

Buku Panduan Guru

**PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
2022**

SD/MI KELAS VI

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

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

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

Penulis

Muhajir
Agus Gunawan

Penelaah

Sri Winarni
Advendi Kristiyandaru

Penyelia/Penyelaras

Supriyatno
Lenny Puspita Ekawaty
NPM Yuliarti Dewi
Arifah Dinda Lestari

Kontributor

Adi Ardiansyah
Devi Rahmawani

Ilustrator

Aditya Candra Kartika

Editor

Weni Rahayu

Desainer

Ines Mentari

Penerbit

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Dikeluarkan oleh:

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

Cetakan Pertama, 2022

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

ISBN 978-602-427-940-0 (jil.6)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Sans 11/16 pt., Steve Matteson
xvi, 296 hlm.: 21 × 29,7 cm.

Kata Pengantar

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

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

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

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

Jakarta, Desember 2022

Kepala Pusat,

Supriyatno

NIP 196804051988121001

Prakata

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

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

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

Harapan penulis semoga buku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pengembangan pendidikan, khususnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar (SD) Kelas VI.

Jakarta, September 2022

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Prakata.....	iv
Daftar Isi	v
Daftar Gambar	vii
Daftar Tabel	xi
A. Pendahuluan	2
1. Tujuan Panduan Buku Guru PJOK.....	3
2. Profil Pelajar Pancasila	4
3. Karakteristik Mata Pelajaran PJOK di SD	12
4. Tujuan Mata Pelajaran PJOK di SD	12
5. Ruang Lingkup Mata Pelajaran PJOK di SD Kelas VI	13
6. Mata Pelajaran PJOK di SD Kelas VI	15
B. Capaian Pembelajaran (CP)	16
1. Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK.....	16
2. Capaian Pembelajaran Per Fase.....	16
3. Alur Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten).....	17
4. Keterkaitan antara Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran sesuai Fase.....	18
C. Strategi Umum Pembelajaran dalam Mencapai Capaian Pembelajaran	19
1. Strategi Pembelajaran PJOK	19
2. Asumsi-asumsi	21

D. Fitur-fitur Buku Panduan.....23

Unit 1 Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif Melalui Aktivitas Permainan Invansi	27
Unit 2 Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif Melalui Aktivitas Permainan Net	59
Unit 3 Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif Melalui Aktivitas Permainan Lapangan	87
Unit 4 Aktivitas Bela Diri Pencak Silat	117
Unit 5 Aktivitas Gerak Dominan Senam	143
Unit 6 Aktivitas Gerak Berirama	171
Unit 7 Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air	199
Unit 8 Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan.....	227
Unit 9 Mencegah Bahaya Narkotika, Zat-Zat Aditif, dan Obat Berbahaya Lainnya ..	253

Penutup.....277

A. Simpulan	279
B. Kegiatan Tindak Lanjut.....	280

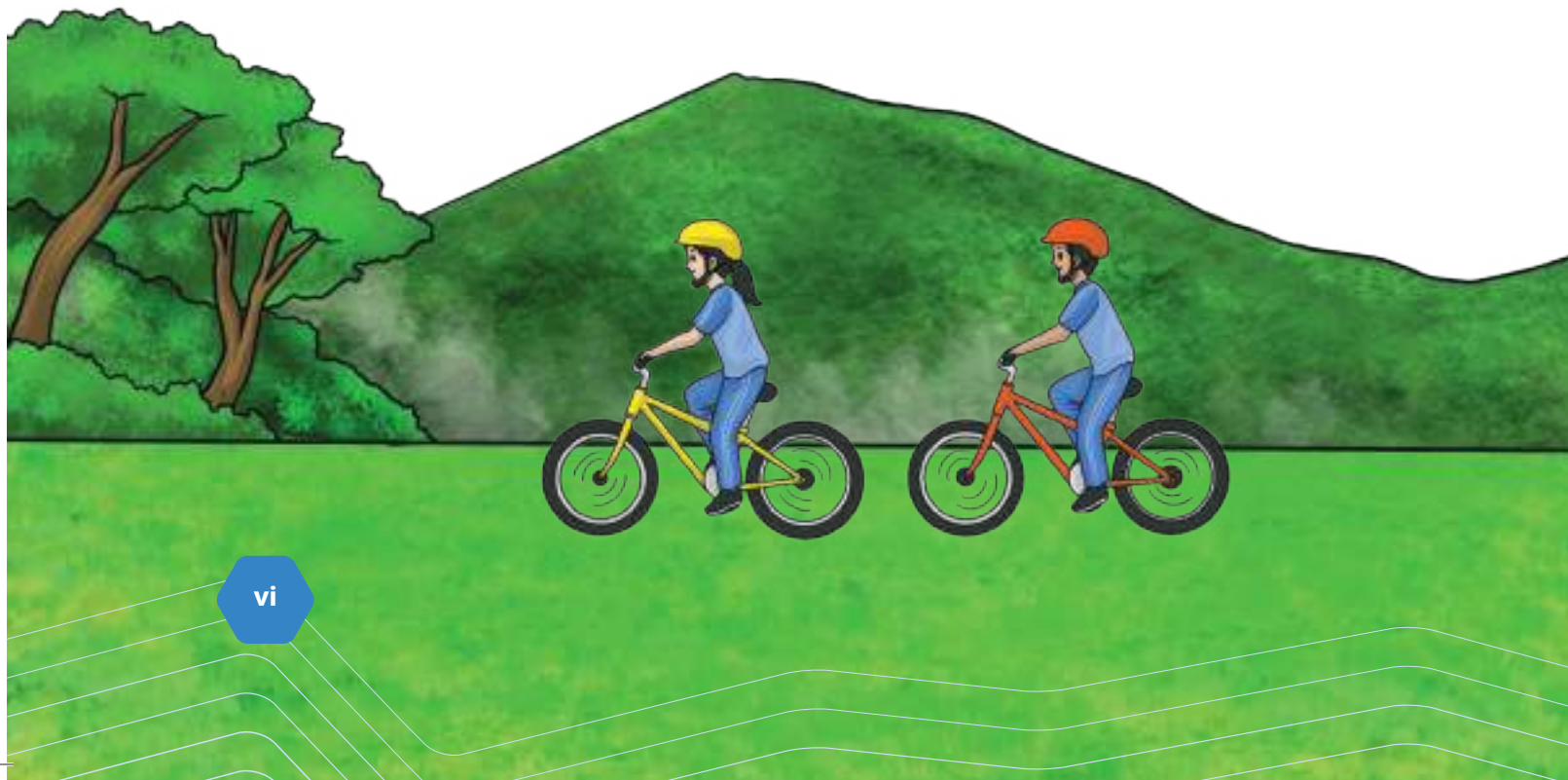
Lampiran Rekapitulasi Asesmen Sikap, Pengetahuan, Keterampilan..... 281

Glosarium282

Daftar Pustaka286

Indeks.....288

Profil Pelaku Perbukuan294



Daftar Gambar

Gambar 1	Keterkaitan antarempat komponen budaya sekolah, pembelajaran, intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler.	5
Gambar 1.1	Aktivitas pembelajaran bermain bola tangan menggunakan peraturan yang sederhana.....	33
Gambar 1.2	Aktivitas pembelajaran melempar/mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat.....	35
Gambar 1.3	Aktivitas pembelajaran mengoper dan menangkap bola formasi segitiga.	36
Gambar 1.4	Aktivitas pembelajaran mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (<i>passing run</i>).....	36
Gambar 1.5	Aktivitas pembelajaran mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan.....	37
Gambar 1.6	Aktivitas pembelajaran mengoper dan menangkap bola dari atas kepala dengan pantulan.....	37
Gambar 1.7	Aktivitas pembelajaran mengoper dan menangkap bola formasi lingkaran.....	38
Gambar 1.8	Aktivitas pembelajaran variasi gerak menggiring bola sambil berjalan.....	41
Gambar 1.9	Aktivitas pembelajaran variasi gerak menggiring bola sambil berjalan dan berlari.....	42
Gambar 1.10	Aktivitas pembelajaran variasi gerak menggiring bola mengikuti teman di depannya.....	42
Gambar 1.11	Aktivitas pembelajaran variasi gerak menggiring bola secara <i>zig-zag</i> (berkelok-kelok).....	43
Gambar 1.12	Aktivitas pembelajaran variasi gerak menggiring bola dengan lari berantai berputar mengitari <i>cone</i> (rintangan).....	44
Gambar 1.13	Aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi	47
Gambar 2.1	Aktivitas pembelajaran bermain bola voli menggunakan peraturan yang sederhana.....	65
Gambar 2.2	Aktivitas pembelajaran <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas berpasangan dan berkelompok di tempat	67

Gambar 2.3	Aktivitas pembelajaran <i>passing</i> atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping	67
Gambar 2.4	Aktivitas pembelajaran <i>passing</i> atas dan bawah menggunakan dua bola	68
Gambar 2.5	Aktivitas pembelajaran <i>passing</i> atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran.....	68
Gambar 2.6	Aktivitas pembelajaran <i>passing</i> atas dan bawah bertiga dalam formasi garis lurus, bola dilambung menggunakan teknik <i>passing</i> ...	69
Gambar 2.7	Aktivitas pembelajaran variasi gerak memukul bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan.....	72
Gambar 2.8	Aktivitas pembelajaran variasi gerak memantulkan bola voli (servis) ke arah teman dan diterima dengan menggunakan <i>passing</i> bawah	72
Gambar 2.9	Aktivitas pembelajaran variasi gerak memukul bola voli (servis) atas ke arah sasaran pada lapangan melalui atas net	73
Gambar 2.10	Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan servis atas dalam bentuk berkelompok.....	76
Gambar 2.11	Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan bermain menangkap dan menolak bola dilanjutkan dengan teknik <i>passing</i> atas/bawah 2 kali gerakan (sentuhan)	76
Gambar 3.1	Aktivitas pembelajaran bermain boi-boian.....	93
Gambar 3.2	Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola lambung.....	94
Gambar 3.3	Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola mendatar	95
Gambar 3.4	Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola rendah	95
Gambar 3.5	Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola menggelinding.....	96
Gambar 3.6	Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola bagi pelambung.....	96
Gambar 3.7	Aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola lambung.....	99
Gambar 3.8	Aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola datar	100
Gambar 3.9	Aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola menyusur tanah	100
Gambar 3.10	Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap di tempat secara individu	103
Gambar 3.11	Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan	104
Gambar 3.12	Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan	104

Gambar 3.13	Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola berkelompok dengan berbagai lemparan.....	105
Gambar 3.14	Aktivitas pembelajaran gerakan memegang pemukul	107
Gambar 3.15	Aktivitas pembelajaran gerakan posisi kepala dan mata	108
Gambar 3.16	Aktivitas pembelajaran gerakan pukulan ayunan (<i>swing</i>).....	108
Gambar 3.17	memukul bola yang dilambungkan sendiri, tetapi uraian caranya dilakukan berpasangan.	109
Gambar 4.1	Aktivitas pembelajaran bermain bakiak dan sandal raksasa.....	122
Gambar 4.2	Aktivitas pembelajaran gerakan tendangan depan.....	124
Gambar 4.3	Aktivitas pembelajaran gerakan tendangan samping.....	124
Gambar 4.4	Aktivitas pembelajaran gerakan tendangan belakang.....	125
Gambar 4.5	Aktivitas pembelajaran gerakan tendangan busur depan.....	125
Gambar 4.6	Aktivitas pembelajaran gerakan tendangan busur belakang.....	126
Gambar 4.7	Aktivitas pembelajaran gerakan elakan bawah.....	128
Gambar 4.8	Aktivitas pembelajaran gerakan elakan atas	129
Gambar 4.9	Aktivitas pembelajaran gerakan elakan samping	129
Gambar 4.10	Aktivitas pembelajaran gerakan tangkisan luar dan pukulan depan (tebak).....	131
Gambar 4.11	Aktivitas pembelajaran gerakan tangkisan luar dan pukulan depan (tinju).....	132
Gambar 4.12	Aktivitas pembelajaran gerakan tangkisan silang tinggi dan pukulan ketok.....	132
Gambar 4.13	Aktivitas pembelajaran gerakan tangkisan buang samping dari tendangan depan	133
Gambar 4.14	Aktivitas pembelajaran tangkisan dengan kaki tutup depan dan tendangan depan	133
Gambar 4.15	Aktivitas pembelajaran gerakan tutup samping dan tendangan samping	134
Gambar 5.1	Aktivitas pembelajaran permainan balap karung	148
Gambar 5.2	Aktivitas pembelajaran gerak dominan berjalan maju dan lompat kelinci	150
Gambar 5.3	Aktivitas pembelajaran gerak dominan melompati bangku.....	150
Gambar 5.4	Aktivitas pembelajaran gerak dominan lompat jongkok	151
Gambar 5.5	Aktivitas pembelajaran gerak dominan lompat jongkok dilanjutkan meluruskan kaki ke atas.....	151
Gambar 5.6	Aktivitas pembelajaran gerak dominan sikap merangkak dengan panggul tinggi.....	152

Gambar 5.7	Aktivitas pembelajaran gerakan guling lenting dari sikap tidur	155
Gambar 5.8	Aktivitas pembelajaran gerakan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada pergelangan kaki teman.....	155
Gambar 5.9	Aktivitas pembelajaran gerakan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada tangan yang membantu	156
Gambar 5.10	Aktivitas pembelajaran gerakan guling lenting dari sikap jongkok..	157
Gambar 5.11	Aktivitas pembelajaran gerakan meroda mengangkat pinggul kedua lutut ditekuk	159
Gambar 5.12	Aktivitas pembelajaran gerakan meroda menurunkan kaki satu per satu dibantu teman (guru)	160
Gambar 5.13	Aktivitas pembelajaran meroda menurunkan tangan satu per satu dibantu teman (guru)	161
Gambar 5.14	Aktivitas pembelajaran meroda dibantu teman (guru) dan dilanjutkan tanpa bantuan	161
Gambar 6.1	Aktivitas pembelajaran permainan lenggang rotan/hulahop	177
Gambar 6.2	Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke depan dan belakang.....	179
Gambar 6.3	Aktivitas pembelajaran gerakan langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran.....	180
Gambar 6.4	Aktivitas pembelajaran gerakan langkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan	181
Gambar 6.5	Aktivitas pembelajaran gerakan langkah ke samping kiri, kanan, dengan ayunan dan putaran dua lengan.....	181
Gambar 6.6	Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan pertama	185
Gambar 6.7	Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan kedua.....	186
Gambar 6.8	Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan ketiga.....	186
Gambar 6.9	Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan keempat	187
Gambar 6.10	Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan kelima	188
Gambar 6.11	Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan keenam	188
Gambar 6.12	Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan ketujuh	189
Gambar 7.1	Aktivitas bermain menginjak-nginjak air	205
Gambar 7.2	Bentuk aktivitas pembelajaran posisi tubuh (meluncur dari pinggir kolam dangkal)	206
Gambar 7.3	Aktivitas pembelajaran gerakan mengambil napas berpegang pada sisi kolam	209

Gambar 7.4	Aktivitas pembelajaran gerakan mengambil napas berpegang pada sisi kolam dan kedua kaki lurus di belakang	210
Gambar 7.5	Aktivitas pembelajaran gerakan mengambil napas kedua kaki dipegang teman	211
Gambar 7.6	Aktivitas pembelajaran gerakan mengambil napas kedua lengan berpegang pada papan pelampung	211
Gambar 7.7	Aktivitas pembelajaran gerakan mengambil napas dengan posisi badan terapung di atas permukaan air.....	212
Gambar 7.8	Aktivitas pembelajaran gerakan tangan dan mengambil napas renang gaya dada.....	215
Gambar 7.9	Aktivitas pembelajaran gerakan koordinasi (gerakan kaki, tangan, dan mengambil napas) renang gaya dada menempuh jarak ± 5 meter dan 10 meter	216
Gambar 8.1	Aktivitas pembelajaran permainan lompat tali	232
Gambar 8.2	Aktivitas latihan jalan kaki atau jalan santai	233
Gambar 8.3	Aktivitas latihan jogging.....	234
Gambar 8.4	Aktivitas latihan lintas alam (<i>cross country</i>).....	235
Gambar 8.5	Aktivitas latihan senam aerobik.....	235
Gambar 8.6	Aktivitas latihan bersepeda	236
Gambar 8.7	Aktivitas latihan berenang.....	237
Gambar 9.1	Mari kita perangi narkoba karena merusak masa depan kita.....	260
Gambar 9.2	Dampak penyalahgunaan narkoba akan mengalami gangguan konsentrasi, penurunan daya ingat, gangguan proses pikir, gangguan perilaku, bahkan sampai terjadi kerusakan permanen pada otak.....	261
Gambar 9.3	Generasi muda adalah generasi harapan bangsa. Mari raih prestasi setinggi-tingginya dengan menjauhi narkoba.	266

Daftar Tabel

Tabel 1	Indikator Alur Perkembangan Dimensi Mandiri dan Gotong Royong pada Fase C.....	8
Tabel 2	Indikator Alur Perkembangan yang Dijadikan Poin Pembelajaran dan Indikator Asesmen	10
Tabel 3	Fase C (Umumnya Kelas VI) Mata Pelajaran PJOK	17
Tabel 4	Fitur-Fitur yang Terdapat dalam Buku Guru PJOK SD Kelas VI.....	23



Petunjuk Penggunaan Buku

Tujuan Panduan Buku Guru

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

Profil Pelajar Pancasila

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

Karakteristik Mata Pelajaran PJOK

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

Mata Pelajaran PJOK Kelas VI

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

Capaian Pembelajaran (CP)

Rumusan capaian pembelajaran umum mata pelajaran PJOK.



