dapat mendukung pembelajaran yang sedang berlangsung, serta memberikan saran tentang latihan atau aktivitas yang dapat dilakukan di rumah untuk memperkuat pemahaman anak tentang gerak menggunakan benda. Selain itu, guru dapat memberikan materi dan sumber belajar yang relevan untuk materi gerak menggunakan benda (gerak manipulatif), sehingga orang tua dapat lebih terlibat dalam mendukung pembelajaran anak di rumah, memastikan bahwa pembelajaran yang diajarkan di sekolah dapat diperkuat dan diterapkan secara efektif di lingkungan rumah.

5. Asesmen Formatif (Self Assesment)

Asesmen Formatif Mengenal Gerak Menggunakan Benda

a. Lembar Periksa Diri (*Self Check*)

Setelah menyelesaikan aktivitas, guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar periksa diri dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran.

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru

b. Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

No	Nama	Gerak melempar bola			Gerak menangkap bola		
		1	2	3	1	2	3
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Dst.							

No	Nama	Gerak memukul bola dengan tangan			Gerak memukul bola dengan alat		
		1	2	3	1	2	3
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Dst.							

No	Nama	Gerak menendang bola			Gerak menggiring bola dengan kaki			Gerak menggiring bola dengan tangan		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
Dst.										

Keterangan:

1 : Mulai berkembang

2 : Berkembang

3 : Cakap

Catatan guru:

……

……

……

……

Rubrik Penilaian

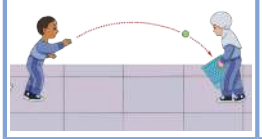
Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Menjelaskan dan mempraktikkan gerak melempar	Peserta didik dapat menjelaskandan melakukan 1 gerak melempar dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat menjelaskandan melakukan 2 gerak melempar secara mandiri.	Peserta didik dapat dapat menjelaskandan melakukan 3 gerak melempar secara mandiri.
Menjelaskan dan mempraktikkan gerak menangkap	Peserta didik dapat menjelaskan dan melakukan 1 gerak menangkap dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat menjelaskan dan melakukan 2 gerak menangkap secara mandiri.	Peserta didik dapat dapat menjelaskan dan melakukan 3 gerak menangkap secara mandiri.
Menjelaskan dan mempraktikkan gerak memukul bola	Peserta didik dapat melakukan gerak bergeser dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat menjelaskan dan melakukan gerak bergeser secara mandiri.	Peserta didik dapat menjelaskan dan melakukan gerak bergeser secara mandiri dalam permainan sederhana.
Menjelaskan dan mempraktikkan gerak menendang bola	Peserta didik dapat melakukan gerak menendang dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat melakukan gerak menendang bola secara mandiri.	Peserta didik dapat menjelaskan dan melakukan gerak menendang bola secara mandiri dalam permainan sederhana.

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Menjelaskan dan mempraktikkan gerak menggiring bola	Peserta didik dapat melakukan gerak menggiring bola dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat melakukan gerak menggiring bola secara mandiri.	Peserta didik dapat menjelaskan dan melakukan gerak menggiring bola secara mandiri dalam permainan sederhana.

Asesmen Formatif Gerak Menggunakan Benda dalam Permainan Sederhana

a. Lembar Periksa Diri (*Self Check*)

Setelah menyelesaikan aktivitas, guru dapat membagian lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar penilaian diri dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran.

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru
			

b. Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

No	Nama	Permainan sederhana			Catatan guru
		1	2	3	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
Dst.					

Keterangan:

1 : Mulai Berkembang
2 : Berkembang
3 : Cakap

Rubrik Penilaian

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Mempraktikkan gerak menggunakan benda dalam permainan sederhana.	Peserta didik dapat mempraktikkan 1 gerak menggunakan benda dalam permainan sederhana dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat mempraktikkan 2 gerak menggunakan benda dalam permainan sederhana secara mandiri.	Peserta didik dapat memilih dan mempraktikkan 3 gerak menggunakan benda dalam permainan sederhana secara mandiri.

Peserta didik dinyatakan mencapai Tujuan Pembelajaran apabila 3 (tiga) Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) telah memperoleh predikat cakap.

Contoh:

Nama: Lala

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
1. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak melempar.			✓
2. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak menangkap.			✓
3. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak memukul.			✓
4. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak menendang.		✓	
5. Menjelaskan dan mempraktikkan gerak menggiring.			✓
6. Mempraktikkan gerak manipulatif dalam permainan sederhana.		✓	

E. TINDAK LANJUT

1. Peserta didik yang belum mencapai tujuan pembelajaran diberikan umpan balik dan aktivitas pembelajaran tambahan sesuai dengan perkembangan mereka berdasarkan lembar refleksi peserta didik secara mandiri dan guru memantau perkembangan proses belajarnya.
2. Peserta didik yang telah mencapai tujuan pembelajaran diberikan tugas untuk meningkatkan pengetahuannya dalam memahami gerak menggunakan benda dengan menerapkannya dalam berbagai permainan sederhana. Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan, 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. Contoh bentuk pengayaan pada bab ini adalah:

   Lakukan rangkaian gerak menggunakan benda dalam permainan sederhana yang dibuat secara berkelompok!

F. ASESMEN SUMATIF

1. Asesmen Keterampilan

   Instrumen Penilaian Proses Gerak

   a. Butir Soal

      1) Gerakan melempar dan menangkap bola secara berpasangan sebanyak 10 kali!
      2) Gerak menendang bola ke gawang sebanyak 10 kali!

b. Rubrik Penilaian

No	Indikator Asesmen	Uraian Gerak	Ya	Tidak
1.	Gerak melempar	a. Kedua kaki dibuka selebar bahu		
		b. Badan tegak		
		c. Keduatangandiayunkan sesuaidenganarahyang diinginkan(melambung lurus dan memantul)		
		d. pandanganmatakearah sasaran.		
2.	Gerak menangkap	a. Kaki dibuka selebar bahu.		
		b. Badan tegak		
		c. Keduatangandiarahkan kearah datangnyabola		
		d. Pandangan mata ke arah datangnya bola		
3.	Gerak menendang	a. Kaki tumpu berada di samping bola, kaki yang digunakan untuk menendang berada di belakang bola.		
		b. Badan sedikit condong ke depan		
		c. Ayunkan kaki dari belakang ke depan tepat mengenai bola.		
		d. pandangan mata ke arah sasaran		

c. Pedoman Penskoran

1) Skor 1 jika hanya 1 kriteria yang dapat dilakukan dengan benar.
2) Skor 2 jika hanya 2 kriteria yang dapat dilakukan dengan benar.
3) Skor 3 jika hanya 3 kriteria yang dapat dilakukan dengan benar
4) Skor 4 jika seluruh kriteria dapat dilakukan dengan benar.

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik

No	Nama	Melempar				Menangkap				Menendang				Skor Akhir
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.	Lala				4				4			3		11
2.														
3.														
Dst.														

d. Kriteria Penilaian

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Peserta didik memperoleh skor 1-4.	Peserta didik memperoleh skor 5-8.	Peserta didik memperoleh skor 9-12.

e. Pengolahan Nilai

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Contohpengolahannilaiketerampilan

Skor perolehan lala 11

$$\text{Nilai Lala} = \frac{11}{12} \times 100 = 92$$

Instrumen Penilaian Produk

Guru dapat melakukan penilaian produk peserta didik

a. Pedoman Penskoran

1) Bola yang berhasil ditangkap akan memperoleh skor 1.

2) Bola yang berhasil ditendang ke arah gawang akan memperoleh skor 1.

Contoh lembar penilaian produk untuk seluruh peserta didik

No	Nama	Menangkap bola	Menendang bola	Skor perolehan
		10 kali	10 kali	
1.	Lala	8	6	14
2.				
3.				
Dst.				

b. Rubrik Asesmen

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Peserta didik dapat melakukan gerak melempar dan menendang bola sebanyak 1-10 kali.	Peserta didik dapat melakukan gerak melempar dan menangkap bola sebanyak 11-15 kali.	Peserta didik dapat melakukan gerak melempar dan menangkap bola sebanyak 16 -20 kali.

Skor maksimal 20

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Contoh pengolahan nilai keterampilan

Skor perolehan lala 8

$$\text{Nilai Lala} = \frac{8}{10} \times 100 = 92$$

Guru dapat memberikan pembobotan nilai akhir keterampilan sesuai dengan tujuan pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses gerak, dan 30% untuk skor keterampilan produk gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah:

92 x 70 % = 64 di tambah dengan

80 x 30% = 24 sama dengan 88

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Perlu mengulang aktivitas pembelajaran yang belum dikuasai.	Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran atau materi selanjutnya.	Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran yang lebih menantang dan menjadi tutor sebaya.

G. KUNCI JAWABAN

Asemen Awal pembelajaran

Ayo Berlatih!

Pernahkah kamu melakukan aktivitas olahraga dengan menggunakan benda seperti bola, raket, dan kayu pemukul?

Gerak apa saja yang dapat kamu lakukan?

Pilihlah gerakan yang pernah kamu lakukan dengan menuliskan tanda centang (√) pada kolom di bawah ini!

CATATAN:

Guru menjelaskan dan membacakan perintah.

H. REFLEKSI

Guru mengajak peserta didik untuk mengisi lembar refleksi. Refleksi ini akan membantu peserta didik mengetahui keterampilan yang sudah dikuasai dan belum dikuasai serta keterampilan yang ingin dipelajari lebih lanjut. Guru perlu membangun interaksi positif bersama peserta didik agar mereka dapat secara terbuka dan nyaman mengungkapkan kesulitan yang ditemui selama proses belajar. Dengan demikian, peserta didik dapat menetapkan tujuan pribadi dan merencanakan langkah-langkah untuk memperbaiki atau meningkatkan keterampilannya.

Guru perlu melakukan refleksi berkelanjutan. Refleksi ini membantu guru mengetahui apakah proses pembelajaran menyenangkan, menarik dan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Refleksi ini dapat membantu guru merencanakan tindak lanjut yang ingin dilaksanakan pada pembelajaran berikutnya.

Refleksi Guru

Apakah proses pembelajaran sesuai dengan tujuan pembelajaran?

Apakah proses pembelajaran menarik, menantang dan menyenangkan?

Apakah asesmen sesuai dengan tujuan pembelajaran?

Apa rencana tindak lanjut yang ingin dilaksanakan pada pembelajaran berikutnya?

Materi yang sudah kamu kuasai?

Materi yang perlu kamu pelajari lagi?

Apa yang ingin kamu pelajari lebih lanjut tentang materi ini?

☐

☐

☐

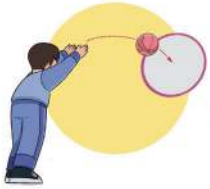
☐

☐

☐

☐

☐


☐

☐

I. SUMBER BELAJAR

Sumber belajar yang harus dipelajari oleh guru antara lain sebagai berikut:

1. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran untuk menerapkan konsep gerak menggunakan benda (manipulatif).
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan menggunakan benda (manipulatif). Guru dapat mengakses pada tautan berikut https://www.teachersuperstore.com.au/ahpes-physical-education-years-1-2.
3. Video aktivitas pembelajaran yang menerapkan konsep gerak menggunakan benda (manipulatif).

   a) https://www.youtube.com/watch?v=sys6RzKLL84

   b) https://www.youtube.com/watch?v=mNLtyWOvcqI

TUT WURI HANDAYANI

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas I

Penulis: Umi Hariyani dan Puji Rahayu
ISBN: 978-623-388-556-0 (jil.1 PDF)

Panduan Khusus

BAB IV

BERMAIN BERSAMA

A. PENDAHULUAN

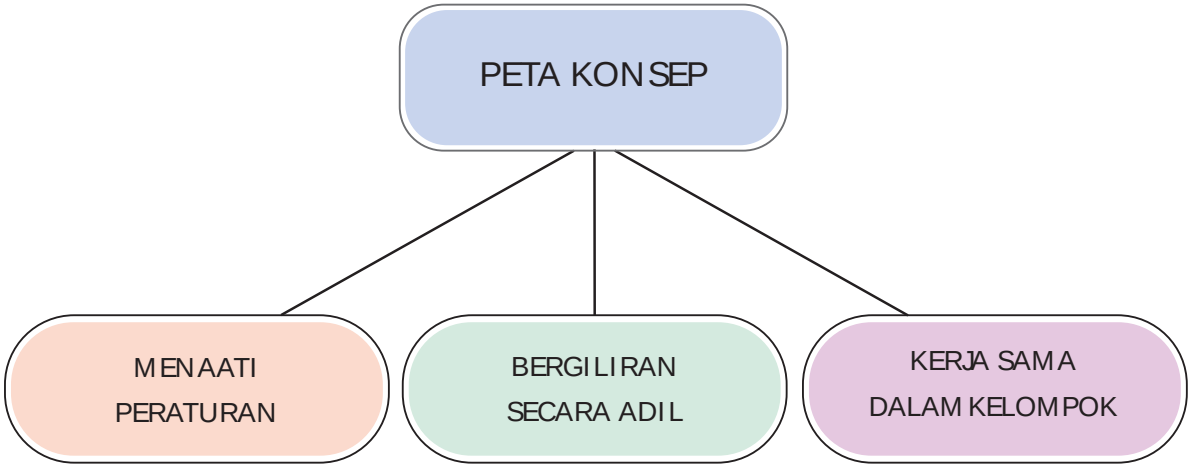
1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

Pada bagian ini disajikan Tujuan Pembelajaran (TP) beserta Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) untuk Bab IV yang merujuk pada Capaian Pembelajaran yang disebutkan dalam Panduan Umum. Bapak dan ibu guru dapat mengembangkan sendiri TP dan KKTP berdasarkan kondisi kelas dan sekolah masing-masing.

Tujuan Pembelajaran	Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran
1. Peserta didik dapat mengidentifikasi dan mempraktikkan perilaku *fair play* dan kerjasama dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana.	1. Mengidentifikasi dan mempraktikkan perilaku menaati peraturan saat bermain. 2. Mengidentifikasi dan mempraktikkan perilaku bergiliran secara adil. 3. Mengidentifikasi dan mempraktikkan perilaku bekerja sama dalam tim.