Capaian Pembelajaran Per Fase

Rumusan capaian pembelajaran mata pelajaran PJOK SD yaitu fase C yang mewakili kelas VI.



Alur Pembelajaran Per Tahun

Rumusan alur tujuan pembelajaran mata pelajaran PJOK SD yaitu fase C yang mewakili kelas VI.



Strategi Pembelajaran PJOK

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



Asumsi-asumsi

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



Tujuan Pembelajaran

Rumusan kompetensi atau hasil yang akan dicapai atau dikuasai pelajar.



Deskripsi Materi

Uraian singkat materi yang akan dipelajari oleh pelajar dalam satu pembelajaran.



Apersepsi

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



Prosedur Kegiatan Pembelajaran

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



Refleksi Guru

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



Asesmen

Rumusan teknik asesmen yang akan dilakukan oleh guru untuk mendapatkan data proses dan hasil belajar peserta didik.



Remedial

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



Pengayaan

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

B. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Waktu: _____
Tgl. Pengisian: _____
Nama Peserta Didik: _____
Kelas: _____

1. Tujuan

1. Mengetahui pengertian dan definisi dari kompetensi keprofesionalan, kepedagogikan, kepersonalitas, dan ke sosial.
2. Mengetahui pengertian dan definisi dari kompetensi keprofesionalan, kepedagogikan, kepersonalitas, dan ke sosial.
3. Mengetahui pengertian dan definisi dari kompetensi keprofesionalan, kepedagogikan, kepersonalitas, dan ke sosial.
4. Mengetahui pengertian dan definisi dari kompetensi keprofesionalan, kepedagogikan, kepersonalitas, dan ke sosial.

Lembar Kegiatan Peserta Didik

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

1. Mengetahui pengertian dan definisi dari kompetensi keprofesionalan, kepedagogikan, kepersonalitas, dan ke sosial.
2. Mengetahui pengertian dan definisi dari kompetensi keprofesionalan, kepedagogikan, kepersonalitas, dan ke sosial.
3. Mengetahui pengertian dan definisi dari kompetensi keprofesionalan, kepedagogikan, kepersonalitas, dan ke sosial.
4. Mengetahui pengertian dan definisi dari kompetensi keprofesionalan, kepedagogikan, kepersonalitas, dan ke sosial.

2. Materi Bacaan Peserta Didik

1. Mengetahui pengertian dan definisi dari kompetensi keprofesionalan, kepedagogikan, kepersonalitas, dan ke sosial.
2. Mengetahui pengertian dan definisi dari kompetensi keprofesionalan, kepedagogikan, kepersonalitas, dan ke sosial.
3. Mengetahui pengertian dan definisi dari kompetensi keprofesionalan, kepedagogikan, kepersonalitas, dan ke sosial.
4. Mengetahui pengertian dan definisi dari kompetensi keprofesionalan, kepedagogikan, kepersonalitas, dan ke sosial.

Bahan Bacaan Peserta Didik

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

B. Bahan Bacaan Guru

1. Mengetahui pengertian dan definisi dari kompetensi keprofesionalan, kepedagogikan, kepersonalitas, dan ke sosial.
2. Mengetahui pengertian dan definisi dari kompetensi keprofesionalan, kepedagogikan, kepersonalitas, dan ke sosial.
3. Mengetahui pengertian dan definisi dari kompetensi keprofesionalan, kepedagogikan, kepersonalitas, dan ke sosial.
4. Mengetahui pengertian dan definisi dari kompetensi keprofesionalan, kepedagogikan, kepersonalitas, dan ke sosial.

Bahan Bacaan Guru

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

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

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

Penulis: Muhajir dan Agus Gunawan

ISBN: 978-602-427-940-0 (jil.6)

Panduan Umum



Setelah mempelajari dan menyimak materi pada bagian ini, guru diharapkan dapat mendesain pembelajaran PJOK yang sesuai dengan konsep dasar pembelajaran PJOK, Profil Pelajar Pancasila, karakter spesifik, alur capaian pembelajaran, strategi pembelajaran yang tepat, asumsi-asumsi yang digunakan penulis, dan fitur-fitur buku panduan guru PJOK tersebut.

A. Pendahuluan

Abad ke-21 sudah kita masuki dengan segala tantangan dan permasalahannya. Pada abad 21 ini dunia telah menampilkan wajah yang amat berbeda dari abad sebelumnya. Dalam melaksanakan tugas mempersiapkan peserta didik menghadapi tantangan abad 21, guru dituntut untuk memiliki kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan profesional.

Peran guru sangat penting dalam pembentukan karakter dan sikap peserta didik. Dibutuhkan guru yang profesional karena perannya dalam pengembangan manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa; berakhlak mulia; berkebinekaan global, gotong royong, mandiri, kreatif dan bernalar kritis.

Untuk menjadi guru yang profesional, dibutuhkan pemahaman dan penerapan metodologi pembelajaran, karakteristik ketunaan, konsep dasar pembelajaran, penilaian pembelajaran, remedial, pengayaan, media dan sumber pembelajaran, serta interaksi dengan orang tua dalam proses pembelajaran.

Peningkatan kualitas pendidikan merupakan cara utama untuk mewujudkan hal tersebut. Layanan pendidikan diselenggarakan dalam rangka memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk belajar senyaman mungkin dalam suasana bahagia, menantang, bermakna, namun menyenangkan tanpa adanya rasa tertekan.

Kondisi ini yang memungkinkan peserta didik dapat belajar untuk mendapatkan kecakapan umum (*general capabilities*) berupa kemampuan berpikir ke tingkat yang lebih tinggi atau *higher order thinking skills* (HOTS), kemampuan berpikir kritis (*critical thinking*), kreativitas (*creativity*), kolaboratif (*collaborative*), dan memiliki keterampilan berkomunikasi (*communication skills*) atau yang biasa dikenal sebagai 4C, pelajar yang berkarakter baik, dan terliterasi. Kemampuan penguasaan pengetahuan dan keterampilan pada setiap mata pelajaran sebagai area pembelajaran (*learning area*) juga akan terfasilitasi dengan baik.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Sebagai sebuah mata pelajaran di sekolah, PJOK menjamin tersedianya aktivitas jasmani bagi peserta didik. Pelaksanaan PJOK tidak hanya meliputi aktivitas jasmani dan bertujuan untuk itu saja, tetapi juga untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik secara utuh melalui aktivitas jasmani.

Program PJOK menekankan pentingnya latihan yang diharapkan dapat meningkatkan keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani peserta didik. Peserta didik ingin belajar berbagai keterampilan melalui berbagai permainan, cabang

olahraga, dan aktivitas jasmani lainnya. Peserta didik juga ingin berpartisipasi dalam aktivitas-aktivitas yang bermanfaat baginya dalam memanfaatkan waktu luang.

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

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

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

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

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

1. Tujuan Panduan Buku Guru PJOK

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

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

2. Profil Pelajar Pancasila

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

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

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

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

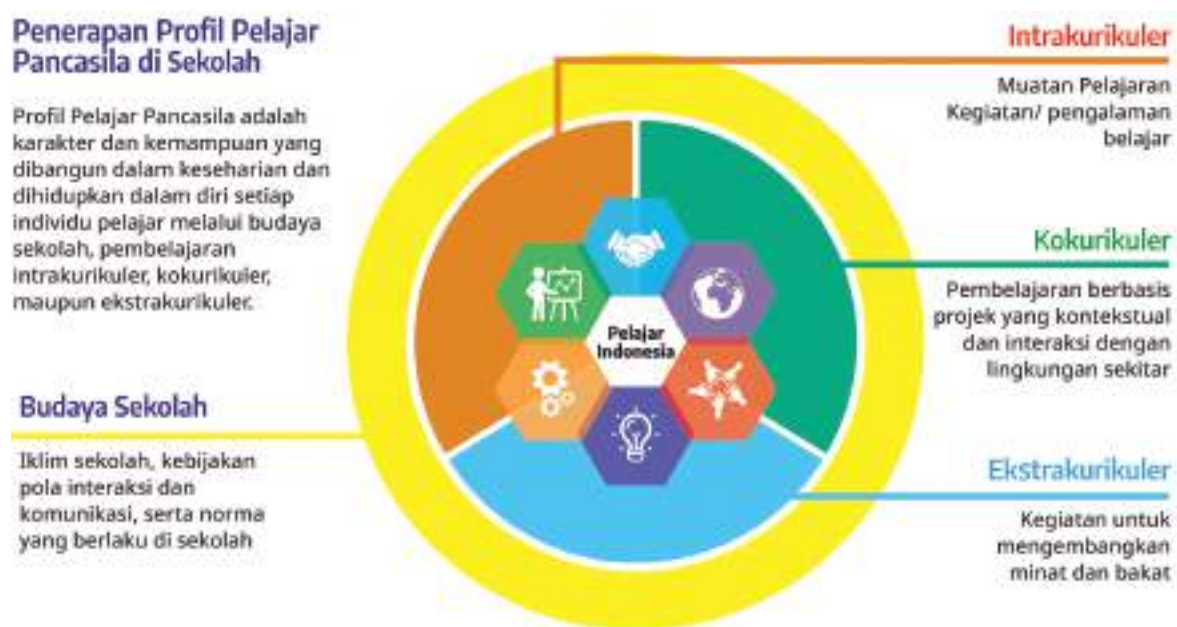
Profil Pelajar Pancasila merupakan tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban atas pertanyaan penting: “karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus

oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?" Kemampuan esensial yang dimaksud ialah kemampuan yang tidak lagi melekat pada mata pelajaran yang bertahan lama (dibandingkan pengetahuan yang diingat), bahkan hingga individu sudah bertahun-tahun menyelesaikan sekolah (Posner, 2004).

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

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

Upaya untuk penerapan Profil Pelajar Pancasila di satuan pendidikan dibangun dalam keseharian dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar melalui budaya sekolah, pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, maupun ekstrakurikuler. Keterkaitan antar-keempat komponen tersebut dijelaskan dalam Gambar 1. berikut ini.



Gambar 1 Keterkaitan antarempat komponen budaya sekolah, pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler.

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

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

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

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

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

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

- a. Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.

Selaras dengan indikator pada alur perkembangan dimensi mandiri elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi subelemen mengembangkan refleksi diri (lihat dokumen Profil Pelajar Pancasila).

- b. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar, serta mengembangkan pola hidup sehat.

Selaras dengan indikator pada alur perkembangan dimensi mandiri elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi subelemen mengenali kualitas diri serta tantangan yang dihadapi.

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

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

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

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

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

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

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

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

Keterangan:

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

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

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

Indikator alur perkembangan dimensi mandiri dan gotong royong pada fase C, terlihat seperti pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1 Indikator Alur Perkembangan Dimensi Mandiri dan Gotong Royong pada Fase C

Dimensi Mandiri	
Elemen Pemahaman Diri dan Situasi yang Dihadapi	
Subelemen	Indikator Alur Perkembangan Fase C di Akhir Fase C (Jenjang SD, usia 10-12 tahun), pelajar
Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi	Menggambarkan pengaruh kualitas dirinya terhadap pelaksanaan dan hasil belajar; serta mengidentifikasi kemampuan yang ingin dikembangkan dengan mempertimbangkan tantangan yang dihadapinya dan umpan balik dari orang dewasa.
Mengembangkan refleksi diri	Melakukan refleksi untuk mengidentifikasi faktor-faktor di dalam maupun di luar dirinya yang dapat mendukung/ menghambatnya dalam belajar dan mengembangkan diri; serta mengidentifikasi cara-cara untuk mengatasi kekurangannya.

Elemen Regulasi Diri	
Regulasi emosi	Memahami perbedaan emosi yang dirasakan dan dampaknya terhadap proses belajar dan interaksinya dengan orang lain; serta mencoba cara-cara yang sesuai untuk mengelola emosi agar dapat menunjang aktivitas belajar dan interaksinya dengan orang lain.
Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Menilai faktor-faktor (kekuatan dan kelemahan) yang ada pada dirinya dalam upaya mencapai tujuan belajar dan pengembangan dirinya dan mencoba berbagai strategi untuk mencapainya.
Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Memahami arti penting bekerja secara mandiri serta inisiatif untuk melakukannya dalam menunjang pembelajaran dan pengembangan dirinya.
Mengembangkan disiplin diri	Mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memengaruhi kemampuan dalam mengelola diri dalam pelaksanaan aktivitas belajar dan pengembangan dirinya.
Percaya diri, resilien, dan adaptif	Menyusun, menyesuaikan, dan mengujicobakan berbagai strategi dan cara kerjanya untuk membantu dirinya dalam penyelesaian tugas yang menantang.
Dimensi Gotong Royong	
Elemen Kolaborasi	
Kerja sama	Menunjukkan ekspektasi (harapan) positif kepada orang lain dalam rangka mencapai tujuan kelompok di lingkungan sekitar (sekolah dan rumah).
Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Memahami informasi dari berbagai sumber dan menyampaikan pesan menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif kepada orang lain untuk mencapai tujuan bersama.
Saling ketergantungan positif	Menyadari bahwa meskipun setiap orang memiliki otonominya masing-masing, setiap orang membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya.
Koordinasi sosial	Menyelaraskan tindakannya sesuai dengan perannya dan mempertimbangkan peran orang lain untuk mencapai tujuan bersama.

Elemen Kepedulian	
Tanggap terhadap lingkungan sosial	Tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya dan menjaga keselarasan dalam berelasi dengan orang lain.
Persepsi sosial	Menerapkan pengetahuan mengenai berbagai reaksi orang lain dan penyebabnya dalam konteks keluarga, sekolah, serta pertemanan dengan sebaya.
Elemen Berbagi	
	Memberi dan menerima hal yang dianggap penting dan berharga kepada/dari orang-orang di lingkungan luas/ masyarakat, baik yang dikenal maupun tidak dikenal.

Pada buku panduan guru PJOK ini indikator alur perkembangan yang akan dijadikan poin pembelajaran dan indikator asesmen, seperti terlihat pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2 Indikator Alur Perkembangan yang Dijadikan Poin Pembelajaran dan Indikator Asesmen

No.	Elemen	Capaian Pembelajaran	Dimensi/Elemen/Subelemen
1.	Keterampilan Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).	Indikator keterampilan gerak mampu dan dapat mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
2.	Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).	Indikator pengetahuan gerak menerapkan konsep dan prinsip modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).