2. Peta Materi/Peta Konsep

Untuk memudahkan guru menyampaikan materi yang disajikan, dicantumkan peta konsep pada Buku Guru di bagian awal bab. Melalui peta konsep ini, guru dapat memperkuat pemahaman peserta didik tentang sikap *fair play* dan kerja sama tim yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran untuk Satu Bab

Sub Bab A. Menaati peraturan	3 JP
Sub Bab B. Bergiliran secara adil	3 JP
Sub bab C. Kerja sama dalam kelompok	3 JP
Jumlah JP	9 JP

Jumlah pertemuan yang disarankan dalam buku ini dapat diubah dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, sarana prasarana dan berbagai sumber daya pendukung pada satuan pendidikan masing-masing.

B. APERSEPSI

Pada saat mengawali pembelajaran pada Bab Bermain Bersama ini ada baiknya guru memulai dengan berdiskusi tentang hal-hal yang berkaitan dengan perilaku *fair play* dan kerja sama dalam tim, misalnya tentang pengertian *fair play* dan kerja sama, perilaku apa saja yang harus ditunjukkan saat bermain bersama tim dan dalam kehidupan sehari hari-hari. Diskusi dapat dimulai dengan curah gagasan langsung atau studi kasus dari guru. Aktivitas apersepsi yang dapat dilakukan misalnya sebagai berikut:

1. Guru membacanyaring cerita bergambar yang terdapat dalam Buku Siswa pada aktivitas siap-siap belajar.

2. Setelah kegiatan membacanyaring, guru mengajukan pertanyaan perilaku apa saja yang harus dimiliki saat bermain bersama tim. Guru mengeksplorasi jawaban peserta didik.

3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran Bab IV dan mengajak peserta didik untuk merencanakan aktivitas belajar yang akan dilakukannya agar dapat mencapai tujuan pembelajaran tersebut.

Aktivitas apersepsi di atas hanyalah salah satu alternatif. Guru dapat menyusun aktivitas apersepsi sendiri sesuai dengan kondisi dan kebutuhan peserta didik di kelas.

C. PENILAIAN SEBELUM PEMBELAJARAN

Asesmen awal dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti tertulis menggunakan *self check*, secara lisan atau bentuk penugasan lainnya. Contoh asesmen awal menggunakan metode *self check* (periksa diri) sebagai berikut:

Lembar Asesmen Awal

Ayo Berlatih!

Pilih dan beri tanda centang (✓) pada gambar yang menunjukkan perilaku yang harus ditunjukkan saat bermain bersama dengan kelompok atau tim.

Hasil asesmen menjadi informasi bagi guru untuk mengetahui penguasaan awal peserta didik tentang cara mengembangkan *fair play* dan kerjasama tim dalam aktivitas jasmani. Guru dapat melakukan tindak lanjut dari asesmen awal tersebut sesuai dengan panduan umum untuk memberikan pembelajaran berdiferensiasi kepada peserta didik.

Berikut contoh rencana tindak lanjut berdasarkan hasil asesmen awal:

Rubrik Penilaian Asesmen Awal

Baru Berkembang	Berkembang	Cakap
Peserta didik dapat memilih 1-2 perilaku yang harus ditunjukkan saat bermain dengan kelompok dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat memilih 3-4 perilaku yang harus ditunjukkan saat bermain dengan kelompok.	Peserta didik dapat memilih 5 perilaku yang harus ditunjukkan saat bermain dengan kelompok.

Rencana Tindak Lanjut Asesmen Awal

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Peserta didik dengan bimbingan guru mempelajari perilaku yang harus ditunjukkan saat bermain dengan kelompok.	Peserta didik secara berkelompok memahami dan mempraktikkan perilaku yang harus ditunjukkan saat bermain dengan kelompok.	Peserta didik menjadi tutor sebaya.

D. PANDUAN PEMBELAJARAN BUKU SISWA

1. Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila

Subbab A. Menaati Aturan

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

1. Mengidentifikasi dan mempraktikkan perilaku menaati peraturan saat bermain

Tujuan Aktivitas 4.1 dan Penguatan Karakter P3 Subbab A

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo perhatikan!	Peserta didik mengidentifikasi perilaku menaati peraturan dalam permainan naga balon dan menjaga balon.	Dimensi gotong royong, elemen kerjasama, sub elemen menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.
Ayo pelajari sungguh-sungguh!	Peserta didik mempraktikkan perilaku menaati peraturan dalam permainan naga balon dan menjaga balon.	Dimensi gotong royong, elemen kerjasama, sub elemen menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.

Subbab B. Bergiliran Secara Adil

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

2. Mengidentifikasi dan mempraktikkan perilaku bergiliran secara adil

Tujuan Aktivitas 4.2 dan Penguatan Karakter P3 Subbab B

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo perhatikan!	Peserta didik mengidentifikasi perilaku bergiliran	Dimensi gotong royong, elemen kerjasama, sub elemen menerima dan melaksanakan

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
	secara adil dalam permainan bola keranjang dan engklek.	tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.
Ayo pelajari sungguh-sungguh!	Peserta didik mengidentifikasi dan mempraktikkan perilaku bergiliran secara adil dalam permainan bola keranjang dan engklek.	Dimensi gotong royong, elemen kerjasama, sub elemen menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.

Subbab C. Bekerja Sama dalam Kelompok

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

3. Mengidentifikasi dan mempraktikkan perilaku bekerja sama dalam tim.

Tujuan Aktivitas 4.3 dan Penguatan Karakter P3 Subbab C

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo perhatikan!	Peserta didik mengidentifikasi perilaku bekerja sama dalam tim saat bermain permainan estafet simpai dan estafet bola.	Dimensi gotong royong, elemen kerjasama, sub elemen menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.
Ayo pelajari sungguh-sungguh!	Peserta didik mempraktikkan perilaku bekerja sama dalam tim saat bermain permainan estafet simpai dan estafet bola.	Dimensi gotong royong, elemen kerjasama, sub elemen menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.

2. Pembelajaran Berdiferensiasi

Langkah-langkah pembelajaran yang dapat dilakukan guru:

a. Berdasarkan asesmen awal, guru membagi peserta didik menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang belum dapat menunjukkan perilaku yang harus ditunjukkan saat bermain bersama dan kelompok yang dapat menunjukkan perilaku yang harus di tunjukkan saat bermain bersama.

b. Setiap kelompok dipimpin tutor sebaya membaca dan mengamati berbagai aktivitas bermain bersama tim yang terdapat pada Buku Siswa.

c. Guru memberikan bimbingan kepada peserta didik yang masih mengalami kesulitan dalam membaca dan memahami materi.

d. Peserta didik berdiskusi dan mempraktikkan aktivitas yang dapat mengembangkan perilaku *fair play* dan bekerjasama saat bermain bersama tim.

Aktivitas Pembelajaran Menaati Peraturan saat Bermain

Guru membacakan cerita "Menaati aturan wasit".

1) Permainan naga balon

a) Guru menyiapkan balon sesuai dengan jumlah peserta didik.

b) Guru mengajak peserta didik untuk melakukan permainan menjaga balon dengan aturan yang telah dibuat bersama.

c) Guru dapat memodifikasi permainan dengan menambah jumlah peserta.

d) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi perilaku apa saja yang harus ditunjukkan selama bermain naga balon.

e) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana cara tim kamu menaati aturan permainan naga balon yang telah disepakati bersama?

2) Permainan menjaga balon

a) Guru menyiapkan balon dan pembatas.

b) Guru mengajak peserta didik melakukan permainan menjaga balon dengan aturan yang dibuat bersama.

c) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi perilaku apa saja yang harus ditunjukkan selama bermain menjaga balon.

d) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana cara tim kamu menaati aturan permainan menjaga balon yang telah disepakati bersama?

Guru membacakan cerita "Menghargai Lawan" dan mengajak peserta didik mempraktikkan cara menenangkan diri saat marah dengan teman atau lawan.

Bacalah cerita ini bersama Guru!

"Menghargai Lawan"

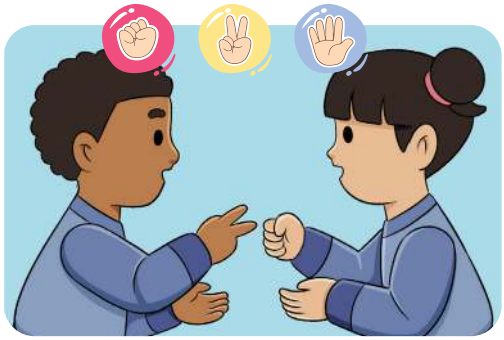
1 Doni dan Rafa bermain bola. Mereka berada pada tim yang berbeda.

2 Doni dan Rafa saling berebut bola.

3 Doni terjatuh dan ia marah kepada Rafa.

Aktivitas Pembelajaran Bergiliran Secara Adil Saat Bermain

Guru menjelaskan cara menentukan giliran secara adil dengan berbagai permainan seperti:



Permainan batu gunting kertas

Suit

Melempar dadu

Hom pim pa

1) Permainan bola keranjang

a) Guru menyiapkan keranjang sampah plastik dan bola kecil warna-warni atau sejenisnya.

b) Guru mengajak peserta didik melakukan permainan bola keranjang.

c) Peserta didik dapat menentukan giliran dengan menggunakan permainan batu gunting kertas.

d) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi perilaku apa saja yang harus ditunjukkan selama bermain bola keranjang.

e) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana cara tim kamu menentukan giliran bermain secara adil?

2) Permainan engklek

a) Guru menyiapkan pecahan genteng sebagai gaco atau sejenisnya dan membuat arena bermain engklek.

b) Guru mengajak peserta didik untuk membuat kelompok yang terdiri dari 3-4 orang.

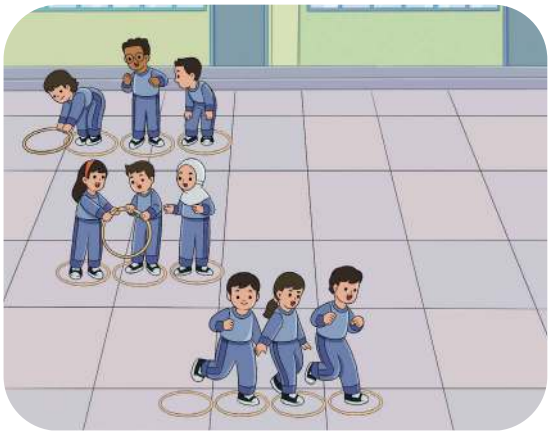
c) Masing-masing kelompok melakukan permainan engklek secara bergiliran.

d) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi perilaku apa saja yang harus ditunjukkan selama bermain engklek.

e) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana cara tim kamu menentukan giliran bermain engklek?

Aktivitas Pembelajaran Kerja sama dalam Kelompok

1) Permainan estafet simpai



a) Guru menyiapkan simpai atau sejenisnya.

b) Guru mengajak peserta didik membuat kelompok yang terdiri dari 3-4 orang. Setiap kelompok bertugas memindahkan simpai secara estafet pada jarak yang telah ditentukan bersama. Pemenangnya adalah kelompok yang paling cepat mencapai jarak yang telah ditentukan.

c) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi perilaku apa saja yang harus ditunjukkan selama bermain estafet simpai.

d) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana cara tim kamu dapat memenangkan pertandingan?

2) Permainan estafet bola

a) Guru menyiapkan kertas atau sejenisnya sebagai jalur, bola kecil warna-warni, dan keranjang sampah plastik.

b) Guru mengajak peserta didik untuk membuat kelompok yang terdiri dari 5-6 orang. Satu anak bertugas menaruh bola di atas kertas, anak yang lain memegang kertas dan baris sesuai gambar. Bola tidak boleh terjatuh. Pemenangnya adalah kelompok yang paling banyak memasukan bola ke keranjang.

c) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi perilaku apa saja yang harus ditunjukkan selama bermain estafet bola.

d) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana cara tim kamu dapat memenangkan pertandingan?

3. Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3)

Guru memperhatikan ruang atau lapangan yang akan digunakan untuk beraktivitas pembelajaran, cek semua perlengkapan dan berbagai peralatan dalam kondisi baik dan aman digunakan. Guru menyiapkan peserta didik untuk melakukan aktivitas pembelajaran, dengan mengecek kondisi peserta didik, pastikan semua dalam kondisi sehat dan siap belajar.

4. Interaksi dengan Orang Tua/Wali dan Masyarakat

Guru memberikan penjelasan tentang bagaimana orang tua dapat mendukung pembelajaran yang sedang berlangsung, serta memberikan saran tentang latihan atau aktivitas yang dapat dilakukan di rumah untuk memperkuat pemahaman anak tentang mengembangkan *fair play* dan kerja sama tim. Selain itu, guru dapat memberikan materi dan sumber belajar yang relevan untuk mengembangkan *fair play* dan kerja sama tim, sehingga orang tua dapat lebih terlibat dalam mendukung pembelajaran anak di rumah, memastikan bahwa pembelajaran yang diajarkan di sekolah dapat diperkuat dan diterapkan secara efektif di lingkungan rumah.

5. Asesmen Formatif

Asesmen Formatif Menaati Peraturan

a. Lembar Periksa Diri (*Self Check*)

Setelah menyelesaikan aktivitas, guru dapat memberikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar penilaian diri dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran.

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru
Menaati aturan dalam permainan naga balon			
Menaati aturan dalam permainan menjaga balon			

b. Lembar Observasi

Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran. Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran.

No	Nama	Menaati aturan		
		Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
Dst.				

Catatan guru:

……

……

……

……

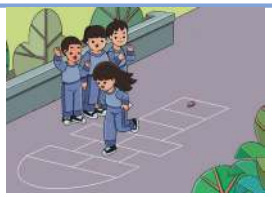
Rubrik Penilaian

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Perlu bimbingan guru saat menaati aturan saat bermain.	Sudah mampu menaati aturan selama bermain.	Sudah mampu menaati aturan selama bermain dan mampu mengingatkan teman selama pembelajaran.

Asesmen Formatif Bergiliran Secara Adil

a. Lembar Periksa Diri (Self Check)

Setelah menyelesaikan aktivitas, guru dapat memberikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar periksa diri dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran!

Pengalamanku	Sudah aku tunjukkan	Belum aku tunjukkan	Catatan guru
Bergiliran secara adil dalam permainan bola keranjang			
 Bergiliran secara adil dalam permainan engklek			

b. Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

No	Nama	Bergiliran secara adil		
		Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
Dst.				

Catatan guru:

……

……

……

Rubrik Penilaian

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Bergiliran secara adil	Perlu bimbingan guru saat menentukan bergiliran.	Sudah mampu bergiliran dengan adil.	Sudah mampu bergiliran secara adil selama proses pembelajaran.

Asesmen Formatif Kerja Sama dengan Kelompok

a. Lembar Periksa Diri (Self Check)

Setelah menyelesaikan aktivitas mempraktikkan gerak di tempat dalam permainan sederhana, guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran!

Pengalamanku	Sudah aku tunjukkan	Belum aku tunjukkan	Catatan guru
Bekerja sama dalam permainan estafet simpai			
Bekerja sama dalam permainan estafet bola			

b. Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

No	Nama	Kerja Sama dalam Tim		
		Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
Dst.				

Catatan guru:

……

……

……

……

Rubrik Penilaian

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Bekerja sama dengan kelompok	Perlu bimbingan guru saat bekerja sama dengan kelompok.	Sudah mampu bekerja sama dengan kelompok.	Sudah mampu bekerja sama dalam kelompok selama pembelajaran.

Peserta didik dinyatakan mencapai Tujuan Pembelajaran apabila 2 (dua) Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) telah memperoleh predikat **cakap**.

Contoh:

Nama: Lala

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
1. Mengidentifikasi dan mempraktikkan perilaku menaati peraturan saat bermain.			✓
2. Mengidentifikasi dan mempraktikkan perilaku bergiliran secara adil.			✓
3. Mengidentifikasi dan mempraktikkan perilaku bekerja sama dalam tim.		✓	

E. TINDAK LANJUT

1. Peserta didik yang belum mencapai tujuan pembelajaran diberikan umpan balik dan aktivitas pembelajaran tambahan sesuai dengan perkembangan mereka berdasarkan lembar refleksi peserta didik secara mandiri dan guru memantau perkembangan proses belajarnya.
2. Peserta didik yang telah mencapai tujuan pembelajaran diberikan 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, 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. Contoh bentuk pengayaan pada bab ini adalah:

   Praktikkan sebuah pertandingan dengan membuat peraturan sendiri!

F. ASESMEN SUMATIF

1. Butir Soal

Ayo praktikkan permainan gobak sodor dengan menerapkan kerja sama tim dan *fair play*!

2. Pedoman Penskoran

Skor 1 jika peserta didik dapat menunjukkan 1 perilaku secara konsisten.

Skor 2 jika peserta didik dapat menunjukkan 2 perilaku secara konsisten

Skor 3 jika peserta didik dapat menunjukkan 3 perilaku secara konsisten

3. Rubrik Penilaian

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Peserta didik memperoleh skor 1	Peserta didik memperoleh skor 2	Peserta didik memperoleh skor 3

4. Pengolahan nilai

Skor maksimal soal pengetahuan adalah 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Contoh pengolahan nilai keterampilan

Skor perolehan Lala adalah 2

$$\text{Nilai Lala} = \frac{2}{3} \times 100 = 70$$

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Perlu mengulang aktivitas pembelajaran yang dapat menumbuhkan perilaku *fair play* dan kerja sama dalam tim.	Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran yang dapat meningkatkan perilaku *fair play* dan kerja sama tim.	Peserta didik menjadi tutor sebaya dalam mengembangkan perilaku *fair play* dan kerja sama tim melalui aktivitas yang lebih menantang.

Asesmen Awal Pembelajaran

Ayo Berlatih!

Pilih dan beri tanda centang (✓) pada gambar yang menunjukkan perilaku yang harus ditunjukkan saat bermain bersama dengan kelompok atau tim.

Bermain bersama

Menolong teman

Marah

Berebut peralatan

Mencela teman

Membantu teman

Membeda-bedakan teman

Bergiliran

Menghargai lawan

H. REFLEKSI

Guru mengajak peserta didik untuk mengisi lembar refleksi. Refleksi ini akan membantu peserta didik mengetahui keterampilan yang sudah dikuasai dan belum dikuasai serta keterampilan yang ingin dipelajari lebih lanjut. Guru perlu membangun interaksi positif bersama peserta didik agar mereka dapat secara terbuka dan nyaman mengungkapkan kesulitan yang ditemui selama proses belajar. Dengan demikian, peserta didik dapat menetapkan tujuan pribadi dan merencanakan langkah-langkah untuk memperbaiki atau meningkatkan keterampilannya.

Materi yang sudah kamu kuasai?

Menaati peraturan

Bergiliran secara adil

Bekerja sama dalam kelompok

Materi yang perlu kamu pelajari lagi?

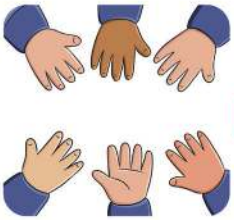
Menaati peraturan

Bergiliran secara adil

Bekerja sama dalam kelompok

Apa yang ingin kamu pelajari lebih lanjut tentang materi ini?

Menaati peraturan



Bergiliran secara adil

Bekerja sama dalam kelompok

Guru perlu melakukan refleksi berkelanjutan. Refleksi ini membantu guru mengetahui apakah proses pembelajaran menyenangkan, menarik dan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Refleksi ini dapat membantu guru merencanakan tindak lanjut yang ingin dilaksanakan pada pembelajaran berikutnya.

Refleksi Guru

Apakah proses pembelajaran sesuai dengan tujuan pembelajaran?

Apakah proses pembelajaran menarik, menantang dan menyenangkan?

Apakah asesmen sesuai dengan tujuan pembelajaran?

Apa rencana tindak lanjut yang ingin dilaksanakan pada pembelajaran berikutnya?

I. SUMBER BELAJAR

Sumber belajar yang harus dipelajari oleh guru antara lain sebagai berikut:

1. Pengertian *fair play* dan strategi penerapan *fair play*: https://www.youtube.com/watch?v=a0CMm0udxK4
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana yang dapat menumbuhkan *fair play* dan kerja sama.
   a) https://www.youtube.com/watch?v=ph73yL7ZelQ
   b) https://www.youtube.com/shorts/BeV6LnSqT-o
3. Video aktivitas pembelajaran yang menerapkan *fair play* dan kerja sama.
   a) https://www.youtube.com/watch?v=o0tPTGtCbq4
   b) https://www.youtube.com/watch?v=XTbgGPZtk5k

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas I

Penulis: Umi Hariyani dan Puji Rahayu
ISBN: 978-623-388-548-5 (jil.1)

Panduan Khusus

BAB V

SEHAT DAN BUGAR

A. PENDAHULUAN

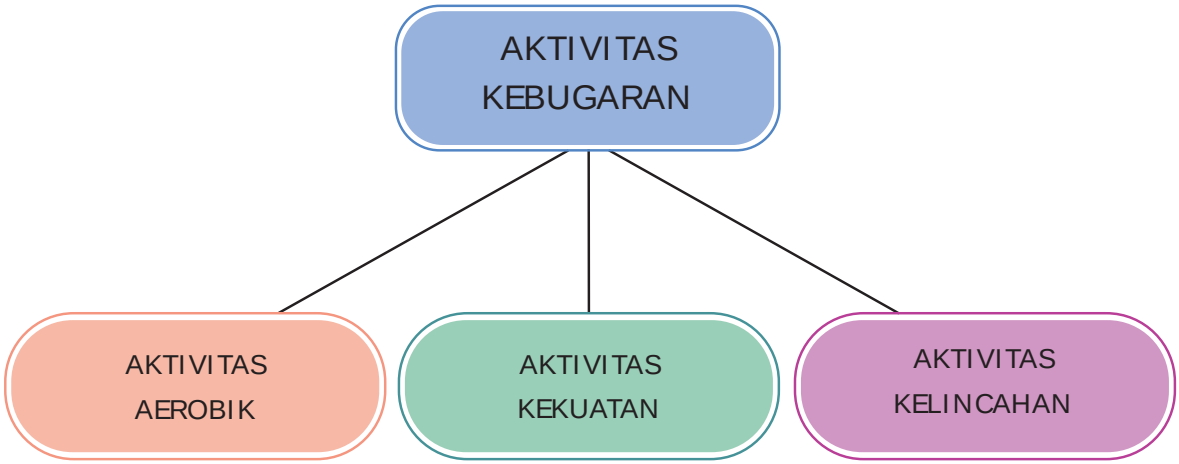
1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

Pada bagian ini disajikan Tujuan Pembelajaran (TP) beserta Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) untuk Bab 6 yang merujuk pada Capaian Pembelajaran yang disebutkan dalam Panduan Umum. Bapak dan Ibu Guru dapat mengembangkan sendiri TP dan KKTP berdasarkan kondisi kelas dan sekolah masing-masing.

Tujuan Pembelajaran	Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran
1. Peserta didik menjelaskan dan mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani secara mandiri.	1. Menjelaskan dan mempraktikkan aktivitas aerobik. 2. Menjelaskan dan mempraktikkan aktivitas kekuatan. 3. Menjelaskan dan mempraktikkan aktivitas kelincahan.

2. Peta Materi/Peta Konsep

Untuk memudahkan guru menyampaikan materi yang disajikan, dicantumkan peta konsep pada Buku Guru di bagian awal bab. Melalui peta konsep ini, guru dapat memperkuat pemahaman peserta didik tentang aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Komponen utama kebugaran yaitu:

a. Komponen yang berkaitan dengan kesehatan

   1) daya tahan aerobik

   2) fleksibilitas

   3) kekuatan otot

   4) daya tahan otot

3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran untuk Satu Bab

Subbab A. Aktivitas jasmani kelincahan	3 JP
Subbab B. Aktivitas jasmani kekuatan	3 JP
Subbab C. Aktivitas aerobik	3 JP
Jumlah JP	9 JP

Jumlah pertemuan yang disarankan dalam buku ini dapat diubah dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, sarana prasarana dan berbagai sumber daya pendukung pada satuan pendidikan masing-masing.

B. APERSEPSI

Pada saat mengawali pembelajaran pada Bab Sehat dan Bugar ada baiknya guru memulai dengan berdiskusi tentang hal-hal yang berkaitan dengan kebugaran, misalnya tentang pengertian kebugaran, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dan aktivitas apa saja yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari hari-hari. Diskusi dapat dimulai dengan curah gagasan langsung atau studi kasus dari guru. Aktivitas apersepsi yang dapat dilakukan

1. Guru mengajak peserta didik untuk mengamati gambar dan menanyakan kepada peserta didik hobi yang mereka sukai. Guru mengeksplorasi jawaban peserta didik.

Siap-siap belajar

Yang mana hobi kamu?

Bermain bersama teman

Atau

Bermalasan bermain gawai

Bermain

Bermain gawai

2. Guru membacanyaring bacaan yang terdapat dalam Buku Siswa pada aktivitas Siap-siap belajar.

Apakah berjalan-jalan di taman dan bermain bola dengan teman, baik untuk kesehatanmu?

Bermain bersama teman

Menurut kamu manakah kegiatan yang baik untuk tubuh?

Sampaikan pendapatmu dan diskusikan dengan teman di sebelahmu.

Banyak bergerak akan membuat tubuhmu lebih sehat.

C. PENILAIAN SEBELUM PEMBELAJARAN

Asesmen awal dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti tertulis menggunakan *self check*, secara lisan atau bentuk penugasan dan bentuk lainnya. Contoh asesmen awal menggunakan metode *self check* (periksa diri) sebagai berikut:

Apakah kamu pernah melakukan latihan untuk mengembangkan kebugaran jasmani? Ayo isikan pengalamanmu di bawah ini!

Berikan tanda centang (✓) pada kolom, sesuai yang kamu rasakan!

Apakah kamu sudah bisa	Pernyataan	Setuju	Kurang setuju
Berjalan jinjit 10 meter	Ini mudah, merasa tubuh mulai menghangat		
Berlari berbelok belok sejauh 10 meter	Merasa bergerak, bekerja keras, badan terasa panas		

Hasil asesmen ini menjadi informasi bagi guru untuk melihat kemampuan awal peserta didik tentang aktivitas kebugaran jasmani, terutama pada komponen aktivitas aerobik, kekuatan, dan kelincahan, asesmen awal juga sebagai bahan guru dalam mengelola aktivitas pembelajaran yang berdiferensiasi.

Berikut contoh rencana tindak lanjut berdasarkan hasil asesmen awal.

Rencana Tindak Lanjut Asesmen Awal

Lebih Dari 50% Jawaban Setuju	Lebih Dari 50% Jawaban Tidak Setuju
Peserta didik dengan bimbingan guru mempelajari aktivitas kebugaran.	Peserta didik secara berkelompok memahami dan mempraktikkan aktivitas kebugaran.

D. PANDUAN PEMBELAJARAN BUKU SISWA

1. Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila

Subbab A. Aktivitas Aerobik

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

1. Menjelaskan dan mempraktikkan aktivitas aerobik

Tujuan Aktivitas 5.1 dan Penguatan Karakter P3 Subbab A

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo perhatikan!	Peserta didik menjelaskan bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan aktivitas aerobik.	Dimensi mandiri, elemen menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri, sub elemen berinisiatif untuk mengerjakan tugas tugas rutin secara mandiri dibawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo pelajari sungguh-sungguh!	Peserta didik mempraktikkan aktivitas aerobik.	Dimensi mandiri, elemen menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri, sub elemen berinisiatif untuk mengerjakan tugas tugas rutin secara mandiri dibawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.

Subbab B. Aktivitas Kekuatan

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

2. Menjelaskan dan mempraktikkan aktivitas kekuatan

Tujuan Aktivitas 5.2 dan Penguatan Karakter P3 Subbab B

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo perhatikan!	Peserta didik menjelaskan bagian tubuh yang dilatih saat melakukan aktivitas kekuatan.	Dimensi mandiri, elemen menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri, sub elemen berinisiatif untuk mengerjakan tugas tugas rutin secara mandiri dibawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.
Ayo pelajari sungguh-sungguh!	Peserta didik mempraktikkan aktivitas kekuatan.	Dimensi mandiri, elemen menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri, sub elemen berinisiatif untuk mengerjakan tugas tugas rutin secara mandiri dibawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.