3.	Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip serta mempraktikkan aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>), dan prosedur pengukurannya untuk mengetahui status kebugaran pribadi. Pada fase ini, peserta didik juga memiliki pengetahuan pengembangan pola perilaku hidup sehat berupa bahaya merokok, meminum minuman keras, dan menyalahgunakan narkotika, zat-zat aditif dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menghindari cedera dan berbagai risiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga.	Indikator pemanfaatan gerak menerapkan konsep dan prinsip serta mempraktikkan aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>), dan prosedur pengukurannya untuk mengetahui status kebugaran pribadi. Pada fase ini, peserta didik juga memiliki pengetahuan pengembangan pola perilaku hidup sehat berupa bahaya merokok, meminum minuman keras, dan menyalahgunakan narkotika, zat-zat aditif dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menghindari cedera dan berbagai risiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga.
4.	Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran yang didasari kesadaran personal dan tanggung jawab sosial berupa penggunaan alat dan fasilitas pembelajaran, serta menghargai orang lain. Selain itu, peserta didik juga meyakini adanya interaksi sosial melalui aktivitas jasmani.	• Indikator dimensi mandiri, elemen regulasi diri, subelemen regulasi emosi pada fase C. • Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan mengekspresikan-nya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain. • Dimensi gotong royong elemen kolaborasi subelemen koordinasi sosial. • Membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok serta menjaga tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama.

3. Karakteristik Mata Pelajaran PJOK di SD

Pendidikan jasmani di Indonesia dikenal dengan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. William H Freeman (2007: 27-28) mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh jasmani, mental, dan emosional peserta didik.

Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah, sehingga di antaranya dianggap dapat saling memengaruhi.

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

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

PJOK sebagai sebuah bidang kajian memiliki karakteristik sebagai berikut.

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

4. Tujuan Mata Pelajaran PJOK di SD

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

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

5. Ruang Lingkup Mata Pelajaran PJOK di SD Kelas VI

Ruang lingkup materi mata pelajaran PJOK di SD kelas VI berdasarkan alternatif materi/kegiatan/aktivitas pembelajaran ialah sebagai berikut.

a. Elemen Keterampilan Gerak

1) Aktivitas Pengembangan Gerak Dasar

Mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dan keterampilan gerak berupa berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

2) Aktivitas Gerak Dominan Senam

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

3) Aktivitas Gerak Berirama

Mempraktikkan berbagai rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

4) Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan***)

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

b. Elemen Pengetahuan Gerak

1) Aktivitas Pengembangan Gerak Dasar

Menjelaskan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dan keterampilan gerak berupa berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

2) Aktivitas Gerak Dominan Senam

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

3) Aktivitas Gerak Berirama

Menjelaskan berbagai rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

4) Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan*)**

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

c. Elemen Pemanfaatan Gerak

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

Menerapkan dan mempraktikkan latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*) untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

2) Menjelaskan dan mampu menerapkan pola perilaku hidup sehat.

Menghindari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh.

d. Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak

1) Dimensi Mandiri

a) Elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi

- (1) Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi
- (2) Mengembangkan refleksi diri

b) Elemen regulasi diri

- (1) Regulasi emosi
- (2) Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri
- (3) Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri
- (4) Mengembangkan disiplin diri
- (5) Percaya diri, resilien, dan adaptif

2) Dimensi Gotong Royong

a) Elemen kolaborasi

- (1) Kerja sama
- (2) Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama
- (3) Saling ketergantungan positif
- (4) Koordinasi sosial

b) Elemen kepedulian

- (1) Tanggap terhadap lingkungan sosial
- (2) Persepsi sosial

c) Elemen berbagi

- (1) Memberi dan menerima segala hal yang penting bagi kehidupan pribadi dan bersama
- (2) Berbagi sesuatu hal yang abstrak: waktu, tempat/area gerak, memberi kesempatan orang lain berbicara/merespons
- (3) Berbagi alat, makanan, mainan, dan sebagainya

6. Mata Pelajaran PJOK di SD Kelas VI

Penerapan standar dan isi capaian pembelajaran jenjang SD, dengan elemen dan subelemen capaian pembelajaran dapat dipadukan dengan muatan lokal sesuai karakteristik daerah masing-masing di mana sekolah tersebut berada.

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

Materi-materi ajar PJOK di SD dijabarkan dari elemen dan subelemen capaian pembelajaran secara umum yang kemudian dirinci ke dalam fase dan kelas. Fase C merupakan fase di mana terdapat kelas V dan VI. Pada fase C terdiri atas elemen keterampilan gerak dan elemen pengetahuan gerak yang meliputi permainan sederhana (*lead up games*) yang mengarah pada penguasaan pengembangan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif yang mengarah pada pengembangan gerak dasar.

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

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

- a. Total jam pelajaran PJOK dalam satu tahun adalah 144 jam pelajaran (JP). Jam pelajaran tersebut terbagi menjadi dua kegiatan pembelajaran, yaitu dalam bentuk pembelajaran intrakurikuler sebanyak 108 JP (75%) dan pembelajaran kokurikuler sebanyak 36 JP (25%) dari total jam pembelajaran PJOK.
- b. Melakukan kegiatan belajar mengajar intrakurikuler sebanyak tiga jam pelajaran per minggu atau per pertemuan dengan alokasi waktu 105 menit. Strategi pembelajaran dapat dilakukan sebagai berikut.

- 1) Tiga jam pelajaran dilakukan dalam satu hari sekaligus (misalnya, di hari Senin, Selasa, Rabu, Kamis, Jumat, atau Sabtu).
 - 2) Dua jam pelajaran dan satu jam pelajaran di hari yang berbeda (misalnya, dua jam hari Senin dan satu jam pelajaran lagi di hari Rabu).
- c. Melakukan kegiatan belajar mengajar kokurikuler sebanyak satu jam pelajaran per tahun dalam bentuk proyek Profil Pelajar Pancasila.

B. Capaian Pembelajaran (CP)

1. Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK

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

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

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

2. Capaian Pembelajaran Per Fase

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

Fase C (Umumnya Kelas V dan VI)

Pada akhir fase C, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola

perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai-nilai aktivitas jasmani.

Tabel 3 Fase C (Umumnya Kelas VI) Mata Pelajaran PJOK

Elemen Keterampilan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pengetahuan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip serta mempraktikkan aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>), dan prosedur pengukurannya untuk mengetahui status kebugaran pribadi. Pada fase ini peserta didik juga memiliki pengetahuan pengembangan pola perilaku hidup sehat berupa bahaya merokok, minum minuman keras, dan menyalahgunakan narkotika, zat-zat aditif, dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menghindari cedera dan berbagai risiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga.
Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran yang didasari kesadaran personal dan tanggung jawab sosial berupa penggunaan alat dan fasilitas pembelajaran, serta menghargai orang lain. Selain itu, peserta didik juga meyakini adanya interaksi sosial melalui aktivitas jasmani.

3. Alur Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)

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

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

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

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

4. Keterkaitan antara Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran sesuai Fase

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

Penulisan tujuan pembelajaran yang utuh harus mengacu pada prinsip-prinsip perumusan. Beberapa prinsip perumusan tujuan pembelajaran dianjurkan oleh para pakar pendidikan, namun di dalam buku ini tujuan pembelajaran dirumuskan mengacu pada prinsip tujuan pembelajaran harus mengandung unsur-unsur yang disebut sebagai ABCD.

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

- d. *Degree* adalah kriteria atau tingkat penampilan seperti apa yang kita harapkan dari peserta didik. Contohnya: 90% akurat, sebanyak 3 kali, 8 kali berhasil dari 10 kesempatan melakukan.

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

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

C. Strategi Umum Pembelajaran dalam Mencapai Capaian Pembelajaran

1. Strategi Pembelajaran PJOK

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

Hakikat tujuan PJOK diberikan di sekolah adalah untuk membentuk “insan yang terdidik secara jasmaniah (*physically-educated person*)”. *National Association for Sport and Physical Education* (NASPE) sebagaimana yang dikutip oleh Michael W. Metzler (2005:14) menggambarkan bahwa sosok “insan yang terdidik secara jasmaniah” ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik;
- mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik;
- berpartisipasi secara reguler dalam aktivitas fisik;
- mencapai dan memelihara peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran;
- menunjukkan tanggung jawab personal dan sosial berupa respek terhadap diri sendiri dan orang lain dalam suasana aktivitas fisik;
- menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial.

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

- Pola pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi pembelajaran berpusat pada peserta didik. Peserta didik harus memiliki pilihan-pilihan terhadap materi yang dipelajari untuk memiliki kompetensi yang sama.

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

Strategi pembelajaran dalam PJOK meliputi beberapa pengajaran berikut.

a. Pengajaran Interaktif (*Interactive Teaching*)

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

b. Pengajaran Berpangkalan (*Station Teaching*)

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

c. Pengajaran Sesama Teman (*Peer Teaching*)

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

d. Pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*)

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

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

Strategi pembelajaran sendiri melibatkan program yang ditetapkan oleh peserta didik sendiri dan mengurangi peran guru sebagai penyampai informasi. Strategi pembelajaran sendiri menyandarkan diri sepenuhnya pada materi tertulis, media, dan prosedur evaluasi yang ditetapkan sebelumnya. Strategi ini dapat dipakai untuk memenuhi satu atau lebih, terkadang seluruhnya, fungsi pengajaran.

f. Strategi Kognitif (*Cognitive Strategies*)

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

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

g. Pengajaran Beregu (*Team Teaching*)

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

2. Asumsi-asumsi

a. Pengetahuan dan Keterampilan Guru Mendesain Pembelajaran

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

b. Hubungan Pembelajaran dengan Mata Pelajaran Lain

Guru PJOK harus dapat mengaitkan unit-unit pembelajaran atau lingkup materi yang terdapat dalam pembelajaran PJOK di kelas VI agar dapat menghubungkan

pembelajaran PJOK dengan mata pelajaran lain. Unit-unit pembelajaran atau lingkup materi pembelajaran yang terdapat di kelas VI dapat dikaitkan dengan mata pelajaran yang lainnya, baik intrakurikuler maupun kokurikuler melalui tema-tema pembelajaran.

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

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

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

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

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

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

f. Ruang Lingkup Literasi Finansial

Keterampilan mengidentifikasi informasi finansial, menganalisis informasi dan situasi finansial, mengevaluasi isu-isu finansial, menerapkan pemahaman finansial dalam konteks yang beragam.

g. Kondisi Peserta Didik dan Kelas

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

h. Rata-rata Jumlah Peserta Didik dalam Kelas

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

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

i. Sarana dan Prasarana

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

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

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

D. Fitur-fitur Buku Panduan

Buku Guru PJOK SD Kelas VI ini dilengkapi dengan fitur-fitur seperti terlihat pada Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4 Fitur-Fitur yang Terdapat dalam Buku Guru PJOK SD Kelas VI

Bagian	Nama Fitur	Deskripsi
Pendahuluan	Tujuan Buku Guru	Rumusan berupa tujuan disusunnya buku guru pembelajaran ini, yaitu sebagai contoh dalam membelajarkan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran.
	Profil Pelajar Pancasila	Penjelasan mengenai konsep Profil Pelajar Pancasila dan bagaimana mata pelajaran PJOK mendukung pencapaian Profil Pelajar Pancasila.
	Karakteristik Mata Pelajaran PJOK SD	Uraian mengenai pengertian dan kekhasan mata pelajaran PJOK yang dilaksanakan di SD.
	Mata Pelajaran PJOK di Kelas VI	Uraian mengenai alur tujuan pembelajaran serta lingkup mata pelajaran PJOK di SD kelas VI yang dijabarkan oleh penulis.
Capaian Pembelajaran	Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK	Rumusan capaian pembelajaran umum mata pelajaran PJOK.
	Capaian Pembelajaran Per Fase	Rumusan capaian pembelajaran mata pelajaran PJOK SD, yaitu fase C yang mewakili kelas VI.
	Alur Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)	Rumusan alur tujuan pembelajaran mata pelajaran PJOK SD, yaitu fase C yang mewakili kelas VI.
	Keterkaitan Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran Sesuai Fase	Uraian yang menunjukkan keterkaitan antara tujuan pembelajaran sebagai proses dalam upaya mendapatkan capaian pembelajaran pelajar sesuai fase C dan kelas VI.
	Strategi Pembelajaran PJOK	Uraian yang menunjukkan strategi yang biasa digunakan dan sesuai dengan karakteristik pembelajaran PJOK.
	Asumsi-asumsi	Uraian yang menjelaskan pandangan penulis terhadap berbagai kemungkinan kegunaan buku dipandang dari sisi pengguna serta kemungkinan alternatif yang disediakan.

Unit Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Merupakan rumusan kompetensi atau hasil yang akan dicapai atau dikuasai pelajar.
	Deskripsi Materi	Merupakan uraian singkat materi yang akan dipelajari oleh pelajar dalam satu pembelajaran.
	Apersepsi	Uraian yang menyatakan skenario yang akan dilakukan oleh guru dalam mengaitkan materi yang akan dipelajari oleh peserta didik dan kegunaannya dalam kehidupan nyata.
	Prosedur Kegiatan Pembelajaran	Merupakan tahapan-tahapan yang akan dilakukan oleh guru pembelajaran sesuai dan didasarkan pada model/pendekatan/ strategi/ metode/gaya/teknik yang akan digunakan.
	Refleksi Guru	Uraian yang menggambarkan upaya guru untuk mendapatkan umpan balik secara mandiri dalam meningkatkan kualitas pembelajarannya, baik proses maupun hasil.
	Asesmen	Rumusan teknik asesmen yang akan dilakukan oleh guru untuk mendapatkan data proses dan hasil belajar peserta didik.
	Remedial	Merupakan upaya yang akan dilakukan oleh guru dalam memberikan penguatan atau perlakuan kepada pelajar yang memperlihatkan penguasaan kompetensi kurang dari kompetensi yang sedang diajarkan.
	Pengayaan	Merupakan upaya yang akan dilakukan oleh guru dalam memberikan pengalaman lebih kepada pelajar yang memperlihatkan penguasaan kompetensi di atas kompetensi yang sedang diajarkan.
	Lembar Kegiatan Peserta Didik	Lembaran yang berisi aktivitas pembelajaran yang harus dilakukan peserta didik untuk mendapatkan kompetensinya.
	Bahan Bacaan Peserta Didik	Merupakan bahan bacaan yang disediakan bagi peserta didik untuk memperkuat pemahaman dan penguasaan kompetensi.
	Bahan Bacaan Guru	Bahan bacaan yang disediakan untuk guru dalam menunjang kompetensi penyelenggaraan pembelajaran.

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

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

Penulis: Muhajir dan Agus Gunawan

ISBN: 978-602-427-940-0 (jil.6)

Unit-Unit Pembelajaran



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

Pembelajaran 1: Keterampilan dan Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak

1. Unit 1 : Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif Melalui Aktivitas Permainan Invansi
2. Unit 2 : Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif Melalui Aktivitas Permainan Net
3. Unit 3 : Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif Melalui Aktivitas Permainan Lapangan
4. Unit 4 : Aktivitas Bela Diri Pencak Silat
5. Unit 5 : Aktivitas Gerak Dominan Senam
6. Unit 6 : Aktivitas Gerak Berirama
7. Unit 7 : Aktivitas Gerak Dasar Renang

Pembelajaran 2: Pemanfaatan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak

8. Unit 8 : Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan
9. Unit 9 : Bahaya Penyalahgunaan Narkoba



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

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

Penulis: Muhajir dan Agus Gunawan

ISBN: 978-602-427-940-0 (jil.6)

Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif Melalui Aktivitas Permainan Invasi

Unit 1



Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak Modifikasi Pola Gerak Dasar Permainan dan Olahraga Invasi Melalui Variasi Gerakan Melempar, Menangkap, dan Menggiring Bola Permainan Bola Tangan.

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI /
Pokok Bahasan	: Modifikasi Berbagai Aktivitas Pola Gerak Dasar berupa Permainan dan Olahraga.
Subpokok Bahasan	: Aktivitas Modifikasi Pola Gerak Dasar Variasi Melempar, Menangkap, dan Menggiring Bola.
Alokasi Waktu	: 3 s.d. 7 Kali Pertemuan (9 s.d. 21 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada Unit Pembelajaran 1 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola.

Permainan invasi adalah permainan tim di mana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan.

Permainan ini mengisyaratkan penguasaan bola atau proyektil sejenis serta menciptakan ruang sehingga memudahkan bola mendekat ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Permainan yang termasuk *invasion games* antara lain sepak bola, *rugby*, bola basket, bola tangan, dan hoki.

Pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola dapat dilakukan dengan memanfaatkan perbedaan dalam tingkat penguasaan keterampilan. Sebagaimana diketahui, tingkat penguasaan anak terhadap keterampilan selalu dibedakan ke dalam empat tingkat penguasaan, yaitu tingkat prapengendalian, tingkat pengendalian, tingkat pemanfaatan, dan tingkat mahir.