Subbab C. Aktivitas Kelincahan

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

3. Menjelaskan dan mempraktikkan aktivitas kelincahan

Tujuan Aktivitas 5.3 dan Penguatan Karakter P3 Subbab C

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo perhatikan!	Peserta didik menjelaskan bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan aktivitas kelincahan.	Dimensi mandiri, elemen menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri, sub elemen berinisiatif untuk mengerjakan tugas tugas rutin secara mandiri dibawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.
Ayo pelajari sungguh-sungguh!	Peserta didik mempraktikkan aktivitas kelincahan.	Dimensi mandiri, elemen menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri, sub elemen berinisiatif untuk mengerjakan tugas tugas rutin secara mandiri dibawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.

2. Pembelajaran Berdiferensiasi

Langkah-langkah pembelajaran yang dapat dilakukan:

a. Guru dapat menyediakan berbagai sumber belajar seperti gambar kriteria gerak ataupun video pembelajaran terkait aktivitas aerobik, kekuatan dan kelincahan.
b. Peserta didik diberikebebasan untuk memilih berbagai sumber belajar yang digunakan.
c. Berdasarkan asesmen awal, guru membagi peserta didik menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang belum mengenal aktivitas kebugaran dan kelompok yang sudah mengenal aktivitas kebugaran.
d. Guru mengajak setiap kelompok dipimpin tutor sebaya membaca dan mengamati berbagai aktivitas kebugaran yang terdapat pada Buku Siswa.

e. Guru memberikan bimbingan kepada peserta didik yang masih mengalami kesulitan dalam membaca dan memahami materi.

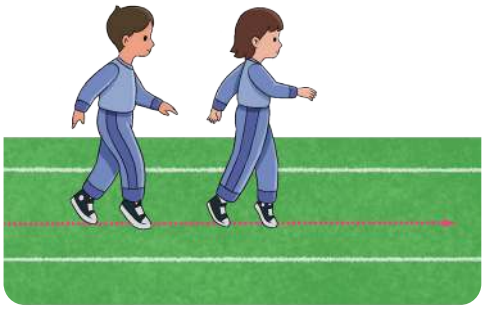
f. Peserta didik berdiskusi dan mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

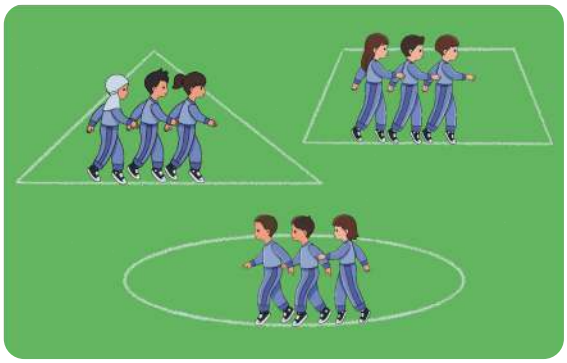
Aktivitas Pembelajaran Aktivitas Aerobik

1) Berjalan jinjit ke depan, menyamping kanan atau kiri

a) Peserta didik melakukan gerakan berjalan jinjit lurus ke depan dengan jarak 5 meter.

b) Guru mengajak kelompok yang telah menguasai gerakan berjalan jinjit lurus ke depan untuk melanjutkan gerakan berjalan jinjit mengikuti bangun datar dengan mengajak peserta didik untuk membuat bangun datar (persegi, segi empat, segitiga, lingkaran) yang akan mereka lalui.





c) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana denyut jantung setelah melakukan gerakan berjalan jinjit?

2) Berlari kecil mengikuti berbagai bentuk bangun datar (segitiga, segi empat, lingkaran, persegi)

a) Guru mengajak peserta didik untuk membuat bangun datar yang mereka ketahui.

b) Peserta didik untuk melakukan gerakan berlari kecil mengikuti bentuk bangun datar yang telah dibuat.

c) Masing-masing kelompok dapat membuat 2-3 bangun datar.

d) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana kondisi tubuh kamu setelah kamu melakukan aktivitas berlari kecil mengikuti bangun datar? apakah kamu merasa lelah?

3) Berlari melewati benda

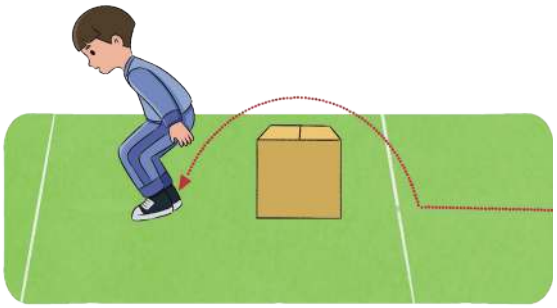
a) Guru mengajak peserta didik dengan bantuan orang tua menyediakan kardus bekas mi instan sebagai alat pembelajaran, susun kardus berurutan dengan jarak 4 langkah.

b) Guru bersama peserta didik membuat garis *start* dan garis 債nish.

c) Guru mengajak peserta didik untuk melewati benda sampai garis 仦nish dengan cara berjalan/berlari/melompat sesuai dengan kemampuan masing-masing.

d) Guru dapat mengajak peserta didik untuk menambah kecepatan agar sampai ke garis 債nish dengan lebih cepat dari percobaan awal.

e) Peserta didik dapat melakukan perlombaan antar kelompok.



f) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana agar kamu dapat berlari lebih cepat?

1) *Superhero* Menarik Tali

a) Guru menyiapkan tali atau sejenisnya.

b) Guru mengajak pesert adidik untuk bermain *superhero* menarik tali secara berpasangan.

c) Tentukan siapa yang akan memberi aba-aba.

d) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana cara kamu memenangkan permainan?

2) Memindahkan Bola dari Posisi Berbaring ke Duduk

a) Guru bersama peserta didik menyiapkan bola kecil warna warni atau sejenisnya, keranjang sampah plastik atau sejenisnya.

b) Guru mengajak pesert adidik untuk melakukan permainan memindahkan bola dalam posisi duduk dengan meletakan bola diantara dua kaki, posisi awal tidur terlentang kedua kaki ditekuk, tangan disamping badan. Saat aba-aba dibunyikan pesert adidik segera mengambil bola dan menaruh di atas kepalanya.

c) Guru mengajak peserta didik untuk melakukan permainan secara berkelompok dan mengadakan perlombaan antar kelompok dengan menghitung bola yang dapat dipindahkan dalam 30 detik.

d) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana agar kamu dapat mengambil bola dengan cepat?

3) Berjalan seperti Buaya

a) Guru bersama peserta didik menyiapkan benda sebanyak 5 buah, atur seperti berbaris.

b) Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerakan menirukan buaya berjalan melewati benda secara berkelompok dengan tumpuan kaki dan tangan.

c) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana cara kamu melewati benda tersebut tanpa menyentuhnya?

Aktivitas Pembelajaran Kelincahan

1) Lompat Trampolin

a) Guru menyiapkan perlengkapan ban motor bekas.

b) Guru mengajak peserta didik melakukan lompat trampolin secara berpasangan maupun berkelompok sambil bergandengan tangan.

c) Peserta didik melakukan gerakan dengan berputar searah jarum jam atau melawan arah jarum jam.

d) Guru mengajak kelompok yang telah menguasai gerakan untuk menambah jumlah lompatan.

e) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana cara mempertahankan tubuhmu tetap di atas ban saat melompat?

2) Lompat Tali

a) Guru bersama peserta didik menyiapkan tali karet.

b) Guru mengajak peserta didik untuk melakukan permainan lompat tali dengan cara:

- Buatlah kelompok.
- Pilihlah dua anak untuk memegang tali karet.
- Berdirilah ditengah karet yang sudah dibentangkan.
- Ayunlah karet ke kiri dan ke kanan.
- Lompatilah karet jangan sampai terinjak.
- Jika terinjak, maka akan digantikan oleh teman lain.

c) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana cara kamu melompati tali agar tidak terinjak?

3) Bermain Bentengan

a) Guru mengajak peserta didik melakukan permainan benteng dengan cara:

- Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok.
- Lakukan suit untuk menentukan posisi kelompok.
- Masing-masing kelompok memiliki tempat hinggap.
- Tugas masing-masing kelompok adalah berburu tawanan.
- Jika salah satu anggota kelompok menyentuh anggota kelompok lawan, maka dia akan menjadi tawanan kelompok lawan.
- Tawanan bisa bebas, jika disentuh teman kelompoknya.
- Dianggap menang jika anggota kelompok lawan habis.
- Peraturan baru boleh dibuat asal disepakati bersama oleh semua pemain.
- Perhatikan peraturan yang dibuat.

b) Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: bagaimana caranya agar kamu tidak mejadi tawanan kelompok lawan?

3. Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3)

Guru memperhatikan ruang atau lapangan yang akan digunakan untuk beraktivitas pembelajaran, cek semua perlengkapan dan berbagai peralatan yang akan digunakan dalam kondisi baik dan aman. Guru menyiapkan peserta didik untuk melakukan aktivitas pembelajaran, dengan mengecek kondisi peserta didik, pastikan semua dalam kondisi sehat dan siap belajar.

4. Interaksi dengan Orang Tua/Wali dan Masyarakat

Guru memberikan penjelasan tentang bagaimana orang tua dapat mendukung pembelajaran yang sedang berlangsung, serta memberikan saran tentang latihan atau aktivitas yang dapat dilakukan di rumah untuk memperkuat pemahaman anak tentang aktivitas kebugaran. Selain itu, guru dapat memberikan materi dan sumber belajar yang relevan untuk materi aktivitas kebugaran, sehingga orang tua dapat lebih terlibat dalam mendukung pembelajaran anak di rumah, memastikan bahwa pembelajaran yang diajarkan di sekolah dapat diperkuat dan diterapkan secara efektif di lingkungan rumah.

5. Asesmen Formatif

Asesmen Formatif Aktivitas Aerobik

a. Lembar Periksa Diri (*Self Check*)

Setelah menyelesaikan aktivitas, guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan bagaimana cara pengisiannya. Peserta didik mengisi capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran.

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru
Berjalan jinjit			
Berlari kecil mengikuti berbagai bentuk bangun datar (segitiga, segi empat, lingkaran, persegi)			

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru
Berlari melewati benda			

b. Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

No	Nama	Aktivitas Aerobik		
		Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
Dst.				

Catatan guru:

……

……

……

Rubrik Penilaian

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Perlu bimbingan guru saat melakukan aktivitas aerobik.	Sudah mampu melakukan aktivitas aerobik secara mandiri.	Sudah mampu melakukan aktivitas arobik secara mandiri dan memahami manfaatnya bagi tubuh.

a. Lembar Periksa Diri (Self Check)

Setelah menyelesaikan aktivitas menirukan gerak di tempat, guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran.

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru
Menarik tali			
Memindah bola			
Berjalan seperti Buaya			

b. Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

No	Nama	Aktivitas Kekuatan		
		Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
Dst.				

Catatan guru:

……

……

……

……

Rubrik Penilaian

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Perlu bimbingan guru saat melakukan aktivitas kekuatan.	Sudah mampu melakukan aktivitas kekuatan secara mandiri.	Sudah mampu melakukan aktivitas kekuatan secara mandiri dan memahami manfaatnya bagi tubuh.

Asesmen Formatif Aktivitas Kelincahan

a. Lembar Periksa Diri (Self Check)

Setelah menyelesaikan aktivitas mempraktikkan gerak di tempat dalam permainan sederhana, guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran.

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru

b. Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

No	Nama	Aktivitas Kelincahan		
		Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
Dst.				

Catatan guru:

……

……

Rubrik Penilaian

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Perlu bimbingan guru saat melakukan aktivitas kelincahan.	Sudah mampu melakukan aktivitas kelincahan secara mandiri.	Sudah mampu melakukan aktivitas kelincahan secara mandiri dan memahami manfaatnya bagi tubuh.

Peserta didik dinyatakan mencapai Tujuan Pembelajaran apabila 2 (dua) Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) telah memperoleh predikat **cakap**.

Contoh:

Nama: Lala

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
1. Menjelaskan dan mempraktikkan aktivitas aerobik.			✓
2. Menjelaskan dan mempraktikkan aktivitas kekuatan.			✓
3. Menjelaskan dan mempraktikkan aktivitas kelincahan.		✓	

E. TINDAK LANJUT

1. Peserta didik yang belum mencapai tujuan pembelajaran diberikan umpan balik dan aktivitas pembelajaran tambahan sesuai dengan perkembangan mereka berdasarkan lembar refleksi peserta didik secara mandiri dan guru memantau perkembangan proses belajarnya.

2. Peserta didik yang telah mencapai tujuan pembelajaran pengayaan dan dapat menajdi tutor sebaya. Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan, 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. Contoh bentuk pengayaan pada bab ini adalah:

Lakukan 5 aktivitas gerakan yang berbeda dalam 1 rangkaian sirkuit.

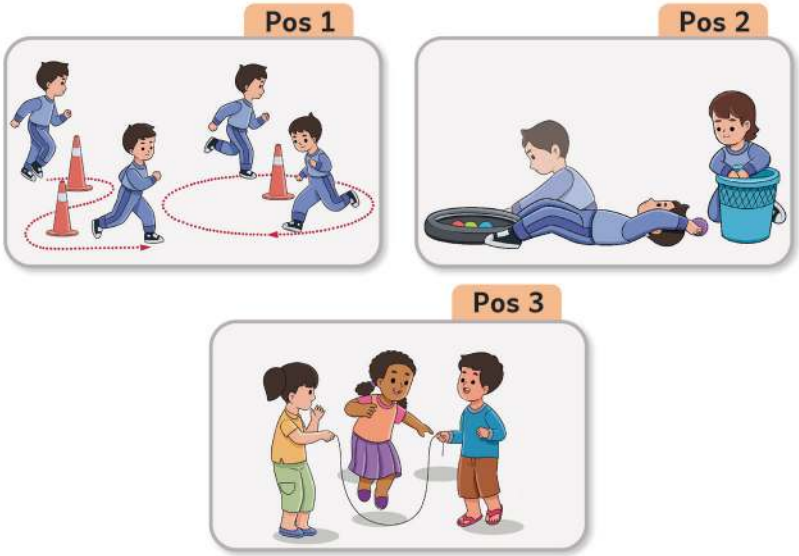
F. ASESMEN SUMATIF

1. Butir Soal

berkelompokkan 3 atau 4 orang.