Proses pembelajaran modifikasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif di fase C SD kelas VI, yaitu tahap pengendalian. Aktivitas dalam tingkat pengendalian dirancang untuk membantu anak-anak menguasai keterampilan-keterampilan gerak dasar dan mengembangkan kemampuan berpindah tempat.

Pengalaman dalam tingkat pengendalian dirancang untuk membantu anak-anak mengembangkan keterampilan-keterampilan melempar dan menangkap sebagai satu seri keterampilan yang menyatu, di samping sudah memperhitungkan jarak dan kecepatannya. Untuk itu, dalam tingkat ini, guru hendaknya sudah menyediakan alat-alat atau media yang akan mendorong anak mengerahkan kemampuannya memenuhi target. Alat-alat tersebut misalnya berupa bola yang ukurannya lebih kecil sehingga memungkinkan ditangkap oleh satu tangan.

Dalam pembelajaran tahap ini pula, kepada anak diperkenalkan tanda-tanda yang menjadi langkah-langkah pembelajaran. Meskipun tanda-tanda tersebut bervariasi, penting bagi guru untuk menetapkan hanya satu tanda pada satu waktu. Dengan begitu, anak-anak dapat berkonsentrasi hanya pada satu tanda tersebut. Ketika anak dapat mengikuti tanda tersebut berdasarkan pengamatan, misalnya bahwa sebagian besar anak dapat mengikuti dalam seluruh proses pembelajaran, itulah saatnya bagi guru untuk memberikan tanda-tanda lainnya.

Kegiatan guru meliputi merencanakan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan.

Pada kegiatan inti guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola. Kemudian, peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar mampu dalam mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengeksperiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan sederhana (permainan bola tangan menggunakan peraturan sederhana) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola dan/atau variasinya, serta dapat dilakukan dengan metode cerita dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran, dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

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

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan yang dilakukan oleh guru sebelum memasuki kegiatan pembelajaran inti untuk menarik perhatian peserta didik agar lebih fokus terhadap ilmu atau pengalaman baru yang disampaikan oleh guru. Apersepsi adalah proses menghubungkan apa yang telah mereka ketahui dengan apa yang akan mereka pelajari serta proses membawa dunia mereka (kondisi mental dan fisik) memasuki dunia kita (kegiatan pembelajaran). Bentuk-bentuk apersepsi di antaranya alfa zone, warmer, pre-teach, dan scene setting.

Apersepsi yang dimaksud ialah menyamakan persepsi, baik guru maupun peserta didik, terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola.

Tujuan dari pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola ialah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar fundamental yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun sifatnya tidak sealamiah berjalan dan berlari, semua anak normal biasanya sudah menguasai gerakan dasar ini pada usia-usia awal mereka. Bukan berarti bahwa gerakan dasar tersebut tidak perlu dilatih. Melatih atau memperbanyak pengalaman anak dalam gerakan melempar, menangkap, dan menggiring bola, tentunya akan meningkatkan efisiensi dari gerakan itu sendiri, di samping akan

membantu anak dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan dari otot-otot yang digunakan.

Materi inti dalam pembelajaran ialah aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola. Aktivitas pembelajaran dapat diawali dengan melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana yang mengarah pada materi inti pembelajaran. Salah satu contoh bentuk permainan sederhana yang dapat dilakukan dalam materi pembelajaran ini ialah permainan melempar dan menangkap bola dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menjelaskan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola? Manfaat apa yang didapatkan peserta didik setelah mempelajari aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola?

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

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

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

Gerakan melempar dan menangkap bola tangan, di antaranya melempar/ mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat, mengoper dan menangkap bola formasi segitiga, mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (*passing run*), mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan, serta mengoper dan menangkap bola formasi lingkaran.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi, penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi

melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar dapat saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Program kegiatan pembelajaran pengayaan diberikan pada peserta didik yang melampaui persyaratan minimal yang ditentukan dalam menguasai materi. Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi daripada materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

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

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar dan menangkap bola.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya sebagai berikut.
 - a) Gawang, kursi atau sejenisnya (gawang, kursi terbuat dari bahan yang tidak membahayakan)
 - b) Bola tangan atau bola sejenisnya (seperti bola voli, bola sepak, bola basket, atau bola yang lainnya)
 - c) Peluit dan *stopwatch*
 - d) Lembar kegiatan siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak
 - e) Lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- a) Peserta didik diminta untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru serta berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru serta berdoa.

- b) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat. Apabila ada yang kurang sehat (sakit), guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat .
- c) Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.
- d) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

Contoh pertanyaan asesmen awal seperti pada bagan berikut ini.

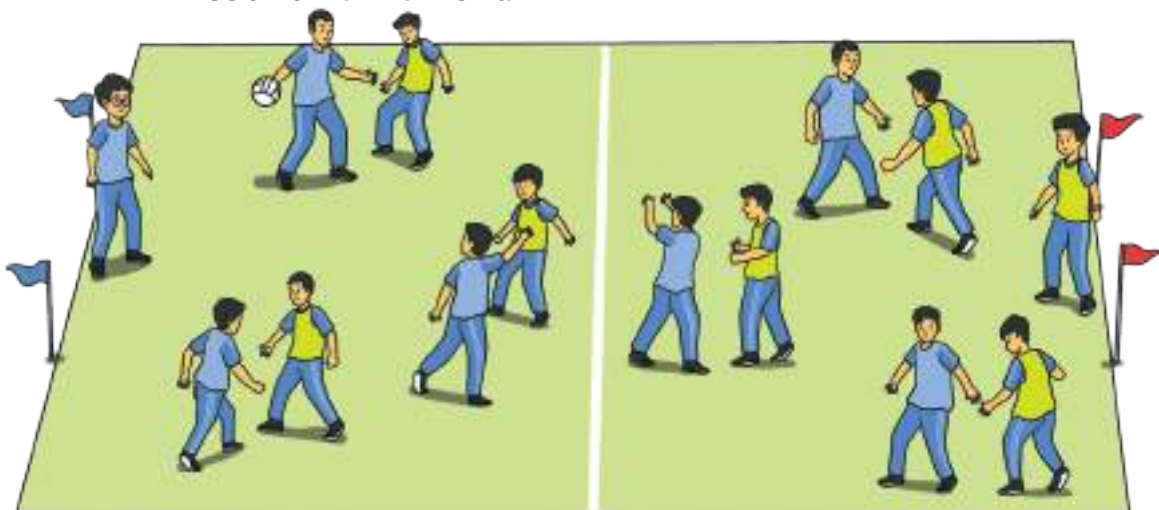
- (1) Isikan identitas Ananda.
- (2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan Ananda.
- (3) Isilah pertanyaan tersebut dengan jujur.

Nama: **Kelas:**

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan modifikasi pola gerak dasar variasi melempar bola.		
2.	Saya dapat melakukan modifikasi pola gerak dasar variasi menangkap bola.		
3.	Saya dapat melakukan modifikasi pola gerak dasar variasi menggiring bola.		
Baik		Cukup	
Jika menjawab 3 jawaban YA		Jika menjawab 2 jawaban YA	
		Kurang	
		Jika menjawab 1 jawaban YA	

- e) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar dan menangkap bola.
- f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar dan menangkap bola.

- g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar dan menangkap bola, baik kompetensi sikap, kompetensi pengetahuan, maupun kompetensi keterampilan. Kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dilakukan dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri. Kompetensi pengetahuan dilakukan dengan menjelaskan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola menggunakan tes tertulis. Sementara itu, kompetensi terkait keterampilan dilakukan dengan mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar dan menangkap bola, serta permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
- h) Kegiatan dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan bola tangan menggunakan peraturan sederhana antara lain sebagai berikut.
- (1) Permainan dilakukan oleh dua regu yang terdiri atas 4 – 8 pemain.
 - (2) Lapangan dapat menggunakan lapangan bola tangan, voli, atau bulu tangkis.
 - (3) Regu A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain, begitu juga Regu B menempatkan 2 pemain di lapangan A.
 - (4) Para pemain boleh menggiring, melempar, dan menembak bola ke gawang.
 - (5) Saat menggiring bola, pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah.
 - (6) Jadi, yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.
 - (7) Regu pemenang adalah tim yang dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak.
 - (8) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini berulang-ulang selama 10 – 15 menit.



Gambar 1.1 Aktivitas pembelajaran bermain bola tangan menggunakan peraturan yang sederhana

- i) Berdasarkan pengamatan guru pada permainan, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.
- j) Pembelajaran ini di samping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak, seperti berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana bola tangan dengan peraturan dimodifikasi, selanjutnya peserta didik akan mempelajari aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar dan menangkap bola.

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

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



Aktivitas 1

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

Melempar adalah suatu keterampilan manipulatif yang kompleks di mana satu atau dua tangan digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang tertentu. Bergantung pada banyak faktor (misalnya ukuran objeknya, ukuran pelempar, dan lain-lain). Lemparan tersebut dapat dilakukan dengan cara lemparan bawah, lemparan atas kepala, lemparan atas lengan, atau lemparan samping lengan.

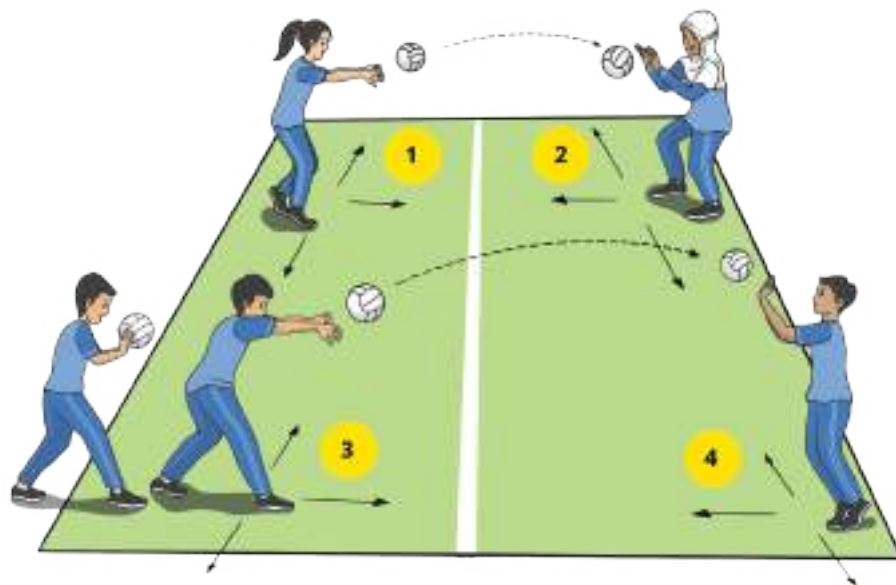
Menangkap adalah gerakan yang melibatkan penghentian momentum suatu objek dan menambahkan kontrol terhadap objek tersebut dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan. Tergantung pada kecepatan, arah, dan jenis serta besarnya benda yang bergerak, dalam gerakan menangkap ini diperlukan koordinasi untuk membuat posisi tubuh yang tepat dalam menyerap dan menyalurkan energi yang dibawa benda/objek bersangkutan.

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

(1) Aktivitas Pembelajaran Melempar/Mengoper dan Menangkap Bola Berpasangan di Tempat

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, berpasangan-pasangan, dan saling berhadapan.
- Peserta didik mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat.
- Gerakan dilanjutkan sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping (mengoper dari dada, pantul, dan dari atas kepala).
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3 – 5 menit secara berpasangan dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.

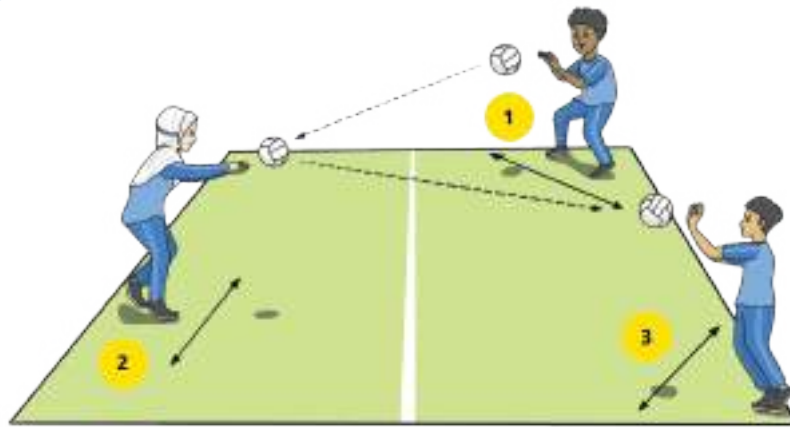


Gambar 1.2 Aktivitas pembelajaran melempar/mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat.

(2) Aktivitas Pembelajaran Mengoper dan Menangkap Bola Formasi Segitiga

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, peserta didik berdiri tegak dan membentuk formasi segitiga.
- Peserta didik mengoper dan menangkap bola dalam formasi segitiga, segi empat, atau lingkaran (mengoper dari dada, pantul, dan dari atas kepala).
- Gerakan dilakukan di tempat dilanjutkan bergerak maju-mundur dan bergerak kanan-kiri.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3–5 menit secara berpasangan dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.

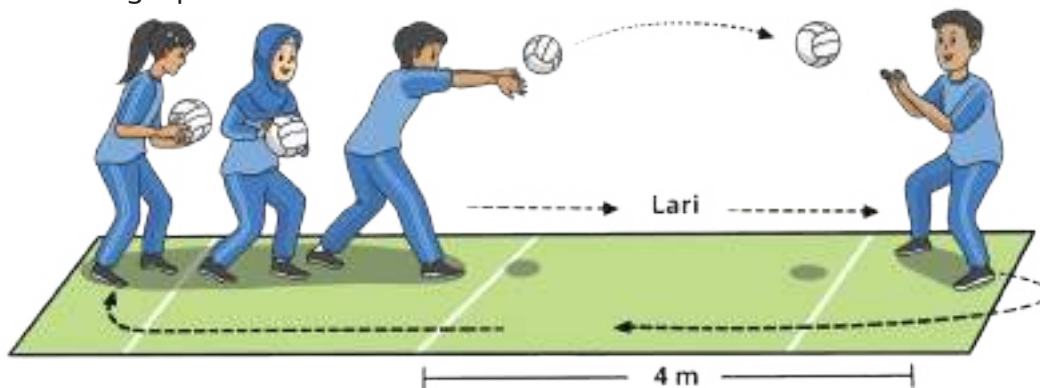


Gambar 1.3 Aktivitas pembelajaran mengoper dan menangkap bola formasi segitiga.

(3) Aktivitas Pembelajaran Mengoper dan Menangkap Bola Formasi Berbanjar (*Passing Run*)

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, berpasang-pasangan, dan saling berhadapan.
- Peserta didik mengoper dan menangkap bola dalam formasi berbanjar (*passing run*) atau setelah melakukan bergerak lari pindah tempat.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3 – 5 menit secara berpasangan dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.

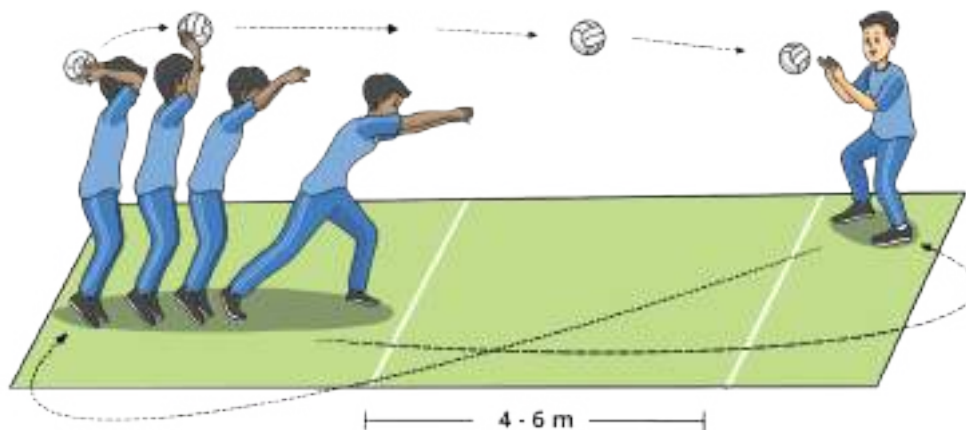


Gambar 1.4 Aktivitas pembelajaran mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (*passing run*).