Bekerja sama dan lakukanlah diskusi dalam menyusunnya.

1. Buatlah 3 (tiga) pos dengan berbagai aktivitas yang berbeda!
2. Praktikkan pos yang kamu buat dan cobalah bersama teman kamu!



Lembar Observasi Guru

No	Nama	Aktivitas Aerobik	Kekuatan	Kelincahan	Nilai
1.	Lala	3	3	2	8
2.					
3.					
4.					
5.					
Dst.					

2. Pedoman Penskoran

a. Skor 3 pada masing-masing indikator jika peserta didik dapat menyusun dan mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani sesuai dengan komponen kebugaran jasmani.

b. Skor 2 pada masing-masing indikator jika peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani namun masih belum sesuai dengan komponen kebugaran jasmani.

c. Skor 1 pada masing-masing indikator jika peserta didik masih butuh bantuan untuk mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani.

3. Rubrik Penilaian

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Jika mendapat jumlah skor 1 s.d. 4 pada keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat jumlah skor 5 s.d. 6 pada keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat jumlah skor 7 s.d. 9 pada keterampilan yang ditunjukkan.

4. Pengolahan Skor

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Contoh pengolahan nilai keterampilan

Skor Lala 8

$$\text{Nilai Lala} = \frac{8}{9} \times 100 = 90$$

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Perlu mengulang aktivitas pembelajaran yang belum dikuasai.	Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran atau materi selanjutnya.	Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran yang lebih menantang dan menjadi tutor sebaya.

Peserta didik dinyatakan mencapai Tujuan Pembelajaran apabila 2 (dua) Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) telah memperoleh predikat **cakap**.

Contoh:

Nama: Lala

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
1. Menjelaskan dan mempraktikkan aktivitas aerobik.			✓
2. Menjelaskan dan mempraktikkan aktivitas kekuatan.			✓
3. Menjelaskan dan mempraktikkan aktivitas kelincahan.		✓	

G. REFLEKSI

Guru mengajak peserta didik untuk mengisi lembar refleksi. Refleksi ini akan membantu peserta didik mengetahui keterampilan yang sudah dikuasai dan belum dikuasai serta keterampilan yang ingin dipelajari lebih lanjut. Guru perlu membangun interaksi positif bersama peserta didik agar mereka dapat secara terbuka dan nyaman mengungkapkan kesulitan yang ditemui selama proses belajar. Dengan demikian, peserta didik dapat menetapkan tujuan pribadi dan merencanakan langkah-langkah untuk memperbaiki atau meningkatkan keterampilannya.

Materi yang sudah kamu kuasai?

Aktivitas aerobik ☐

Aktivitas kekuatan ☐

Aktivitas kelincahan ☐

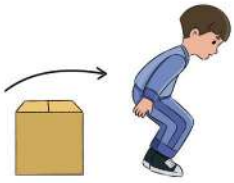
Materi yang perlu kamu pelajari lagi?

Aktivitas aerobik ☐

Aktivitas kekuatan ☐

Aktivitas kelincahan ☐

Apa yang ingin kamu pelajari lebih lanjut tentang materi ini?



Aktivitas aerobik ☐

Aktivitas kekuatan ☐

Aktivitas kelincahan ☐

Guru perlu melakukan refleksi berkelanjutan. Refleksi ini membantu guru mengetahui apakah proses pembelajaran menyenangkan, menarik dan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Refleksi ini dapat membantu guru merencanakan tindak lanjut yang ingin dilaksanakan pada pembelajaran berikutnya.

Refleksi Guru

Apakah proses pembelajaran sesuai dengan tujuan pembelajaran?

Apakah proses pembelajaran menarik, menantang dan menyenangkan?

Apakah asesmen sesuai dengan tujuan pembelajaran?

Apa rencana tindak lanjut yang ingin dilaksanakan pada pembelajaran berikutnya?

H. SUMBER BELAJAR

Sumber belajar yang harus dipelajari oleh guru antara lain sebagai berikut:

1. Model Pembelajaran Kebugaran. https://drive.google.com/file/d/1I-GLj3jRuhTStprx6Auj03UDM71qQFly/view?usp=drive_link
2. Bentuk-bentuk aktivitas kebugaran.https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/fase-1-Fase-A.
3. Video aktivitas lompat tali dan permainan bentengan.
   a) https://www.youtube.com/watch?v=dWGFdGXtgAY
   b) https://www.youtube.com/watch?v=7p0BSMEGVFE

TUT WURI HANDAYANI

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas I

Penulis: Umi Hariyani dan Puji Rahayu
ISBN: 978-623-388-548-5 (jil.1)

Panduan Khusus

BAB VI

SEHAT DAN AMAN

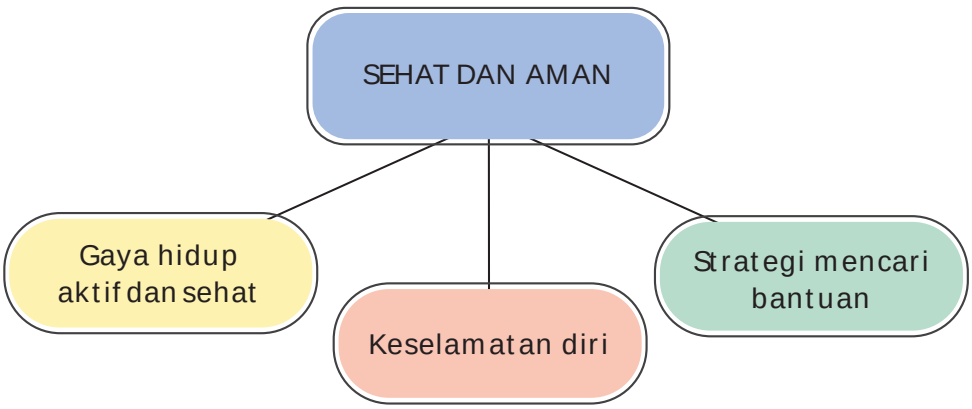
A. PENDAHULUAN

1. Tujuan Pembelajaran Kriteria Ketercapaian Pembelajaran

Pada bagian ini disajikan Tujuan Pembelajaran (TP) beserta Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) untuk Bab VI yang merujuk pada Capaian Pembelajaran yang disebutkan dalam Panduan Umum. Bapak dan ibu guru dapat mengembangkan sendiri TP dan KKTP berdasarkan kondisi kelas dan sekolah masing-masing.

Tujuan Pembelajaran	Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran
Peserta didik dapat menjelaskan dan mengidentifikasi gaya hidup aktif dan sehat.	1. Menjelaskan dan mengidentifikasi cara menjaga kebersihan diri. 2. Menjelaskan dan mempraktikkan cara menjaga kesehatan diri.
Peserta didik menjelaskan situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan dalam aktivitas jasmani dan dalam kehidupan sehari-hari.	3. Menjelaskan situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan di jalan raya. 4. Menjelaskan situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan di air.
Peserta didik menjelaskan cara mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya di sekitarnya.	5. Menjelaskan cara mencari bantuan saat terpisah dengan orang tua. 6. Menjelaskan cara mencari bantuan saat terjadi kecelakaan. 7. Menjelaskan cara mencari bantuan saat berada di kolam renang.

2. Peta Materi/Peta Konsep



3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran untuk Satu Bab

Subbab A. Cara hidup aktif dan sehat dengan mengenali bagian tubuh dan fungsinya	3 JP
Subbab B. Mengenali potensi dan cara mencegah cedera serta menjaga keselamatan diri saat beraktifitas dan berolahraga	3 JP
Subbab C. Mengenali cara mencari bantuan kepada orang dewasa yang profesional	
Jumlah JP	9 JP

Jumlah pertemuan yang disarankan dalam buku ini dapat diubah dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, sarana prasarana dan berbagai sumber daya pendukung pada satuan pendidikan masing-masing.

B. APERSEPSI

Pada saat mengawali pembelajaran pada Bab Sehat dan Aman ada baiknya guru memulai dengan berdiskusi tentang hal-hal yang berkaitan dengan cara menjaga tubuh agar sehat dan aman, misalnya tentang kebersihan dan kesehatan diri, cara mengetahui resiko terjadinya cedera dan cara mencari bantuan orang dewasa yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari hari-hari. Diskusi dapat dimulai dengan curah gagasan langsung atau studi kasus dari guru. Aktivitas apersepsi yang dapat dilakukan misalnya sebagai berikut:

1. Guru membacanyaring bacaan yang terdapat dalam Buku Siswa pada aktivitas siap-siap belajar.

2. Setelah kegiatan membaca nyaring Guru mengajukan pertanyaan kepada peserta didik: "Apakah aktivitas yang dilakukan pada cerita bermanfaat bagi tubuh kamu?". Guru mengeksplorasi jawaban peserta didik.
3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran Bab 6 dan mengajak peserta didik untuk merencanakan aktivitas belajar yang akan dilakukan agar dapat mencapai tujuan pembelajaran tersebut.

Aktivitas apersepsi di atas hanyalah salah satu alternatif. Guru dapat menyusun aktivitas apersepsi sendiri sesuai dengan kondisi dan kebutuhan peserta didik di kelas.

C. PENILAIAN SEBELUM PEMBELAJARAN

Asesmen awal dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti tertulis menggunakan *self check*, secara lisan atau bentuk penugasan dan bentuk lainnya. Contoh asesmen awal menggunakan metode *self check* (periksa diri) sebagai berikut:

Pilih kartu aktivitas yang dapat membuat kamu sehat dan aman.

Ceritakan alasanmu kepada teman-teman dan guru ya!

Hasil asesmen awal ini menjadi informasi bagi Guru untuk mengetahui penguasaan awal peserta didik tentang gerak di tempat. Guru dapat melakukan tindak lanjut dari asesmen awal tersebut sesuai dengan panduan umum untuk memberikan pembelajaran berdiferensiasi kepada peserta didik.

Rencana Tindak Lanjut Asesmen Awal

Lebih Dari 50% Jawaban Setuju	Lebih Dari 50% Jawaban Tidak Setuju
Peserta didik dengan perlakuan khusus atau bimbingan guru mempelajari materi sehat dan aman.	Peserta didik secara berkelompok atau mandiri mempelajari materi sehat dan aman.

D. PANDUAN PEMBELAJARAN BUKU SISWA

1. Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila

Subbab A. Hidup Aktif dan Sehat

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

1. Menjelaskan dan mengidentifikasi cara menjaga kebersihan diri
2. Menjelaskan dan mempraktikkan cara menjaga kesehatan diri

Tujuan Aktivitas 6.1 dan Penguatan Karakter P3 Subbab A

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo perhatikan!	Peserta didik menjelaskan bagian tubuh yang perlu dijaga kebersihannya.	Dimensi mandiri, elemen menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri, sub elemen berinisiatif untuk mengerjakan tugas tugas rutin secara mandiri dibawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.
Ayo pelajari sungguh-sungguh!	Peserta didik menjelaskan dan mengidentifikasi cara menjaga kebersihan dan kesehatan diri.	Dimensi mandiri, elemen menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri, sub elemen berinisiatif untuk mengerjakan tugas tugas rutin secara mandiri dibawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.

Subbab B. Situasi dan Potensi yang Beresiko Terhadap Keselamatan

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

3. Menjelaskan situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan di jalan raya
4. Menjelaskan situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan di air

Tujuan Aktivitas 6.2 dan Penguatan Karakter P3 Subbab B

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo perhatikan!	Peserta didik menjelaskan aktivitas yang menimbulkan resiko cedera.	Dimensi mandiri, elemen menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri, sub elemen berinisiatif untuk mengerjakan tugas tugas rutin secara mandiri dibawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.
Ayo pelajari sungguh-sungguh!	Peserta didik menjelaskan cara menjaga keselamatan di jalan raya dan keselamatan di air.	Dimensi gotong royong, elemen kerjasama, sub elemen menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.

Subbab C. Aku Tahu Cara Mencari Bantuan

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

5. Menjelaskan cara mencari bantuan saat terpisah dengan orang tua
6. Menjelaskan cara mencari bantuan saat terjadi kecelakaan
7. Menjelaskan cara mencari bantuan saat berada di kolam renang

Tujuan Aktivitas 6.3 dan Penguatan Karakter P3 Subbab C

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Ayo perhatikan!	Peserta didik menjelaskan orang-orang terpercaya yang dapat memberi bantuan.	Dimensi gotong royong, elemen kerjasama, sub elemen menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.
Ayo pelajari sungguh-sungguh!	Peserta didik menjelaskan cara mencari bantuan saat terpisah dengan orang tua, terjadi kecelakaan dan saat berada di kolam renang.	Dimensi gotong royong, elemen kerjasama, sub elemen menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.

2. Pembelajaran Berdiferensiasi

Langkah-langkah pembelajaran yang dapat dilakukan guru:

a. Guru menyediakan berbagai sumber belajar seperti gambar gerak, video pembelajaran ataupun demonstrasi langsung.

b. Peserta didik diberikebebasanuntukmemlihsumberbelajaryangdigunakan sesuai dengan minat dan profil belajarnya.

c. Berdasarkan asesmen awal, guru mengelompokkan peserta didik menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang belum mengenal gaya hidup sehat, menghindarkandiridaricedera,danmencaribantuankepadaorangdewasa terpercaya dan kelompok yang sudah mengenal gaya hidup sehat, dapat mengenal dan memilih makanan sehat, dapat menghindarkan diri dari cedera, dan mampu mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya.

d. Guru mengajak setiap kelompok dipimpin tutor sebaya membaca dan mengamati aktivitas gaya hidup sehat, menghindarkan diri dari cedera, dan mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya yang terdapat pada buku siswa.

e. Guru memberikan bimbingan kepada peserta didik yang masih mengalami kesulitan dalam membaca dan memahami materi.

f. Peserta didik berdiskusi dan melakukan berbagai aktivitas gaya hidup sehat, menghindarkan diri dari cedera, dan mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya.

Aktivitas Pembelajaran Hidup Aktif dan Sehat

1) Kebersihan diri

a) Guru mengajak peserta didik untuk berdiskusi dan menjelaskan cara menjaga kebersihan diri seperti:

Mandi memakai air yang bersih dan sabun

Manfaat mandi memakai sabun adalah membunuh kuman, bakteri, dan virus yang menempel pada tubuh setelah beraktivitas dan berkeringat.

Cara mandi yang benar

1. Basahi seluruh badan.
2. Balurkan sabun disela-sela jari, kuku dan punggung tangan.
3. Gosokkan sabun mandi ke seluruh bagian tubuh.
4. Gosokkan sabun ke sela-sela tubuh/lipatan badan.
5. Bilas dengan air bersih.
6. Keringkan seluruh badan dan lipatan dengan menggunakan handuk kering.

Lakukan sehari dua kali agar tubuh bersih.

Mencuci rambut

Cara mencuci rambut yang benar

1. Basahi rambut dengan air bersih.
2. Gunakan sampo sesuai kondisi rambut.
3. Pijat secara lembut bagian kulit kepala.
4. Bilas dengan air bersih.
5. Keringkan dengan handuk kering dan bersih.

Mencuci rambut dengan menggunakan sampo bermanfaat untuk membersihkan berbagai kotoran dan kuman yang menempel di kulit kepala dan rambut.

Lakukan paling tidak seminggu tiga kali.

Menggosok gigi

Menggosok gigi bermanfaat untuk menghilangkan kuman-kuman yang ada di dalam mulut dan membersihkan sisa-sisa makanan yang menempel pada gigi sehingga mencegah gigi berlubang dan bau mulut.

Sikatlah gigi setelah sarapan dan sebelum tidur malam.

Cara menggosok gigi yang benar

1. Gunakan sikat gigi dengan bulu yang lembut dan tuangkan pasta gigi sebesar biji jagung.
2. Mulailah menyikat gigi bagian luar dengan gerakan melingkar dari tepi gusi sampai atas gigi. Lakukan secara perlahan dan berulang pada bagian depan, samping kanan, dan kiri.
3. Sikat bagian dalam gigi dengan cara mencukil dari tepi gusi sampai atas gigi. Lakukan perlahan dan bergantian bagian depan samping kanan dan kiri.
4. Sikat bagian pengunyah dengan gerakan maju mundur berulang. Lakukan pada bagian kanan, kiri, atas, dan bawah gigi.

Mencuci tangan dengan sabun

Manfaat mencuci tangan adalah membunuh kuman, bakteri, dan virus jika dilakukan dengan benar. Lakukan cuci tangan selalu setelah melakukan berbagai aktifitas dan lakukan sebelum makan.

7 langkah Cara mencuci tangan:

Basahi tangan dengan air mengalir dan sabun dilanjutkan dengan:

1. Gosok telapak tangan dengan sabun.
2. Gosok punggung tangan secara bergantian.
3. Gosok sela-sela jari.
4. Gosok ujung jari dengan kedua tangan saling mengunci.
5. Putar ujung jari/ kuku secara bergantian.
6. Gosok ibu jari dengan memutar.
7. Gosok pergelangan tangan.

Basahi tangan dengan air mengalir dan keringkan dengan handuk atau tisu.

Memotong kuku

Cara memotong kuku:

1. Siapkan pemotong kuku.
2. Potong kuku secara perlahan.
3. Jika belum bisa carilah orang dewasa untuk membantu.

Memotong kuku sangat efektif untuk membersihkan kuman pada kuku dan membersihkan kotoran yang berada di bawah kuku. Potonglah kuku setidaknya lakukan 1 minggu 1 kali.

b) Guru memberikan umpan balik dalam bentuk perhatian dan pertanyaan seperti: bagaimana cara kamu menjaga kebersihan diri?

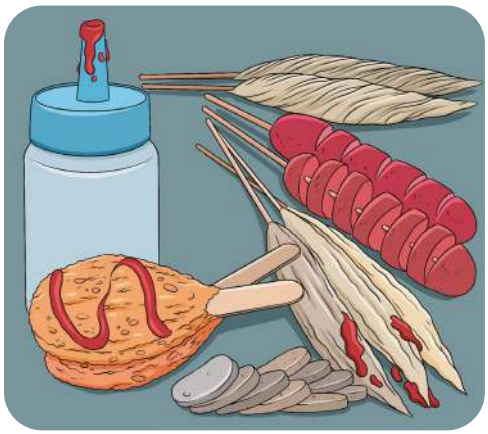
2) Kebersihan Diri

a) Guru mengajak peserta didik untuk mengenal cara menjaga kesehatan, dengan memilih berbagai aktivitas yang dapat dilakukan agar tubuh terjaga kesehatan dan kebugarannya, dengan melakukan berbagai aktivitas yang disukai paling tidak 30 menit dalam setiap harinya. Misalnya aktivitas: bersepeda, bermain bola, permainan tradisional yang ada di daerah.

b) Guru mengajak peserta didik mencukupi kebutuhan cairan yang ada dalam tubuh peserta didik, dengan kebiasaan minum air putih 8 gelas perhari dan mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi manfaat minum air putih bagi kesehatan.

c) Guru mengajak peserta didik untuk mengenal istirahat dengan tidur untuk usia anak sekolah selama 10 jam dalam sehari, pada waktu siang tidur selama 1-2 jam, pada waktu malam tidur selama 8-9 jam.

d) Guru mengajak peserta didik untuk mencukupi kebutuhan makan dengan makanan yang sehat dan bergizi seimbang, ajak peserta didik untuk berdiskusi memilih dan memilah makanan yang sehat bergizi, memilihjajananyangsehat,menghindarimakananbanyakmengandung gula.



e) Guru memberi umpan balik dalam bentuk perhatian dan pertanyaan seperti: bagaimana cara menjaga kesehatan diri yang dapat kamu lakukan?

Aktivitas Pembelajaran Mengenal Situasi dan Potensi yang Beresiko Terhadap Keselamatan

1) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi dan mendiskusikan cara menjaga keselamatan:

   a) Keselamatan di jalan raya

      Saat peserta didik berangkat atau pulang sekolah harus memperhatikan jalan yang dilalui, fokus pada jalan dan jangan bercanda, memperhatikan rambu-rambu lalu lintas dan pengguna jalan yang lain.

   b) Keselamatan di air

      Cara menjaga keselamatan saat bermain air di kolam renang:

      - Didampingi orang tua atau orang dewasa
      - Jangan berenang sendirian
      - Berenang di kolam yang dangkal
      - Menggunakan pelampung saat berenang
      - Hindari berlarian di kolam renang

2) Guru memberikan umpan balik berupa perhatian dan pertanyaan seperti: bagaimana cara menjaga keselamatan diri saat berada di tempat umum?

Aktivitas Pembelajaran Cara Mencari Bantuan

1) Guru mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi dan berdiskusi cara meminta bantuan kepada orang dewasa yang terpercaya seperti keluarga, polisi, satpam, guru, dan tim penyelamat.

2) Guru memberikan kesempatan kepada pseta didik untuk menceritakan di depan kelas:

a) Meminta bantuan saat terpisah dari orang tua

Peserta didik meminta bantuan polisi atau satpam, berteriak meminta tolong saat berada dikondisi tidak nyaman dan aman.

b) Meminta bantuan saat terjadi kecelakaan

Peserta didik meminta bantuan kepada dokter, petugas kesehatan, dan orang dewasa yang dapat membawa ke rumah sakit.

c) Meminta bantuan saat dikolam renang

Peserta didik mencari bantuan saat melihat teman tenggelam kepada tim penyelamat di kolam renang dan berteriaklah minta tolong.

3) Guru memberikan umpan balik berupa perhatian dan pertanyaan seperti: bagaimana cara mencari bantuan saat berada di tempat umum?

3. Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3)

Guru memperhatikan ruang atau lapangan yang akan digunakan untuk beraktivitas pembelajaran, cek semua perlengkapan dan berbagai peralatan dalam kondisi baik dan aman digunakan. Guru menyiapkan peserta didik untuk melakukan aktivitas pembelajaran, dengan mengecek kondisi peserta didik, pastikan semua dalam kondisi sehat dan siap belajar.

4. Interaksi dengan Orang Tua/Wali dan Masyarakat

Guru memberikan penjelasan tentang bagaimana orang tua dapat mendukung pembelajaran yang sedang berlangsung, serta memberikan saran tentang latihan atau aktivitas yang dapat dilakukan di rumah untuk memperkuat pemahaman anak tentang aktivitas hidup aktif dan sehat. Selain itu, guru dapat memberikan materi dan sumber belajar yang relevan untuk materi aktivitas hidup aktif dan sehat, sehingga orang tua dapat lebih terlibat dalam mendukung pembelajaran anak di rumah, memastikan bahwa pembelajaran yang diajarkan di sekolah dapat diperkuat dan diterapkan secara efektif di lingkungan rumah.

5. Asesmen Formatif

Asesmen formatif aktivitas kebersihan diri

a. Lembar Periksa Diri (Self Check)

Setelah menyelesaikan aktivitas, guru memberikan lembar periksa diri kepada peserta didik. Peserta didik mengisi lembar periksa diri dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran.

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru
Mandi yang bersih			
Mencuci rambut secara rutin			
Menggosok gigi dengan baik dan benar			

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru
Mencuci tangan dengan sabun			
Memotong Kuku			
Aktivitas fisik dan olahraga			
Minum air putih			
Istirahat yang cukup			
Istirahat yang cukup			

b. Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

No	Nama	Kebersihan Diri			Kesehatan Diri			Catatan Guru
		1	2	3	1	2	3	
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
Dst.								

Keterangan:

1 : Baru Berkembang

2 : Layak

3 : Cakap

Rubrik penilaian

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Menjelaskan situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan di jalan raya.	Peserta didik dapat menjelaskan cara menjaga keselamatan di jalan raya dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat menjelaskan cara menjaga keselamatan di jalan raya secara mandiri.	Peserta didik dapat menjelaskan cara menjaga keselamatan di jalan raya secara mandiri dengan runtut dan jelas.

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Menjelaskansituasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan di kolam renang.	Peserta didik dapat menjelaskan cara menjaga keselamatan di kolam renang dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat menjelaskan cara menjaga keselamatan di kolam renang secara mandiri.	Peserta didik dapat menjelaskan cara menjaga keselamatan di kolam renang secara mandiri dengan runtut dan jelas.

Asesmen formatif aktivitas mengenali situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan

a. Lembar Periksa Diri (Self Check)

Setelah menyelesaikan aktivitas, Guru membagikan lembar penilaian diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar penilaian diri dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran.

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru
Keselamatan di jalan raya			
Keselamatan di air			

b. Lembar observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

No	Nama	Mengenal situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan			Catatan Guru
		1	2	3	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
Dst.					

Keterangan:

1 : Mulai Berkembang

2 : Berkembang

3 : Cakap

Rubrik penilaian

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Menjelaskan situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan di jalan raya.	Peserta didik dapat menjelaskan cara menjaga keselamatan di jalan raya dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat menjelaskan cara menjaga keselamatan di jalan raya secara mandiri.	Peserta didik dapat menjelaskan cara menjaga keselamatan di jalan raya secara mandiri dengan runtut dan jelas.

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Menjelaskan situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan di kolam renang.	Peserta didik dapat menjelaskan cara menjaga keselamatan di kolam renang dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat menjelaskan cara menjaga keselamatan di kolam renang secara mandiri.	Peserta didik dapat menjelaskan cara menjaga keselamatan di kolam renang secara mandiri dengan runtut dan jelas.

Asesmen formatif aktivitas cara mencari bantuan orang dewasa yang terpercaya

a. Lembar Periksa Diri (Self Check)

Setelah menyelesaikan aktivitas, guru membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar periksa diri dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran.

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru
Meminta bantuan saat terpisah dengan orang tua			

Pengalamanku	Aku sudah bisa	Aku perlu berlatih	Catatan guru
Meminta bantuan saat terjadi kecelakaan			
Meminta bantuan saat berada di kolam renang			

b. Lembar observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

No	Nama	Cara mencari bantuan			Catatan Guru
		1	2	3	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
Dst.					

Keterangan:

1 : Baru Berkembang

2 : Layak

3 : Cakap

Rubrik penilaian

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Menjelaskan cara mencari bantuan orang dewasa terpercaya saat terpisah dengan orang tua.	Peserta didik dapat menjelaskan cara mencari bantuan orang dewasa terpercaya saat terpisah dengan orang tua dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat menjelaskan cara mencari bantuan orang dewasa terpercaya saat terpisah dengan orang tua secara mandiri.	Peserta didik dapat menjelaskan cara mencari bantuan orang dewasa terpercaya saat terpisah dengan orang tua secara mandiri dengan runtut dan jelas.
Menjelaskan cara mencari bantuan orang dewasa terpercaya saat terjadi kecelakaan.	Peserta didik dapat menjelaskan cara mencari bantuan orang dewasa terpercaya saat terjadi kecelakaan dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat menjelaskan cara mencari bantuan orang dewasa terpercaya saat terjadi kecelakaan secara mandiri.	Peserta didik dapat menjelaskan cara mencari bantuan orang dewasa terpercaya saat terjadi kecelakaan secara mandiri dengan runtut dan jelas.
Menjelaskan cara mencari bantuan orang dewasa terpercaya saat berada di kolam renang.	Peserta didik dapat menjelaskan cara mencari bantuan orang dewasa terpercaya saat berada di kolam renang dengan bantuan guru.	Peserta didik dapat menjelaskan cara mencari bantuan orang dewasa terpercaya saat berada di kolam renang secara mandiri.	Peserta didik dapat menjelaskan cara mencari bantuan orang dewasa terpercaya saat berada di kolam renang secara mandiri dengan runtut dan jelas.

1) Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menjelaskan dan mengidentifikasi gaya hidup aktif dan sehat.

Peserta didik dinyatakan mencapai Tujuan Pembelajaran apabila salah 1 (satu) Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) telah memperoleh predikat cakap.

Contoh:

Nama: Lala

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
1. Menjelaskan dan mengidentifikasi kebersihan diri.			✓
2. Menjelaskan dan mengidentifikasi kesehatan diri.		✓	

2) Tujuan Pembelajaran

Peserta didik menjelaskan situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan dalam aktivitas jasmani dan dalam kehidupan sehari-hari.