(4) Aktivitas Pembelajaran Mengoper dan Menangkap Bola dari Atas Kepala tanpa Pantulan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan peserta didik berpasangan atau kelompok saling berhadapan.
- Jika dilakukan secara berpasangan, dapat dilakukan di tempat, bergerak maju, mundur, dan menyamping.
- Jika dilakukan dalam bentuk kelompok dan formasi berbanjar, peserta didik yang telah melakukan gerakan berpindah tempat.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3 – 5 menit secara berpasangan dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.

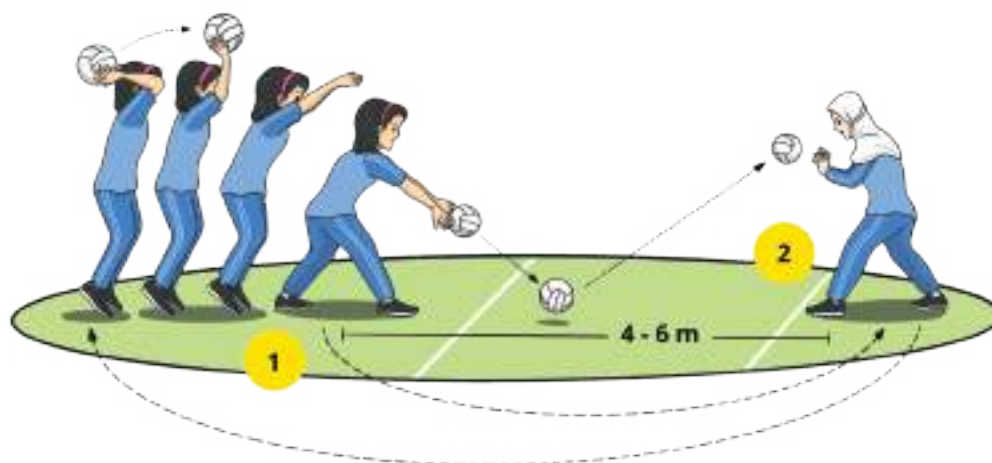


Gambar 1.5 Aktivitas pembelajaran mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan.

(5) Aktivitas Pembelajaran Mengoper dan Menangkap Bola dari Atas Kepala dengan Pantulan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan peserta didik berpasangan atau kelompok saling berhadapan.
- Jika dilakukan secara berpasangan, dapat dilakukan di tempat, bergerak maju, mundur, dan menyamping.
- Jika dilakukan dalam bentuk kelompok dan formasi berbanjar, peserta didik yang telah melakukan gerakan berpindah tempat.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3 – 5 menit secara berpasangan dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.



Gambar 1.6 Aktivitas pembelajaran mengoper dan menangkap bola dari atas kepala dengan pantulan.

(6) Aktivitas Pembelajaran Mengoper dan Menangkap Bola Formasi Lingkaran

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan peserta didik berpasangan atau kelompok saling berhadapan.

- (b) *Passing* dan menangkap bola tangan pada formasi lingkaran.
- (c) Setelah melakukan lemparan, peserta didik bergerak berpindah tempat (dari tengah lingkaran pindah ke garis lingkaran dan dari garis lingkaran pindah ke tengah lingkaran).
- (d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3 – 5 menit secara berpasangan dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.



Gambar 1.7 Aktivitas pembelajaran mengoper dan menangkap bola formasi lingkaran.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

- a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok, dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran.
- d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar dan menangkap bola. Hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- f) Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar dan menangkap bola sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar dan menangkap bola, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar dan menangkap bola. Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

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

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

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

Variasi gerakan menggiring bola di antaranya gerakan menggiring bola sambil berjalan, menggiring bola sambil berjalan dan berlari, menggiring bola mengikuti teman di depannya, menggiring bola secara *zig-zag* (berkelok-kelok), dan menggiring bola dengan lari berantai berputar mengitari bendera.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 30).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 31).

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 31).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 31).

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar dan menangkap bola, selanjutnya peserta didik akan mempelajari aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi menggiring bola.

Menggiring bola adalah upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan, dan memantulkan bola sambil berlari. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa/menguasai bola menuju ke ring/ke lapangan lawan.

Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan dan dua tangan (kiri dan kanan). Kegunaan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan.

Peserta didik diminta untuk mengamati kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi menggiring bola. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan modifikasi pola gerak dasar variasi menggiring bola. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi menggiring bola dengan saksama.



Aktivitas 2

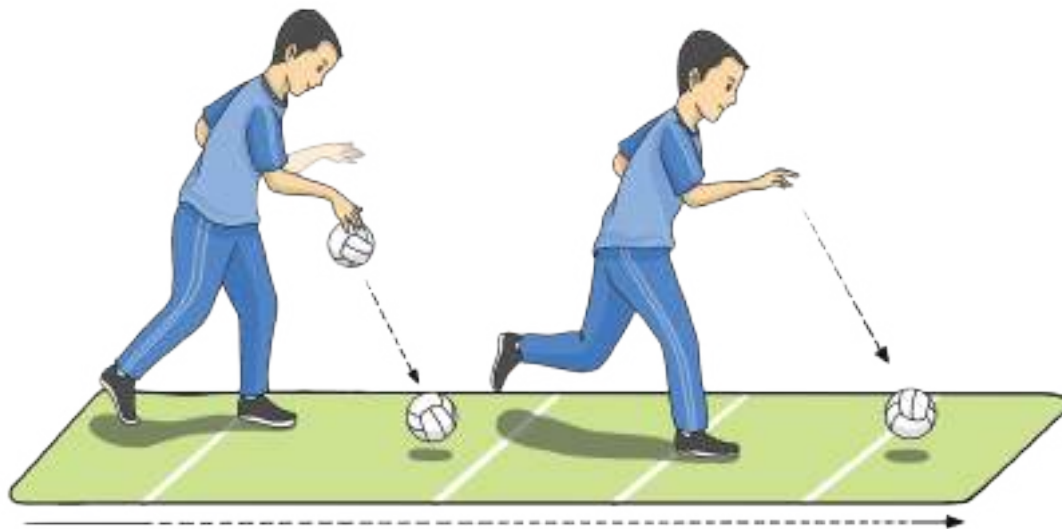
b) Aktivitas Pembelajaran 2: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan variasi gerak dasar menggiring bola tangan

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi menggiring bola antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Menggiring Bola sambil Berjalan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan sikap melangkah.
- Badan agak condong ke depan.
- Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- Peserta didik menggiring bola sambil berjalan, (menggunakan tangan kanan dan kiri).
- Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang sejauh 20–30 meter dan menghitung berapa banyak bola yang dipantul-pantulkan ke lantai.

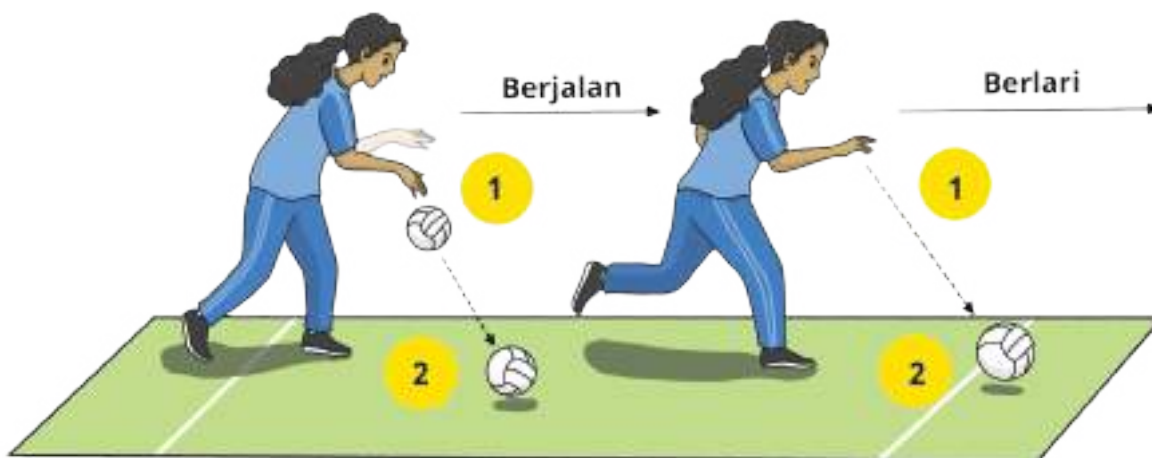


Gambar 1.8 Aktivitas pembelajaran variasi gerak menggiring bola sambil berjalan.

(2) Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Menggiring Bola sambil Berjalan dan Berlari

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan sikap melangkah.
- Badan agak condong ke depan.
- Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- Peserta didik menggiring bola sambil berjalan, dilanjutkan dengan lari (menggunakan tangan kanan dan kiri).
- Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang sejauh 20–30 meter dan menghitung berapa banyak bola yang dipantul-pantulkan ke lantai.

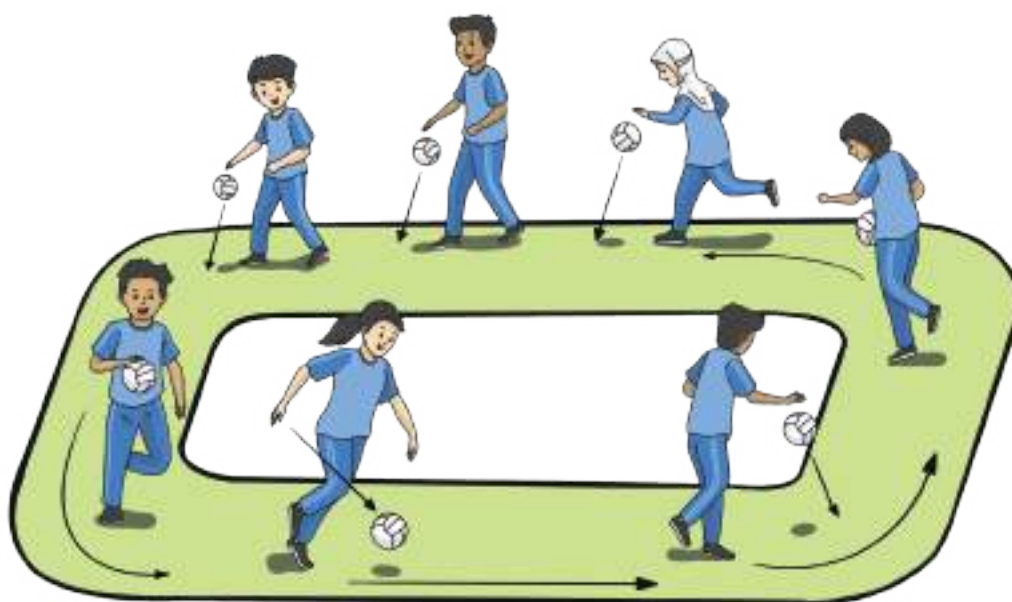


Gambar 1.9 Aktivitas pembelajaran variasi gerak menggiring bola sambil berjalan dan berlari

(3) Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Menggiring Bola Mengikuti Teman di Depannya

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan sikap melangkah.
- Badan agak condong ke depan.
- Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- Peserta didik menggiring bola tangan mengikuti teman yang di depannya.
- Pembelajaran ini dilakukan berpasangan dalam bentuk kelompok.
- Selama melakukan gerakan, tidak boleh bersinggungan sesama teman.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang sejauh 20–30 meter dan menghitung berapa banyak bola yang dipantul-pantulkan ke lantai.

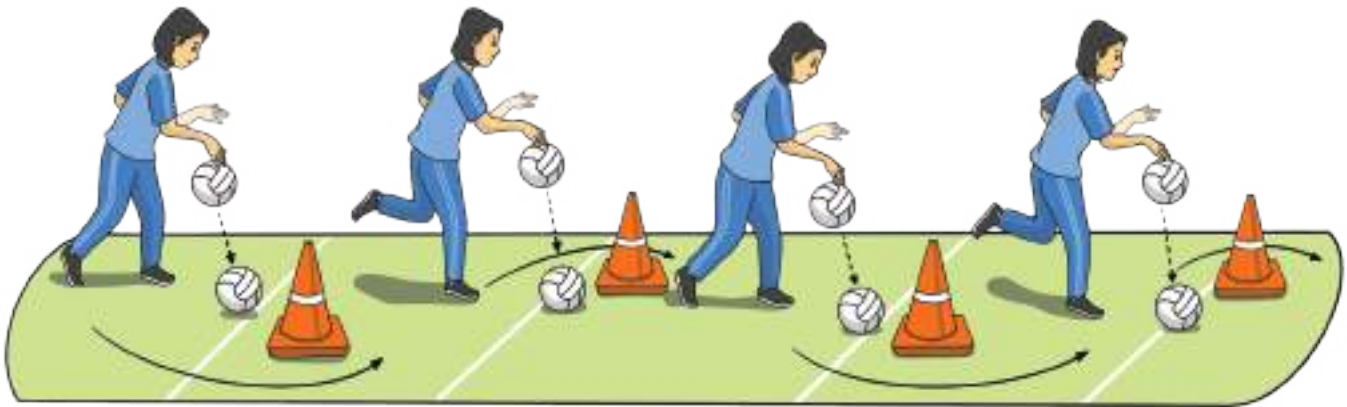


Gambar 1.10 Aktivitas pembelajaran variasi gerak menggiring bola mengikuti teman di depannya

(4) Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Menggiring Bola secara Zig-zag (Berkelok-kelok)

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan sikap melangkah.
- Badan agak condong ke depan.
- Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- Peserta didik menggiring bola secara *zig-zag* (berkelok-kelok) melalui rintangan sambil berjalan dan dilanjutkan sambil berlari (menggunakan tangan kanan dan kiri).
- Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang sejauh 20–30 meter dan menghitung berapa banyak bola yang dipantul-pantulkan ke lantai.

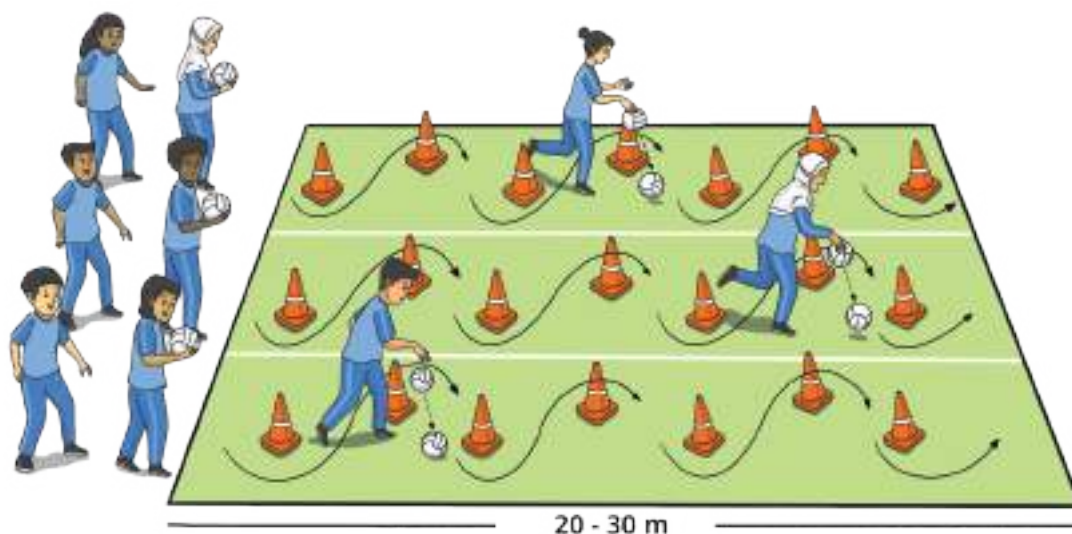


Gambar 1.11 Aktivitas pembelajaran variasi gerak menggiring bola secara *zig-zag* (berkelok-kelok)

(5) Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Menggiring Bola dengan Lari Berantai Berputar Mengitari Cone (Rintangan)

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan sikap melangkah.
- Badan agak condong ke depan.
- Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- Kemudian peserta didik menggiring bola dengan lari berantai berputar mengitari cone (rintangan).
- Menggiring bola dilakukan menggunakan tangan kanan dan kiri.
- Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang sejauh 20–30 meter dan menghitung berapa banyak bola yang dipantul-pantulkan ke lantai.