Peserta didik dinyatakan mencapai Tujuan Pembelajaran apabila salah 1 (satu) Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) telah memperoleh predikat cakap.

Contoh:

Nama: Lala

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
1. Menjelaskan dan mengidentifikasi keselamatan di jalan raya.			✓

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
2. Menjelaskan dan mengidentifikasi keselamatan di air.		✓	

3) Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menjelaskan cara mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya disekitarnya.

Peserta didik dinyatakan mencapai Tujuan Pembelajaran apabila 2 (dua) Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) telah memperoleh predikat cakap.

Contoh:

Nama: Lala

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
1. Menjelaskan dan mengidentifikasi cara meminta bantuan saat terpisah dengan orang tua.			✓
2. Menjelaskan dan mengidentifikasi cara meminta bantuan saat terjadi kecelakaan.			✓
3. Menjelaskan dan mengidentifikasi cara meminta bantuan saat di kolam renang.		✓	

E. TINDAK LANJUT

1. Peserta didik yang belum mencapai tujuan pembelajaran diberikan umpan balik dan aktivitas perm belajaran tambahan sesuai dengan perkembangan mereka berdasarkan rubrik asesmen secara mandiri dan guru memantau perkembangan proses belajarnya.
2. Peserta didik yang telah mencapai tujuan pembelajaran pengayaan dan menjadi tutor sebaya. 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 apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Contoh bentuk pengayaan pada bab ini adalah:

   Ceritakan dengan gambar, apa yang harus dilakukan agar peserta didik sehat!

F. ASESMEN SUMATIF

1. Butir Soal

D. Ayo uji kemampuan

Pilihlah salah satu gambar di bawah ini!

1. Ceritakan bagaimana cara menjaga tubuh tetap bersih dan sehat!

2. Ceritakan bagaimana cara menjaga keselamatan diri saat berada di tempat umum!

3. Ceritakan bagaimana cara mencari bantuan orang dewasa terpercaya!

2. Kunci Jawaban dan skor

a. Cara menjaga tubuh tetap bersih dan sehat!

Kartu Gambar	Uraian Jawaban
Cara menggosok gigi yang benar.	1. Gunakan sikat gigi dengan bulu yang lembut dan tuangkan pasta gigi sebesar biji jagung. 2. Mulailah menyikat gigi bagian luar dengan gerakan melingkaran dari tepi gusi sampai atas gigi. Lakukan secara perlahan dan berulang pada bagian depan, samping kanan dan kiri. 3. Sikat bagian dalam gigi dengan cara mencukil dari tepi gusi sampai atas gigi. Lakukan perlahan dan bergantian bagian depan samping kanan dan kiri. 4. Sikat bagian pengunyah dengan gerakan maju mundur berulang. Lakukan pada bagian kanan, kiri atas dan bawah gigi.

Kartu Gambar	Uraian Jawaban
7 langkah cara mencuci tangan: 	Basahi tangan dengan air mengalir dan sabun dilanjutkan dengan: 1. Gosok telapak tangan dengan sabun. 2. Gosok punggung tangan secara bergantian. 3. Gosok sela-sela jari. 4. Gosok ujung jari dengan kedua tangan saling mengunci. 5. Putar ujung jari/ kuku secara bergantian. 6. Gosok ibu jari dengan memutar. 7. Gosok pergelangan tangan. Bilas dengan air mengalir dan keringkan dengan handuk atau tisu.
Istirahat yang benar 	1. Tidur adalah cara tubuh beristirahat. 2. Waktu tidur anak sekolah adalah selama 10 jam dalam sehari. 3. Pada waktu siang, tidurlah selama 1-2 jam. 4. Saat malam hari, tidurlah selama 8-9 jam.
Minum air putih 	1. Minum air putih, 8 gelas sehari. 2. Minumlah sambil duduk. 3. Jangan lupa berdoa terlebih dahulu.

b. Cara menjaga tubuh tetap bersih dan sehat!

Kartu Gambar	Uraian Jawaban
	1. Perhatikan jalan yang dilalui 2. Berjalanlah di sebelah kiri 3. Fokus dan jangan bercanda 4. Perhatikan rambu-rambu yang ada 5. Hargai pengguna jalan yang lain.
	1. Berenanglah dengan orang tua atau orang dewasa lainnya. 2. Gunakanlah kolam yang dangkal. 3. Gunakan pelampung. 4. Tidak berlarian dipinggir kolam. 5. Tidak bercanda saat di kolam renang.

c. Cara mencari bantuan orang dewasa terpercaya

Kartu Gambar	Uraian Jawaban
	1. Mintalah tolong kepada orang dewasa yang ada di sekitar seperti polisi atau satpam. 2. Jangan ragu untuk berkata “Tidak” atau berteriak minta tolong jika kamu berada dalam situasi yang tidak nyaman.
	1. Mintalah tolong kepada orang dewasa yang ada di sekitar yang dapat membawa ke tempat pelayanan kesehatan seperti puskesmas maupun rumah sakit. 2. Minta bantuan kepada dokter atau perawat.

1. Berteriak meminta tolong dengan suara keras seperti: “Tooooooloooooong!!!!!!”
2. Lakukan sesering mungkin hingga orang dewasa menghampiri.

3. Pedoman Penskoran

Skor 1: Jika dapat menceritakan kartu gambar dengan bantuan Guru.

Skor 2: Jika dapat menceritakan kartu gambar secara mandiri dengan 2-3 kalimat.

Skor 3: Jika dapat menceritakan kartu gambar secara mandiri dengan rinci dan runtut.

4. Kriteria Penilaian

Mulai Berkembang	Berkembang	Cakap
Peserta didik memperoleh skor 1	Peserta didik memperoleh skor 2	Peserta didik memperoleh skor 3

5. Pengolahan Nilai

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

G. KUNCI JAWABAN

Asesmen awal pembelajaran

Aktivitas yang dapat membuat kamu sehat dan aman.

Manfaat mandi memakai sabun:

membersihkan seluruh tubuh, membunuh kuman, bakteri, dan virus yang menempel pada tubuh setelah beraktivitas dan berkeringat.

Lakukan paling tidak dua kali dalam sehari.

Harus rajin memotong kuku minimal 1 minggu sekali.

Manfaat memotong kuku: Cara yang sangat efektif untuk membersihkan kuman dan membersihkan kotoran yang berada diujung jari.

Makanlah makanan yang sehat dan bergizi sesuai kebutuhan tubuh (makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah).

Lakukan aktivitas setiap hari dengan, bermain atau berolahraga sesuai kesukaan kamu.

Misalnya : bersepeda, bermain bola, dan permainan tradisional yang ada di daerahmu.

H. REFLEKSI

Guru mengajak peserta didik untuk mengisi lembar refleksi. Refleksi ini akan membantu peserta didik mengetahui keterampilan yang sudah dikuasai dan belum dikuasai serta keterampilan yang ingin dipelajari lebih lanjut. Guru perlu membangun interaksi positif bersama peserta didik agar mereka dapat secara terbuka dan nyaman mengungkapkan kesulitan yang ditemui selama proses belajar. Dengan demikian, peserta didik dapat menetapkan tujuan pribadi dan merencanakan langkah-langkah untuk memperbaiki atau meningkatkan keterampilannya.

Materi yang sudah kamu kuasai?

Hidup aktif dan sehat

Mengenal situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan

Mencari bantuan orang dewasa

Materi yang perlu kamu pelajari lagi?

Hidup aktif dan sehat

Mengenal situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan

Mencari bantuan orang dewasa

Apa yang ingin kamu pelajari lebih lanjut tentang materi ini?

Hidup aktif dan sehat

Mengenal situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan

Mencari bantuan orang dewasa

Guru perlu melakukan refleksi berkelanjutan. Refleksi ini membantu guru mengetahui apakah proses pembelajaran menyenangkan, menarik dan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Refleksi ini dapat membantu guru merencanakan tindak lanjut yang ingin dilaksanakan pada pembelajaran berikutnya.

Refleksi Guru

Apakah proses pembelajaran sesuai dengan tujuan pembelajaran?

Apakah proses pembelajaran menarik, menantang dan menyenangkan?

Apakah asesmen sesuai dengan tujuan pembelajaran?

Apa rencana tindak lanjut yang ingin dilaksanakan pada pembelajaran berikutnya?

I. SUMBER BELAJAR

Sumber belajar yang harus dipelajari oleh guru antara lain sebagai berikut:

1. Buku Panduan Materi Dokter Kecil (https://online.fliphtml5.com/oidwf/ocjo/#p=2).
2. Video aktivitas pembelajaran yang menerapkan aktivitas gaya hidup sehat, makanan sehat dan mengenali resiko yang menyebabkan cidera serta cara mencari bantuan orang dewasa.

Daftar Pustaka

Buck, M. M., et al. 2007. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. United States: McGraw-Hill Publisher.

Coakley, Jay. 2009. *Sports in Society: Issues and Controversies. 10th ed*. New York, NY: McGraw-Hill.

Corbin, Charles B. 2014. *Fitness for Life. 6th ed*. United States of America: Human Kinetics.

Graham, George. 2020. *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education. 10th ed*. New York, NY: McGraw-Hill Education.

Graham, G., et al. 2021. *Buku Panduan guru Anak Aktif Bergerak Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kelas I*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Lutan, R. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.

Mahendra, Agus. 2017. *Model Pendidikan Gerak (Movement Education) dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK_UPI.

Mason, M. (2015). *Australian Health and Physical Education Series: Phys Ed For Years 1-2*.

Muhajir. 2020. *Belajar Gerak Dasar Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar Gerak Dasar Non Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar Gerak Dasar Manipulatif*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Muhajir, & Raushanfikri, Z. 2022. *Buku Panduan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas 1*. Jakarta Selatan: Pusat Perbukuan Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Nurhasanah, D., & Muhibba, I. 2017. *Lingkungan Bersih Sehat dan Asri: Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013 (Buku Siswa SD/MI Kelas 1 Tema 6, Edisi Revisi)*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Primasari, Mariskha. *Model Pendidikan Kebugaran*. Jakarta: Direktorat GTK Pendidikan Menengah Direktorat Jenderal guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Sauder, K., and B. Lenoski. 2001. *Kindergarten to Grade 4 Physical Education/ Health Education: A Foundation for Implementation*.

Siedentop, Daryl. 2011. *Complete Guide to Sport Education, Second Edition*. Human Kinetics. United States of America.

Unknown author. n.d. Kad. *Bentuk Huruf Menggunakan Anggota Badan*. SlideShare. Retrieved from https://www.slideshare.net/slideshow/kad-bentuk-huruf-menggunakan-anggota-badan/56197893.

Yogi Anggraena, dkk. 2021. *Kajian Akademik Kurikulum untuk Pemulihan Pembelajaran*. Jakarta Selatan: Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Profil Pelaku Perbukuan

Profil Penulis

Nama Lengkap	:	Umi Hariyani M.Or
Tempat, Tanggal Lahir	:	Yogyakarta, 08 Maret 1969
Email	:	hariyaniumi@yahoo.co.id
Instansi	:	SD Negeri Pujokusuman 1
Alamat Instansi	:	Jl. Kolonel Sugiyono No.9, Keparakan, Kec. Mergangsan, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55152
Bidang Keahlian	:	1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, 2. Senam Kreasi 3. Senam Kebugaran

Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Guru PJOK SD Negeri Gedongkiwo (Tahun 1988 - 2023)
2. Guru PJOK SD Negeri Pujokusuman 1 (Tahun 2023 – Sekarang)

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S2 Program Studi Ilmu Keolahragaan Pendidikan Pasca Sarjana UNY (Masuk 2013 dan Lulus 2015).
2. S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan (PJKR) UNY (Masuk 2008 dan Lulus 2010).
3. SGO lulus tahun 1987.

Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. Buku Modul Pelatihan Guru PJOK Kelompok Kompetensi B Tahun 2016 (PKB)
2. Modul Ajar PJOK Jenjang SD Tahun 2021
3. Buku Panduan TKSI Fase C (SD) Tahun 2021
4. Buku Pedoman Guru PJOK kelas 3 tahun 2023

Judul Penelitian dan Tahun Terbit:

1. Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Media Ban di Sekolah Dasar Gedongkiwo Yogyakarta

Profil Penulis

Nama Lengkap	:	Puji Rahayu, S.Pd.
Tempat, Tanggal Lahir	:	Banjarnegara, 25 Agustus 1987
Email	:	pujirahayu998@gmail.com
Instansi	:	SD Negeri 3 Karangcengis
Alamat Instansi	:	Desa Karangcengis RT 2 RW 01, Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah
Bidang Keahlian	:	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Riwayat Pekerjaan/Profesi :

1. Guru PJOK SD Negeri 3 Karangcengis (2009-2012).
2. Guru PJOK SD Negeri 2 Majasari (2012-2023).
3. Kepala Sekolah SD Negeri 3 Karangcengis (2023-Sekarang).

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar :

1. D2 PGSD Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2006.
2. S1 PJKR Universitas Siliwangi Tahun 2012.

Profil Penelaah

Nama Lengkap	:	Agus Mahendra
Tempat, Tanggal Lahir	:	Martapura, 24 Agustus 1963
Email	:	agus_mahendra@upi.edu
Instansi	:	FPOK Universitas Pendidikan Indonesia
Alamat Instansi	:	Jl Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung
Bidang Keahlian	:	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Dosen di Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 1989 – Sekarang.
2. Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan FPOK UPI Tahun 2005 – 2008
3. Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan, FPOK UPI Tahun 2008 – 2010
4. Asisten Deputi (ASDEP) Pengembangan IPTEK Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga, Republik Indonesia, Tahun 2011 – 2014
5. Anggota BSANK (Badan Standardisasi dan Akreditasi Nasional Keolahragaan) di Kemenpora RI. Tahun 2015 – 2018.
6. Ketua Prodi PGSD Penjas, FPOK UPI Tahun 2018 – 2023
7. Country Leader of Active Healthy Kids Indonesia (AHKI): http://activehealthykidsindonesia.org Tahun 2020 – Sekarang.

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S3 dalam Bidang Studi Pendidikan Olahraga dari UNJ- Universitas Negeri Jakarta, Indonesia, 2016
2. S2- Master Degree pada Bidang studi Physical Education for Elementary Education, College of Education, The University of IOWA, USA, 1995
3. S1-Sarjana Pendidikan (Olahraga) dari IKIP Bandung, (sekarang Universitas Pendidikan Indonesia), Bandung, Indonesia, 1988.

Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. Pembelajaran Senam, Pendekatan Pola Gerak Dominan bagi Siswa SLTP, Ditjen Dikdasmen Depdiknas, Jakarta, 2001. ISBN: 979-3048-16-6
2. Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar, Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan, Ditjen Dikdasmen Depdiknas, Jakarta, 2001. ISBN: 979-699-113-6
3. Menuju Perkembangan Menyeluruh, Suatu Strategi Belajar Mengajar Penjas di SMU, Ditjen Dikdasmen Depdiknas, Jakarta, 2001. ISBN: 979- 3048-08-5

4. Pedoman Pelaksanaan BBE di TK dalam Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Ditjen Dikdasmen Depdiknas, Jakarta, 2003
5. Falsafah Pendidikan Jasmani untuk SDLB, Direktorat PLB, Jakarta, 2003.
6. Menelusuri Jejak Sejarah Olimpiade, FPOK – Ditjora, 2003.
7. Filsafat Pendidikan Jasmani: Dasar-Dasar Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar. Bintang WarliArtika. Bandung. 2015. ISBN: 978-602-8617-75-8
8. Pembelajaran Musik dan Gerak: Dasar Pengembangan Aktivitas Ritmik di Sekolah Dasar. Bintang WarliArtika. Bandung. 2015. ISBN: 978-602- 8617-74-1
9. Permainan Anak dan Permainan Tradisional. Bintang WarliArtika. Bandung. 2015. ISBN: 978-602-8617-76-5
10. Buku Pedoman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA-SMK Kelas X. 2021. Pusat Perbukuan – Balitbang Dikbud. ISBN 978-602-244-304-9
11. Co-Author on Book Chapter of Sport Development in Emerging Nations, 2021. Routledge Publisher.

Judul Penelitian dan Tahun Terbit:

1. Tingkat Sedentary Behavior dan Kebugaran Jasmani Di Sekolah Dasar. 2024
2. Pengaruh Model Pembelajaran Teaching Games For Understanding (TGFU) Terhadap Keterampilan Bermain Futsal. 2024
3. Need analysis for innovation in integrated learning models for micro-teaching course: Explanatory sequential design. 2024
4. Effectiveness of Teaching Games for Understanding (TGfU): Using a modified Kasti game to stimulate elementary school students' motor skills. 2024
5. Sports coaching during the pandemic: Predicaments encountered by Filipino physical education teachers and potential strategies. 2024
6. Sports coaching during the pandemic: Predicaments encountered by Filipino physical education teachers and potential strategies. 2024
7. Deteksi Dini Masalah Perilaku Sosial Siswa Sekolah Dasar dalam Pembelajaran Penjas Pasca COVID-19. 2024
8. Peer-Assessment Academic Integrity Scale (PAAIS-24). 2024
9. Trends in Physical Literacy Research in Indonesian Journals: from Research Design to Data Analysis. 2024
10. Physical education teachers' attitudes towards stimulating higher order thinking skills in elementary school students: Differences in certified and non-certified teachers. 2024
11. Enhancing social skills: Reliability and validity of the Indonesian version of SSIS-RS among physical education students. 2024

Profil Penelaah

Nama Lengkap	:	Sri Santoso Sabarini
Tempat, Tanggal Lahir	:	Surakarta, 22 Agustus 1976
Email	:	srisantoso@staff.uns.ac.id
Instansi	:	Universitas Sebelas Maret
Alamat Instansi	:	Kampus FKOR UNS Jl. Menteri Supeno.13, Manahan, Surakarta
Bidang Keahlian	:	Pendidikan Jasmani

Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Guru PJOK tahun 1999 - 2005.
2. Dosen Pendidikan Jasmani, tahun 2005 - sekarang.
3. Penulis buku dan kontributor naskah PJOK.
3. Assesor Tes Akademik Penilaian Potensi Kepemimpinan CKS LP2KS kemendikbud.
4. Instruktur Pembelajaran PJOK Pendidikan Profesi Guru dan PKG PJOK.
5. Penilai Buku Pengayaan PJOK.

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S3 - Prodi Pendidikan Olahraga,Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia, tahun 2017.
2. S2 - Prodi Ilmu Keolahragaan Pendidikan Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret, tahun 2008.
3. S1 - Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Sebelas Maret, tahun 1999.
4. SMEA N 1 Surakarta, tahun 1994.
5. SMP N 1 Baki - Sukoharjo, tahun 1991.
6. SDN Sanggrahan 1, tahun 1988.

Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. BSE Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK tahun terbit 2010
2. BSE Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SD/M1/Kelas 4 tahun terbit 2010
3. Kontibutor Naskah buku Pegangan Siswa Tema 4 Berbagai Pekerjaan SD/MI kelas 4, tahun terbit 2014
4. Pembelajaran & Penilaian Literasi Gerak Berbasis WEB Deepublish tahun terbit 2020

Judul Penelitian dan Tahun Terbit:

1. Persepsi dan Pengalaman Akademik Dosen Keolahragaan Mengimplementasikan E-Learning pada Masa Pandemi Covid-19, Deepublish tahun terbit 2021. Ditulis dari hasil penelitian HRg Universitas Sebelas Maret.

Profil Ilustrator

Nama Lengkap	:	Ade Prihatna
Email	:	adeprihatna18@gmail.com
Akun Instagram	:	@aeradeill
Instansi	:	SMP Islam Al Azhar 1
Alamat Instansi	:	Kp. Pasir Pari RT 04 RW 11 No. 89 Desa Cimekar Kec. Cileunyi, Kab. Bandung
Bidang Keahlian	:	Ilustrator

Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. 2000 – Tim Ilustrator Ensiklopedi Bocah Muslim Pelangi Mizan.
2. 2003 – Tim Ilustrator Halo Balita Pelangi Mizan.
3. 2000 s.d Sekarang – Freelancer Ilustrator buku anak.
4. Ilustrator Buku Teks Pelajaran Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Kemendikbudristek Tahun 2021.
5. Tim Ilustrator Buku Teks Pelajaran jenjang SD/MI,SMP/MTs dan SMA/MA/SMK/MAK Pusat Perbukuan tahun 2021 s.d sekarang.

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S1 – Teknik Planologi Unpas.
2. SMA Pasundan 1 Bandung 1995.
3. SMP Pasundan 1 Bandung 1993.
4. SD Babakan Surabaya 4 Tahun 1990.

Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. Ensiklopedi Bocah Muslim Pelangi Mizan (13 Judul).
2. Seri Halo Balita Premium Pelangi Mizan (25 Judul).
3. Seri Komik Sangaji DAR Mizan.
4. Seri Cerita Balita DAR Mizan (Lebih dari 20 judul).
5. Seri Hupi Hupa DAR! Mizan (Lebih dari 10 judul).
6. Seri Minmie DAR! Mizan (Lebih dari 5 judul).
7. Seri Nabi – Karangkraf Publishing Malaysia.
8. Seri Teladan Rosulullah Pelangi Mizan (13 judul).
9. Seri Halo Balita Pelangi Mizan (Lebih dari 30 judul).
10. Ilustrasi Cover Modul Literasi dan Numerasi Kelas tinggi Pesmenjar 2020.
11. Ilustrasi Seri Kisah Sahabat Rasulullah SAW. Pelangi Mizan 2023.
12. Ilustrasi seri cerita rakyat Karangkraf Publishing Malaysia, 2024 (8 jilid).

Penghargaan yang pernah diraih:

1. Ilustrator Cover Modul Literasi dan Numerasi Pembelajaran Jarak Jauh Jenjang sekolah Dasar, 2020
2. Pemenang Apresiasi Kategori Komik untuk Anak Kompetisi Komik Jalur Rempah Kemendikbud, 2020

Profil Penyunting

Nama Lengkap	: Sanfia Tesabela Messakh
Tempat, Tanggal Lahir	: Kupang, 25 Juli 1983
Email	: sanfia.messakh@gmail.com
Instansi	: Universitas Kristen Satya Wacana
Alamat Instansi	: Jln. Diponegoro No. 52-60, Salatiga
Bidang Keahlian	: Pendidikan Jasmani

Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga (2011 – sekarang).
2. Dosen Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang (2009 – 2011, 2005 – 2007).

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. Masters of Educational Leadership and Management, Flinders University, Australia, 2007-2009.
2. S1 Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Kristen Satya Wacana, 2000 – 2004.

Profil Penyunting

Nama Lengkap	: Galuh Ayu Mungkashi
Email	: galuhayumungkashi@gmail.com
Instansi	: Pusat Perbukuan, BSKAP, Kemendikbudristek
Alamat Instansi	: Komplek Kemdikbud, Jl. RS. Fatmawati Raya, Cipete Selatan, Cilandak, Jakarta Selatan, Jakarta
Bidang Keahlian	: IPA (Biologi)

Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Pengolah Data Perbukuan di Pusat Perbukuan (2022-sekarang)
2. Korektor *Take Home Exam* (THE) di Universitas Terbuka (2021-2022)
3. *Shadow Teacher* di Sekolah HighScope Jakarta (2021)

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S2 Biologi SITH Institut Teknologi Bandung, Bandung (2018-2020)
2. S1 Pendidikan Biologi FKIP Universitas Lampung, Lampung (2013-2017)

Judul Penelitian dan Tahun Terbit:

1. Potensi Buah Salak (*Salacca zalacca*) sebagai Substrat Produksi Asam Sitrat oleh *Aspergillus niger*. 2020
2. Analisis Pelaksanaan Praktikum dan Permasalahannya pada Materi Organisasi Kehidupan di SMP (Studi Deskriptif Pelaksanaan Praktikum se-Kecamatan Labuhan Ratu Kotamadya Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017). 2017.

Profil Editor Visual

Nama Lengkap	: Siti Wardiyah, S.Pd
Email	: dunkisabri@gmail.com
Instansi	: SMP Islam Al Azhar 1
Alamat Instansi	: Jl. Sisingamangaraja, RT.2/Rw.1 Selong, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, 12110
Bidang Keahlian	: Guru dan praktisi seni rupa, ilustrasi dan desain

Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Guru Seni Budaya SMP Islam Al Azhar 1, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan.
2. *Owner* dan *Creative Designer* Lucky Dunki Clothing.
3. *Ilustrator* dan *Creative Designer* di Happy2 Strategic Communication.
4. *Ilustrator freelance*.

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Jakarta.

Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. Ilustrator Raksasa Berketombe, BIP 2015.
2. Ilustrator Kumpulan Dongeng Pembentuk Karakter Kesatria, Tiga Serangkai 2016.
3. Ilustrator Zashi pun Terus Belajar, Tiga Ananda 2016.
4. Ilustrator Aku Sayang Allah (series Books), Alif Republika 2017.
5. Ilustrator Sashi Hatsyi (series Books), Tiga Serangkai 2018.
6. Ilustrator Perangkat Lunak dan Internet Keterampilan pilihan Teknologi Informasi dan Komunikasi Kelas IX SMPLB Kemdikbudristek 2020.
7. Ilustrator Buku Bahasa Indonesia SD Kelas II, Pusat Perbukuan Kemdikbudristek 2021.
8. Tim Evaluasi Desain dan Ilustrasi Buku Teks Utama Pusat Perbukuan Kemdikbudristek Tahun 2021-2022.
9. Editor Visual Buku Pendidikan Pancasila SD/MI Kelas I, II, III Perbukuan Kemdikbudristek 2023.
10. Editor Visual Buku Non Teks Jenjang D & E, Pusat Perbukuan Kemdikbudristek 2023.

Karya Pameran/Workshop dan Tahun Pelaksanaan:

1. Pameran Portis Tertia Mundi, Galeri Seni Popo Iskandar, Bandung 2016.
2. Pameran "Pandora, Sex, Woman and the City", Galeri Bentara Budaya Jakarta 2016.
3. Narasi Mitos dan Legenda dalam Ekspresi Batik Tamarin, Museum Basuki Abdullah, 2018.
4. Pameran seni rupa "The Power of Silence", Gallery Equilibrium, Bandung 2017.
5. Pameran & Workshop Nasional Lukisan Batik Tamarind Ibu Bumi dan Pahlawan perempuan Indonesia The Energy Building, Jakarta 2017.
6. Pameran Nasional, " Sang Subjek", Bentara Budaya Bali, 2018.
7. Pameran & Workshop Batik Day Fest, Podomoro University di Neo Soho Mall, 2019.
8. Pameran "The Myth Story of Nusantara With Gutta Tamarind Batik" Bandung Connex, 2020.

Profil Desainer

Nama Lengkap : Aulia Rachmah, S.Des
E-mail : aulyaiera@gmail.com
Akun Instagram : @aulyaira
Bidang Keahlian : Desain Grafis/Desain Komunikasi Visual dan Layout.

Riwayat Pekerjaan/Profesi :

1. Desain Grafis PT. Mitra Adiperkasa.
2. Desain Grafis Restaurant Sulawesi @Kemang.
3. Desain Buku Kurikulum 2013 untuk Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud.
4. Ilustrator Buku Kurikulum 2013 untuk Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud.
5. Desain Grafis Kwik Kian Gie School of Business.
6. Desain Buku untuk Pusat Perbukuan, Kemdikbudristek.

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar :

S1: Desain Komunikasi Visual di Sekolah Tinggi Media Komunikasi Trisakti, tahun 2009-2013.

Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X, Tahun 2013.
2. Buku Bahasa Indonesia, tahun 2013.
2. Buku Pendidikan Agama Konghucu Kelas XI dan XII, tahun 2016.
3. Buku Pendidikan Agama Budha Kelas V dan VI, tahun 2021.
4. Buku Guru Bahasa Inggris Kelas XI, tahun 2021.
5. Buku Prakarya: Budidaya Kelas XI dan XII, tahun 2022.
6. Buku Elektronik Bahasa Indonesia Kelas IX, tahun 2022.
7. Buku Elektronik IPA Kelas IX, tahun 2022.

Catatan