Gambar 1.12 Aktivitas pembelajaran variasi gerak menggiring bola dengan lari berantai berputar mengitari *cone* (rintangan)

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 38).

c. Kegiatan Alternatif

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

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

Catatan:

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar menggiring bola, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar menggiring bola. Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 6 s.d. 7)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran bermain bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi

Bermain bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 30).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 31).

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 31).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 31).

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi menggiring bola, akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Bermain dengan menggunakan peraturan dimodifikasi menggunakan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola tangan serta menggunakan lapangan yang disederhanakan dan jumlah pemain disesuaikan dengan kebutuhan.

Peserta didik diminta untuk mengamati kemudian mempraktikkan bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Kemudian peserta didik diminta untuk mendiskusikan pengalaman atau menjelaskan hal tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan kepada guru. Peserta didik diminta untuk mempelajari bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan saksama.

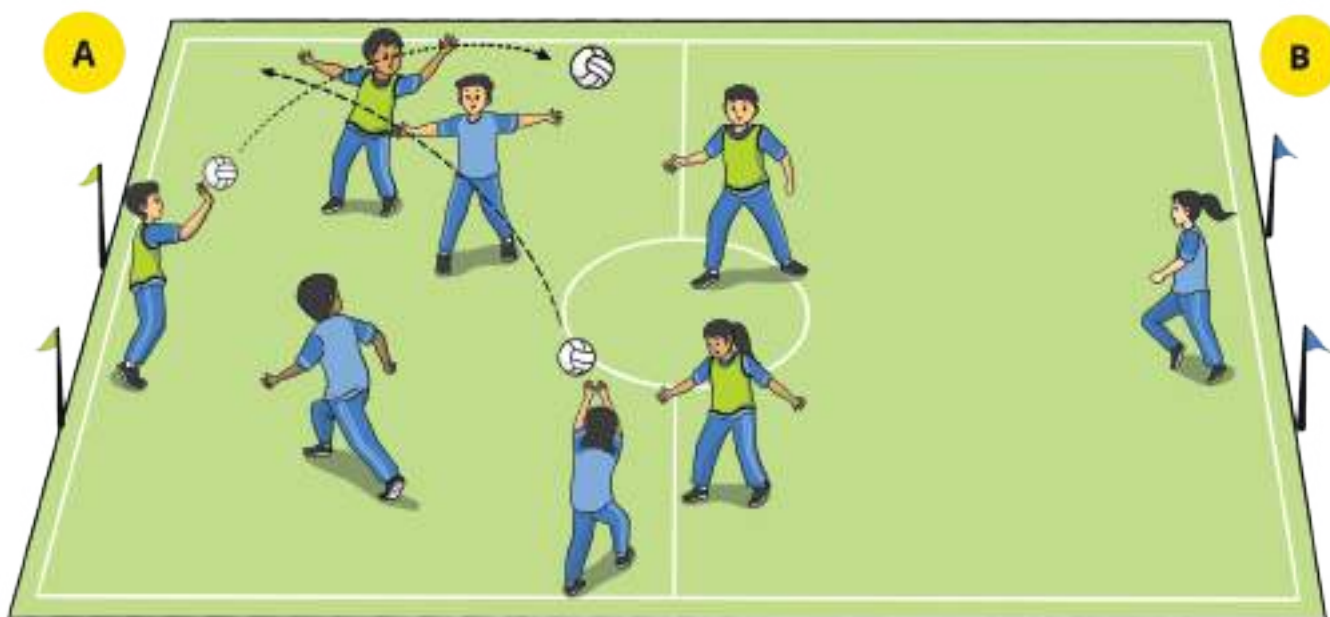


Aktivitas 3

- c) **Aktivitas Pembelajaran 3: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi**

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi antara lain sebagai berikut.

- (1) Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing beranggotakan 4–8 pemain.
- (2) Lapangan dapat menggunakan lapangan bola tangan, voli, atau bulu tangkis.
- (3) Setiap regu berusaha memasukkan bola pada gawang lawan dengan menggunakan keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola.
- (4) Regu yang banyak memasukkan bola ke gawang keluar sebagai pemenang.
- (5) Peraturan dapat ditambah sesuai dengan situasi dan kebutuhan (dapat didiskusikan antara guru dan peserta didik).
- (6) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 10–15 menit dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.



Gambar 1.13 Aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 38).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

2. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

1. Tuliskan pokok bahasan dan pertemuan materi yang diajarkan.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pernyataan sesuai dengan kondisi guru saat dalam proses pembelajaran.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Keterangan/ Proses Perbaikan
1.	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna.			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai.			
3.	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik.			
4.	Metode pembelajaran yang digunakan efektif.			
5.	Media/bahan/alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif.			
6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dan dengan teknik yang tepat.			
7.	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik.			

Catatan Umum:

G. Asesmen Kompetensi

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

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

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

1. Isikan identitas Anda.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pernyataan di bawah ini sesuai dengan keyakinan Anda.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 6 jawaban YA		Jika menjawab 4-5 jawaban YA	Jika menjawab 2-3 jawaban YA
		Kurang	
		Jika menjawab 1 jawaban YA	

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

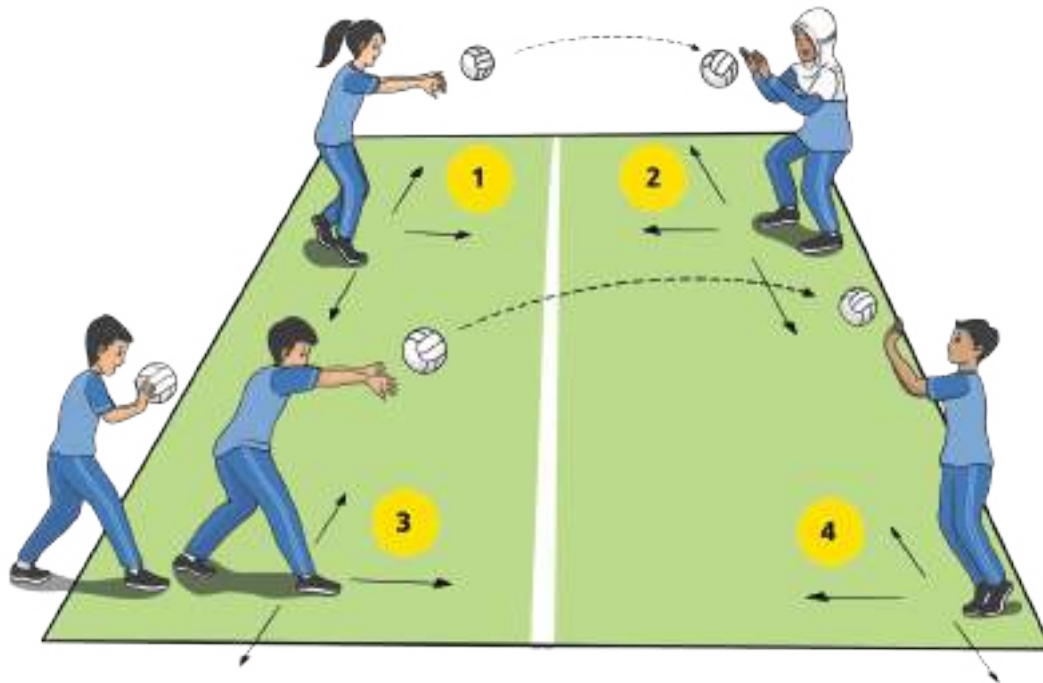
1. Isikan identitas Ananda.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pernyataan di bawah ini sesuai dengan keyakinan Ananda.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 5 jawaban YA		Jika menjawab 3-4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
			Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

- a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda
 - 1) Teknik : Tes Tulis
 - 2) Bentuk : Pilihan Ganda
 - 3) Contoh Instrumen:
 - a) Suatu gerakan yang dilakukan dengan satu atau dua tangan untuk melontarkan bola menjauhi tubuh dinamakan gerakan
 - a. melempar
 - b. menangkap
 - c. menggiring
 - d. menembak

- b) Perhatikan gambar yang merupakan variasi gerakan melempar dan menangkap bola berikut ini.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan modifikasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola

- berpasangan di tempat
 - formasi segitiga
 - formasi berbanjar (*passing run*)
 - dari atas kepala tanpa pantulan
- a. Contoh penilaian pengetahuan dengan menjodohkan.
- 1) Teknik : Tes Tulis
 - 2) Bentuk : Menjodohkan
 - 3) Contoh Instrumen:

Jodohkan konsep aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola pada kolom lain dengan menuliskan huruf pada kolom jawaban dengan jawaban yang dianggap benar.

No	Bentuk Pembelajaran	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.	Suatu gerakan di mana satu atau dua tangan digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh.		a. Menggiring bola b. Melempar c. Menangkap d. Variasi gerak melempar/ mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat e. Bermain dengan menggunakan peraturan dimodifikasi
2.	Suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan.		
3.	Upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari.		
4.	Menggunakan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola tangan serta menggunakan lapangan yang disederhanakan dan jumlah pemain disesuaikan dengan kebutuhan.		
5.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas modifikasi pola gerak dasar melempar, menangkap, dan menggiring bola

a) Butir Tes

Lakukan modifikasi pola gerak dasar melempar, menangkap, dan menggiring bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

b) Petunjuk Asesmen

Berikan (tanda centang) pada kolom yang sudah disediakan. Setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

(1) Isikan identitas peserta didik.

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

c) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama: Kelas:

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	Kaki		
		Badan		
		Lengan dan tangan		
		Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerak	Kaki		
		Badan		
		Lengan dan tangan		
		Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	Kaki		
		Badan		
		Lengan dan tangan		
		Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

d) Pedoman Penskoran

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

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik

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

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

- 1) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Modifikasi Pola Gerak Dasar Melempar, Menangkap, dan Meggiring Bola Secara Terpisah untuk Perorangan Peserta Didik).

Nama	:			
Kelas	:			
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II	
	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai Norma)	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai Norma)
Melempar				
Menangkap				
Menggiring				

- 2) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Modifikasi Pola Gerak Dasar Melempar, Menangkap, dan Meggiring Bola Secara Terpisah untuk Seluruh Peserta Didik).

No.	Nama Peserta Didik	Percobaan I						Percobaan II						Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan			Skor (Sesuai Norma)			Jumlah Ulangan			Skor (Sesuai Norma)			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.														
2.														
3.														
dst.														

Keterangan: (1) Melempar (2) Menangkap (3) Meggiring

Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Modifikasi Pola Gerak Dasar Melempar, Menangkap, dan Meggiring Bola dalam Permainan yang Dimodifikasi Secara Terpisah Peserta Didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan Didapat (K)	Gerak Modifikasi Permainan Dilakukan dengan Benar (GB)
	Diisi dengan <i>Tally</i>	Diisi dengan <i>Tally</i>
	Persentase GB/K X 100% =	

4) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Modifikasi Pola Gerak Dasar Melempar, Menangkap, dan Meggiring Bola dalam Permainan yang Dimodifikasi Secara Perorangan Peserta Didik).

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase GB/K X 100% =
		Kesempatan yang Didapat	Gerak Lokomotor Dilakukan dengan Benar	
1.				
2.				
3.				
dst.				

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang diperoleh adalah sebagai berikut.

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

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

4. Umpan Balik

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

H. Refleksi Guru

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

1. Kesulitan apa saja yang dialami/ditemukan dalam proses pembelajaran?
2. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

I. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

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

2. Pengayaan

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

J. Interaksi dengan Orang Tua

Buku penghubung/buku komunikasi Orang Tua dengan Guru. Pengertian buku penghubung adalah buku yang dibuat dalam sebuah kerangka niat untuk membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan sekolah. Mengingat kesibukan orang tua yang tinggi merupakan kendala bagi pihak sekolah untuk menyampaikan informasi tentang perkembangan anak di sekolah.

Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru

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

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

K. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama peserta didik :
Fase/Kelas : C / VI

1. Panduan Umum

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

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini.

Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola antara lain:

 - 1) variasi dan kombinasi gerak dasar melempar dan menangkap bola;
 - 2) variasi gerak dasar menggiring bola;
 - 3) bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

L. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola dengan dibantu oleh orang tua, kakak, atau saudara. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

M. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
3. Mengamati video pembelajaran materi modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

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

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

Penulis: Muhajir dan Agus Gunawan

ISBN: XXX-XXX-XXX-XXX-X (jilid)

Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif Melalui Permainan Net

Unit 2



Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak Modifikasi Pola Gerak Dasar Permainan dan Olahraga Net Melalui Variasi Gerakan *Passing* dan Servis Permainan Bola Voli.

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI /
Pokok Bahasan	: Modifikasi Berbagai Aktivitas Pola Gerak Dasar Berupa Permainan dan Olahraga.
Subpokok Bahasan	: Aktivitas Modifikasi Pola Gerak Dasar Variasi <i>Passing</i> dan Servis.
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 3 s.d. 7 Kali Pertemuan (9 s.d. 21 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* dan servis dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada Unit Pembelajaran 2 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* dan servis. Permainan net adalah permainan tim atau individu di mana skor diperoleh apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak dapat dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu.

Permainan ini mensyaratkan untuk memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik di samping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.

Dalam pembelajaran tahap ini pula, kepada peserta didik diperkenalkan tanda-tanda yang menjadi langkah-langkah pembelajaran. Meskipun tanda-tanda tersebut bervariasi, penting bagi guru untuk menetapkan satu tanda saja pada satu waktu. Dengan demikian, anak-anak dapat berkonsentrasi hanya pada satu tanda tersebut. Ketika anak dapat mengikuti tanda tersebut berdasarkan pengamatan, misalnya bahwa sebagian besar anak dapat mengikuti dalam seluruh proses pembelajaran, itulah saatnya bagi guru untuk memberikan tanda-tanda lainnya.

Kegiatan guru meliputi merencanakan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi tahap pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan akhir. Pada tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti, guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar *passing* dan servis. Kemudian, peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar *passing* dan servis. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar mampu mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan bola voli menggunakan peraturan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar melalui permainan net (permainan bola voli), di antaranya *passing* dan servis dan/atau variasinya serta dapat dilakukan dengan metode cerita dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran, dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

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

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan yang dilakukan oleh guru sebelum memasuki kegiatan pembelajaran inti untuk menarik perhatian peserta didik agar lebih fokus terhadap ilmu atau pengalaman baru yang disampaikan oleh guru. Apersepsi adalah proses menghubungkan apa yang telah mereka ketahui dengan apa yang akan mereka pelajari serta proses membawa dunia mereka (kondisi mental dan fisik) memasuki dunia kita (kegiatan pembelajaran). Bentuk-bentuk apersepsi di antaranya alfa zone, warmer, pre-teach, dan scene setting.

Apersepsi yang dimaksud ialah menyamakan persepsi, baik guru maupun peserta didik, terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini modifikasi pola gerak dasar melalui permainan net (permainan bola voli) di antaranya *passing* dan servis.

Tujuan pembelajaran gerakan *passing* dan servis bola ialah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar fundamental yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun sifatnya tidak sealamiah berjalan dan berlari, semua anak normal biasanya sudah menguasai gerakan dasar ini pada usia-usia awal mereka. Bukan berarti bahwa gerakan dasar tersebut tidak perlu dilatih. Melatih atau memperbanyak pengalaman anak dalam gerakan *passing* bola, tentunya akan meningkatkan efisiensi dari gerakan itu sendiri, di samping akan membantu anak dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan dari otot-otot yang digunakan.

Materi inti dalam pembelajaran aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar melalui permainan net (permainan bola voli) di antaranya *passing* dan servis. Aktivitas pembelajaran dapat diawali dengan melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana yang mengarah pada materi inti pembelajaran. Salah satu contoh bentuk permainan sederhana yang dapat dilakukan dalam materi pembelajaran ini ialah permainan memvoli bola dengan melewati net dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* dan servis? Manfaat apa yang didapatkan peserta didik setelah mempelajari aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* dan servis?

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

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* permainan bola voli.

Modifikasi gerak dasar variasi *passing* permainan bola voli, di antaranya *passing* bawah dan *passing* atas berpasangan dan berkelompok di tempat; *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping; *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola; *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran; serta *passing* atas dan bawah bertiga dalam formasi garis lurus, bola dilambung menggunakan teknik *passing*.

b. Materi Pembelajaran Remedial

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

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Program kegiatan pembelajaran pengayaan diberikan kepada peserta didik yang melampaui persyaratan minimal yang ditentukan dalam menguasai materi. Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari pada materi reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

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

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.

- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* dan servis permainan bola voli.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya sebagai berikut.
 - a) Bola voli atau bola sejenisnya (seperti bola voli terbuat dari karet).
 - b) Peluit dan *stopwatch*.
 - c) Lembar kegiatan siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.
 - d) Lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

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

Contoh pertanyaan asesmen awal seperti pada bagan berikut ini.

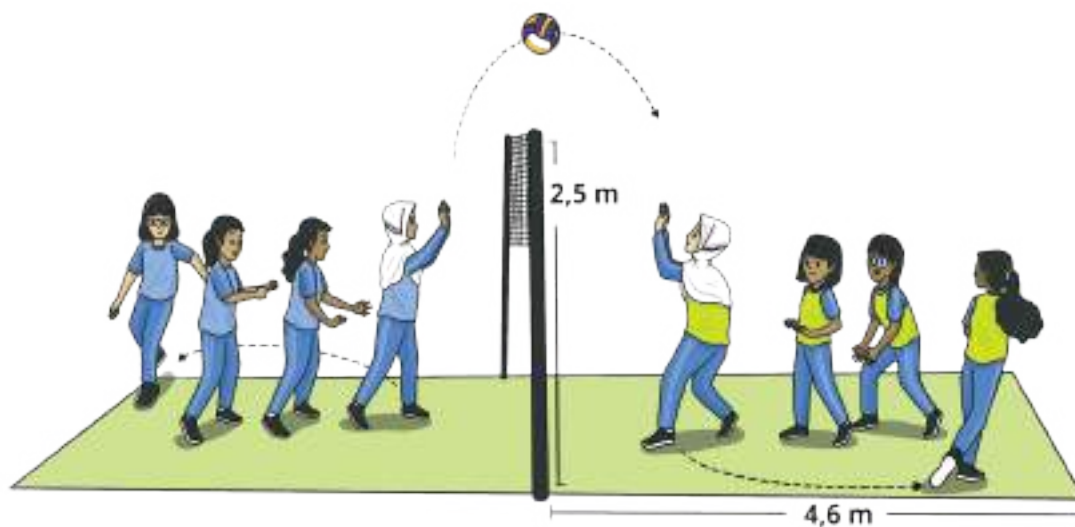
- (1) Isikan identitas Anda.
- (2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan Anda.
- (3) Isilah pertanyaan tersebut dengan jujur.

Nama: Kelas:

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan modifikasi pola gerak dasar variasi <i>passing</i> bola.		
2.	Saya dapat melakukan modifikasi pola gerak dasar variasi servis bola.		
Baik		Kurang	
Jika menjawab 2 jawaban YA		Jika menjawab 1 jawaban YA	

- e) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* permainan bola voli.
- f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* permainan bola voli.
- g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* permainan bola voli, baik kompetensi sikap, kompetensi pengetahuan, maupun kompetensi keterampilan. Kompetensi pengetahuan (Profil Pelajar Pancasila) dilakukan dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri. Kompetensi pengetahuan dapat dilakukan dengan menjelaskan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* permainan bola voli menggunakan tes tertulis. Sementara kompetensi terkait keterampilan dilakukan dengan mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* permainan bola voli serta permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
- h) Kegiatan dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan bola voli menggunakan peraturan sederhana sebagai berikut.
 - (1) Dua regu saling berhadapan dengan dibatasi tali yang terentang di tengah-tengah.

- (2) Bola harus dilemparkan sedemikian rupa sehingga jatuh ke lantai di bidang permainan lawan dan diusahakan dapat menyulitkan untuk ditangkap dan dilemparkan kembali oleh lawan.
- (3) Bola yang datang dari pihak lawan harus dipantulkan ke atas (*passing* atas). Setelah itu, baru boleh ditangkap teman seregu dan dilemparkan kembali.
- (4) Pemain yang menerima bola dari daerah lawan melakukan *passing* atas ke pemain berikut yang melakukan *passing* atas lagi ke pemain ketiga atau pertama. Pemain ini boleh menangkap bola dan mengembalikannya ke daerah lawan.
- (5) Penangkap bola tidak boleh melemparkannya. Akan tetapi, setelah menangkapnya, penangkap bola melambungkan kemudian mengembalikannya ke daerah lawan dengan *passing* atas. Dengan pengaturan khusus ini, permainan menjadi lebih lambat, tetapi memaksa diadakannya pengoperan ke depan (apabila bola tidak boleh dibawa sambil berlari).
- (6) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini berulang-ulang selama 10–15 menit.



Gambar 2.1 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli menggunakan peraturan yang sederhana.

- i) Berdasarkan pengamatan guru pada permainan, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.
- j) Dalam pembelajaran ini, di samping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak. Di antaranya berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan bola voli menggunakan peraturan sederhana, kegiatan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* permainan bola voli. *Passing* bola voli adalah usaha yang dilakukan oleh seorang pemain untuk mengoper bola ke teman timnya untuk dimainkan di daerah sendiri.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* permainan bola voli. *Passing* bawah merupakan gerakan untuk mengoper bola kepada teman yang dilakukan dengan kedua tangan dikepal dan dipukul dari bawah ke atas.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* permainan bola voli. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* permainan bola voli dengan saksama.



Aktivitas 1

- a) **Aktivitas Pembelajaran 1 : menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* permainan bola voli**

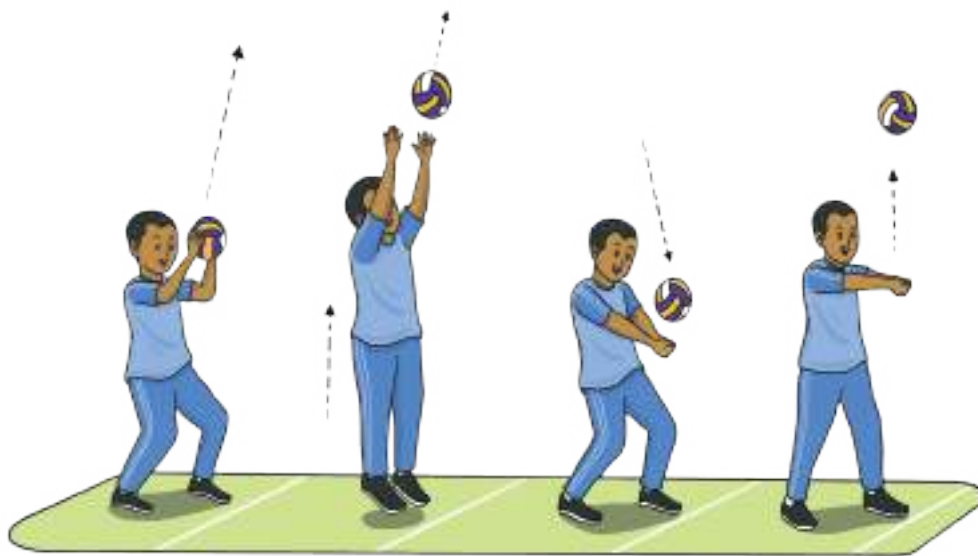
Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli dan merupakan upaya seorang pemain untuk mengoper bola kepada teman satu regunya dengan menggunakan tangan sisi lengan bawah.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* permainan bola voli antara lain sebagai berikut.

- (1) **Aktivitas Pembelajaran *Passing* Bawah dan *Passing* Atas Berpasangan dan Berkelompok di Tempat**

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan peserta didik melakukan pembelajaran secara perorangan atau berkelompok.
- Pembelajaran dimulai dengan melakukan *passing* atas tegak lurus. Setelah bola turun, dilakukan pula *passing* bawah. Setelah bola naik/melambung ke atas, dilakukan lagi *passing* atas, dan seterusnya.
- Aktivitas pembelajaran pertama mem-*passing* bola dilakukan di tempat, kemudian dilakukan sambil berjalan.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 5–10 menit secara berpasangan dan berkelompok serta menghitung berapa banyak bola yang di-*passing*.

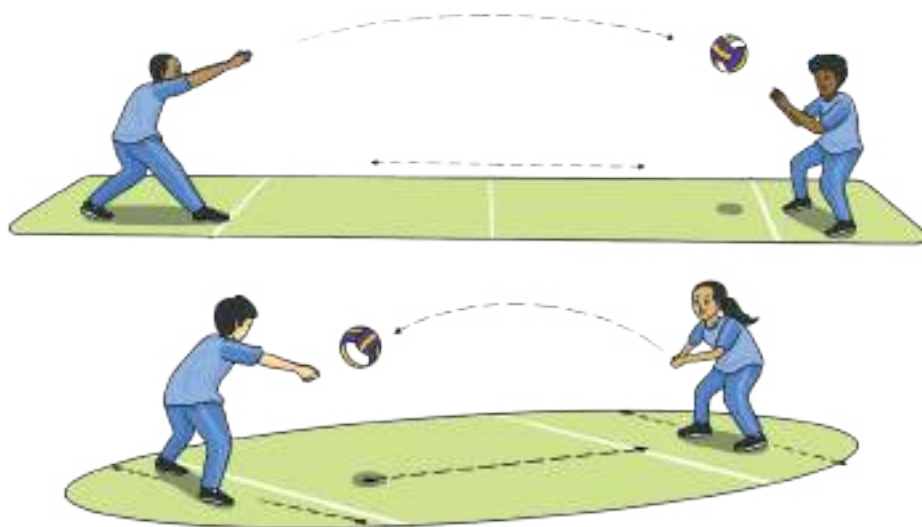


Gambar 2.2 Aktivitas pembelajaran *passing* bawah dan *passing* atas berpasangan dan berkelompok di tempat

(2) Aktivitas Pembelajaran *Passing* Atas dan Bawah Bergerak Maju, Mundur, dan Menyamping

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, peserta didik melakukan pembelajaran secara berpasangan atau berkelompok.
- Peserta didik melambungkan bola ke arah temannya dari depan.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 5–10 menit secara berpasangan dan berkelompok serta menghitung berapa banyak bola yang di-*passing*.



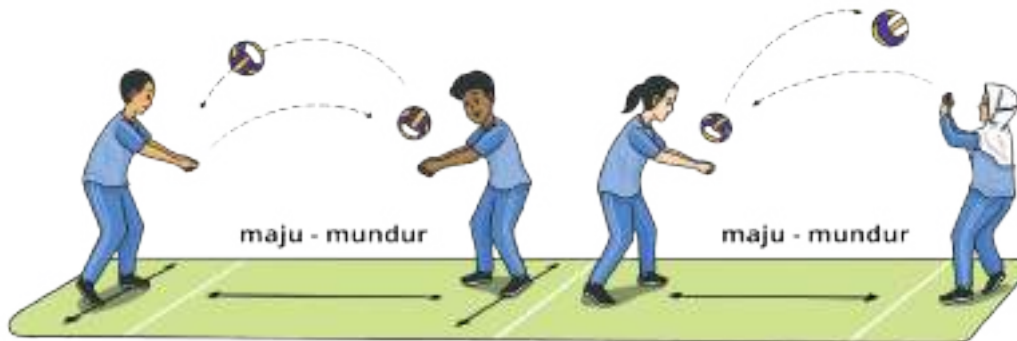
Gambar 2.3 Aktivitas pembelajaran *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping

(3) Aktivitas Pembelajaran *Passing* Atas dan Bawah Menggunakan Dua Bola

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, peserta didik melambungkan bola ke arah temannya.

- (b) Kegiatan tersebut dilakukan secara bergantian dan berpasangan.
- (c) Melambungkan bola dilakukan di tempat, dilanjutkan maju-mundur, dan menyamping.
- (d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 5–10 menit secara berpasangan dan berkelompok serta menghitung berapa banyak bola yang di-*passing*.

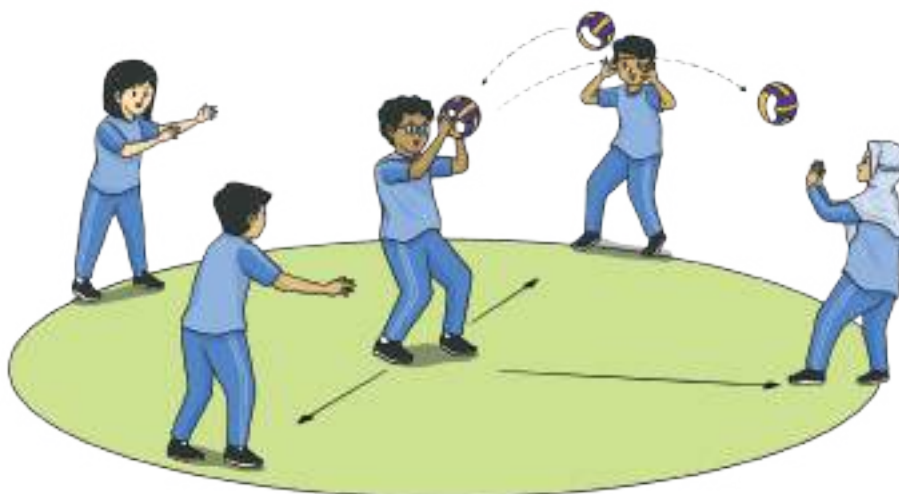


Gambar 2.4 Aktivitas pembelajaran *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola

(4) Aktivitas Pembelajaran *Passing* Atas dan Bawah secara Langsung dalam Formasi Lingkaran

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan, peserta didik melambungkan bola ke arah temannya yang berada di tengah-tengah lingkaran.
- (b) Setelah melakukan *passing* bergerak berpindah, dari pinggir lingkaran berpindah ke tengah lingkaran.
- (c) Kemudian dari tengah lingkaran berpindah ke pinggir lingkaran.
- (d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 5–10 menit secara berpasangan dan berkelompok serta menghitung berapa banyak bola yang di-*passing*.

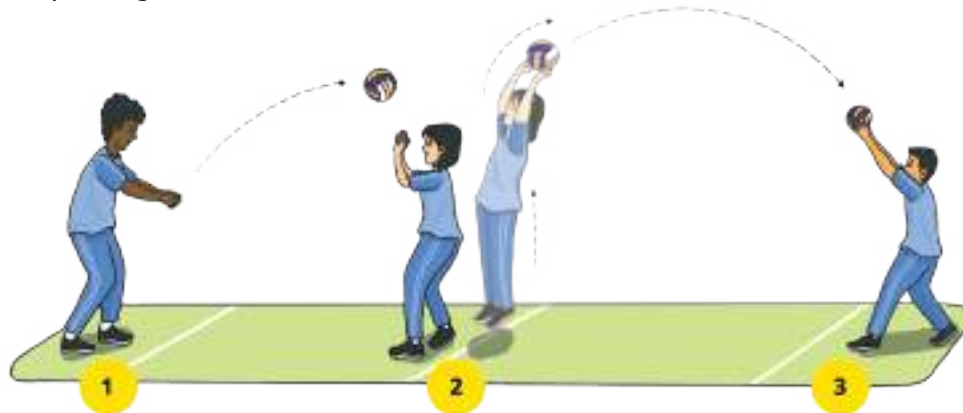


Gambar 2.5 Aktivitas pembelajaran *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran

(5) Aktivitas Pembelajaran *Passing* Atas dan Bawah Bertiga dalam Formasi Garis Lurus, Bola Dilambung Menggunakan Teknik *Passing*

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, pemain 1 melakukan *passing* atas/bawah pada pemain 2.
- Pemain 2 melakukan *passing* atas/bawah ke pemain 3 dalam sikap membelakangi.
- Pemain 3 melakukan *passing* atas/bawah ke pemain 2.
- Pemain 2 melakukan *passing* atas/bawah ke pemain 1 yang diawali dengan gerak berputar menghadap pemain 3.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 5–10 menit secara berpasangan dan berkelompok serta menghitung berapa banyak bola yang di-*passing*.



Gambar 2.6 Aktivitas pembelajaran *passing* atas dan bawah bertiga dalam formasi garis lurus, bola dilambung menggunakan teknik *passing*

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran.
- Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* permainan bola voli. Hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* permainan bola voli sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* permainan bola voli, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* permainan bola voli. Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

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

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi servis permainan bola voli.

Variasi gerak dasar servis permainan bola voli di antaranya gerakan memukul bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan; memantulkan bola voli (servis) ke arah teman dan diterima dengan menggunakan *passing* bawah; serta memukul bola voli (servis) atas ke arah sasaran pada lapangan melalui atas net.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 62).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 62).

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 62).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 63).

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar *passing* permainan bola voli, kegiatan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar servis permainan bola voli.

Servis merupakan teknik dasar untuk memulai permainan bola voli. Selain itu, servis juga ikut menentukan suatu regu untuk memenangkan permainan atau pertandingan karena suatu regu hanya akan mendapatkan angka apabila servisnya tidak gagal.

Peserta didik diminta untuk mengamati kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi servis permainan bola voli. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi servis permainan bola voli. Kemudian, peserta didik diminta untuk mendiskusikan pengalaman atau menjelaskan hal tersebut kepada teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi servis permainan bola voli dengan saksama.



Aktivitas 2

b) Aktivitas Pembelajaran 2: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan gerak dasar variasi servis permainan bola voli

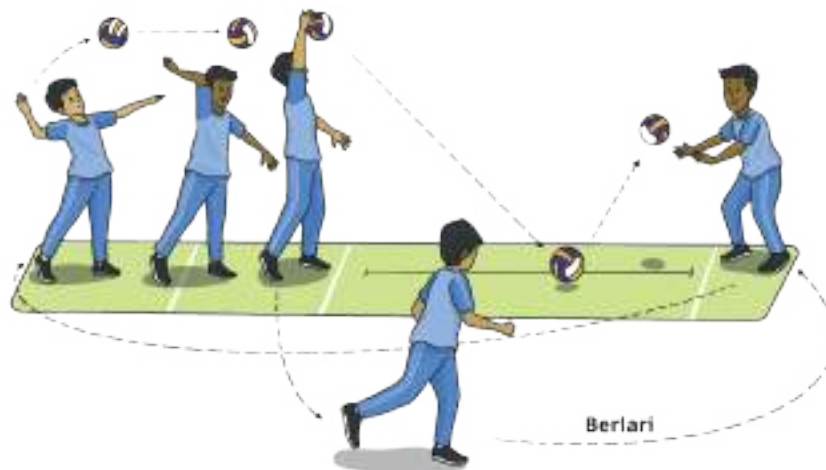
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi servis permainan bola voli antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Memukul Bola ke Lantai dengan Menggunakan Satu Tangan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan peserta didik melakukan pembelajaran secara berpasangan atau berkelompok.

- (b) Bola dipegang dengan satu tangan di depan badan dan dilambungkan ke atas.
- (c) Bola dipukul ke lantai (depan) menggunakan satu tangan diawali dengan melentingkan pinggang ke belakang.
- (d) Peserta didik yang telah melakukan pukulan bergerak berpindah tempat.
- (e) Pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok, formasi berbanjar.
- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 5–10 menit secara berpasangan dan berkelompok serta menghitung berapa kali bola yang dipukul oleh tiap-tiap peserta didik.

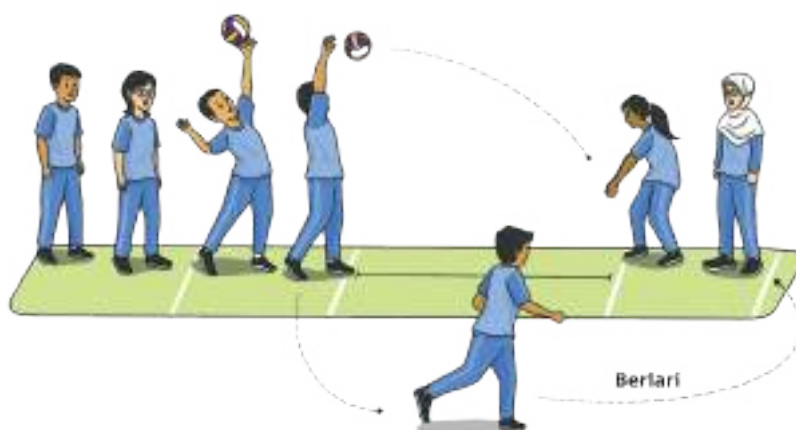


Gambar 2.7 Aktivitas pembelajaran variasi gerak memukul bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan

(2) Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Memantulkan Bola Voli (Servis) ke Arah Teman dan Diterima dengan Menggunakan *Passing Bawah*

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan, peserta didik melakukan pembelajaran sama dengan Pembelajaran 1. Namun, bola dipukul ke lantai yang sebelumnya dilambung ke atas oleh tangan yang satunya.
- (b) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 5–10 menit secara berpasangan dan berkelompok serta menghitung berapa kali bola yang dipukul oleh tiap-tiap peserta didik.



Gambar 2.8 Aktivitas pembelajaran variasi gerak memantulkan bola voli (servis) ke arah teman dan diterima dengan menggunakan *passing bawah*

(3) Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Memukul Bola Voli (Servis) Atas ke Arah Sasaran pada Lapangan Melalui Atas Net

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan, peserta didik memukul bola seperti pada pembelajaran sebelumnya. Peserta didik yang telah melakukan pukulan, bergerak pindah tempat.
- (b) Pembelajaran ini dilakukan dengan jarak yang bertambah jauh, yaitu dari jarak 6 m dan secara bertahap jarak memukul ditambah menjadi 7 m, 8 m, dan 9 m disesuaikan dengan tingkat kemampuan peserta didik.
- (c) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 5–10 menit secara berpasangan dan berkelompok serta menghitung berapa kali bola yang dipukul oleh tiap-tiap peserta didik.



Gambar 2.9 Aktivitas pembelajaran variasi gerak memukul bola voli (servis) atas ke arah sasaran pada lapangan melalui atas net

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 69).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi servis permainan bola voli sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi servis permainan bola voli, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi servis permainan bola voli. Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 6 s.d. 7)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran permainan bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Aktivitas permainan bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi, di antaranya bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi dalam bentuk berkelompok; bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi; bermain menangkap dan menolak bola dilanjutkan dengan teknik *passing* atas/bawah 2 kali gerakan (sentuhan).

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 62).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 62).

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 62).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 63).

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar servis permainan bola voli, kegiatan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran permainan bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Tujuan bermain bola voli menggunakan peraturan dimodifikasi ialah memperagakan gerak dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Gerak rangkaian pembelajaran mengandung tiga unsur dasar, antara lain *passing* bawah, *passing* atas, dan servis.

Peserta didik diminta untuk mengamati kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran permainan bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan permainan bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari permainan bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan saksama.



Aktivitas 3

c) Aktivitas Pembelajaran 3: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan permainan bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi

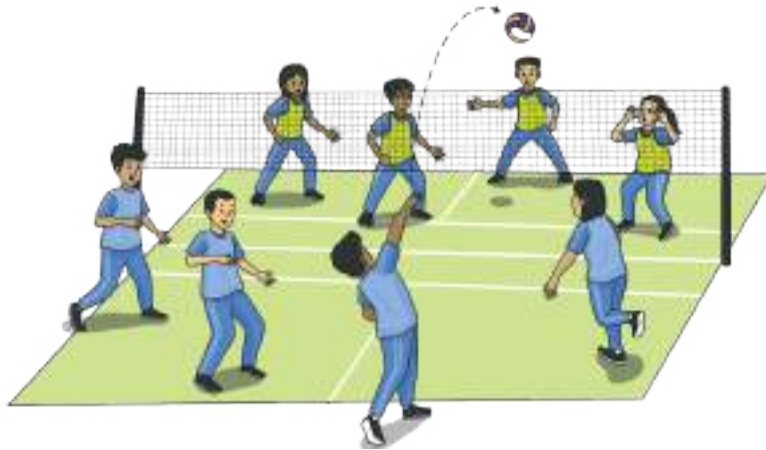
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran permainan bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas Pembelajaran Bermain Bola Voli dengan Peraturan yang Dimodifikasi dengan Servis Atas dalam Bentuk Berkelompok

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan peserta didik melakukan pukulan servis atas.
- Permainan dimulai dengan melempar pukulan servis atas melalui atas net.
- Bola harus ditangkap dan segera diservis kembali ke seberang lapangan.
- Pemenang ialah regu yang terlebih dahulu mencapai 15 angka.
- Kesalahan yang mengakibatkan perolehan angka bagi lawan.
 - Bola menyentuh tanah/lantai.
 - Bola ke luar lapangan dan pemain menyentuh tali/net.
 - Pemain menginjak lapangan lawan.
- Jumlah pemain 4-5 orang/regu.
- Luas lapangan dapat disesuaikan, misalnya 4 x 6 m atau 8 x 9 m.
- Tinggi net 1,5-2 meter.

- (i) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 5–10 menit secara berpasangan dan berkelompok. Apabila sudah mencapai angka 15, permainan dianggap selesai.

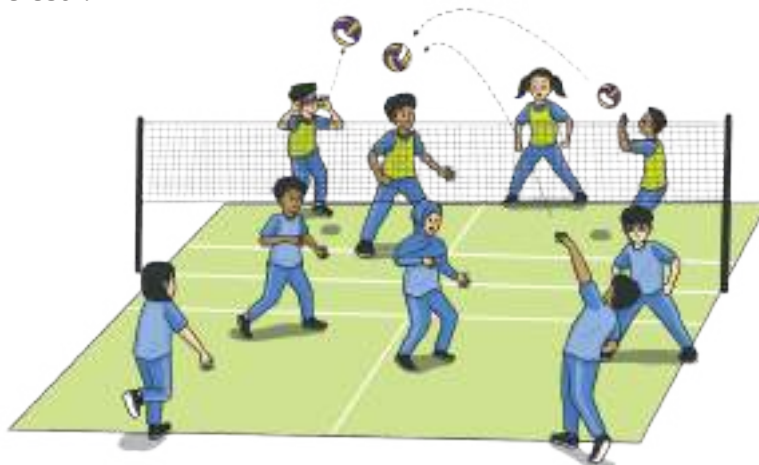


Gambar 2.10 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan servis atas dalam bentuk berkelompok

(2) Aktivitas Pembelajaran Bermain Bola Voli dengan Peraturan yang Dimodifikasi, dengan Bermain Menangkap dan Menolak Bola Dilanjutkan dengan Teknik *Passing* Atas/Bawah 2 Kali Gerakan (Sentuhan)

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan peserta didik melakukan lemparan melalui atas net.
- (b) Bola yang dilempar lawan harus ditangkap dengan posisi *passing* sesuai ketinggian bola datang.
- (c) *Passing* atas dilakukan 2 x gerakan (sentuhan) kemudian diumpkan ke arah teman satu lapangan.
- (d) Setelah bola dimainkan oleh 3 orang pada satu lapangan, bola diseberangkan ke lapangan lawan.
- (e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 5–10 menit secara berpasangan dan berkelompok. Apabila sudah mencapai angka 15, permainan dianggap selesai.



Gambar 2.11 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan bermain menangkap dan menolak bola dilanjutkan dengan teknik *passing* atas/bawah 2 kali gerakan (sentuhan)

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 69).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran permainan bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran permainan bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran permainan bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

Konsep refleksi diri guru sama dengan pada aktivitas pembelajaran pada pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 56).

G. Asesmen Kompetensi

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

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

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

1. Isikan identitas Ananda.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pernyataan di bawah ini sesuai dengan keyakinan Ananda.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi <i>passing</i> dan servis dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar modifikasi pola gerak dasar variasi <i>passing</i> dan servis secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 6 jawaban YA		Jika menjawab 4-5 jawaban YA	Jika menjawab 2-3 jawaban YA
			Jika menjawab 1 jawaban YA

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

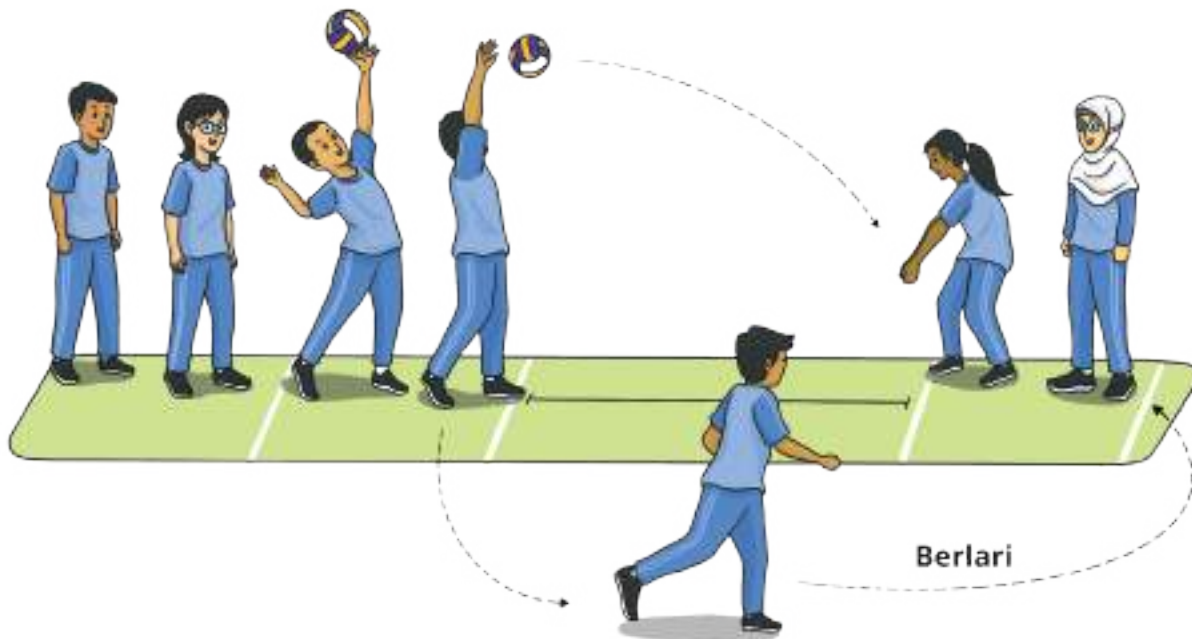
1. Isikan identitas Anda.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pernyataan di bawah ini sesuai dengan keyakinan Anda.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berhubungan dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 5 jawaban YA		Jika menjawab 3–4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
			Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

- a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda
 - 1) Teknik : Tes Tulis
 - 2) Bentuk : Pilihan Ganda
 - 3) Contoh Instrumen:
 - a) Suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk mengoper bola ke teman timnya untuk dimainkan di daerah sendiri dinamakan . . .
 - a. *passing*
 - b. *passing* bawah
 - c. *passing* atas
 - d. servis

- b) Perhatikan gambar yang merupakan variasi gerakan *passing* permainan bola voli berikut ini!



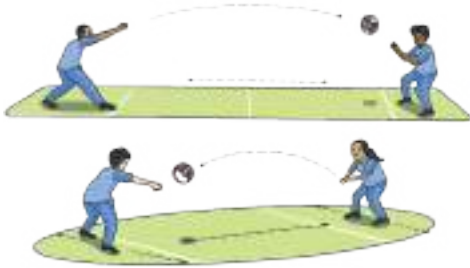
Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerakan *passing* permainan bola voli

- memukul bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan
- memantulkan bola voli (servis) ke arah teman
- memukul bola voli (servis) bawah ke arah sasaran
- memukul bola voli (servis) atas ke arah sasaran

- b. Contoh penilaian pengetahuan dengan menjodohkan.

- 1) Teknik : Tes Tulis
- 2) Bentuk : Menjodohkan
- 3) Contoh Instrumen:

Jodohkan konsep aktivitas pembelajaran modifikasi gerakan *passing* dan servis permainan bola voli pada kolom lain dengan menuliskan huruf pada kolom jawaban dengan jawaban yang dianggap benar.

No.	Bentuk Pembelajaran	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.	Usaha yang dilakukan oleh seorang pemain untuk mengoper bola ke teman timnya untuk dimainkan di daerah sendiri.		A. Servis permainan bola voli B. <i>Passing</i> bola voli C. <i>Passing</i> bawah bola voli
2.	Gerakan untuk mengoper bola kepada teman yang dilakukan dengan kedua tangan dikepal dan dipukul dari bawah ke atas.		D. Variasi gerak <i>passing</i> atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping E. Sikap awal <i>passing</i> bawah
3.	Memulai permainan bola voli dan ikut menentukan suatu regu untuk memenangkan permainan atau pertandingan.		F. Tujuan bermain bola voli menggunakan peraturan dimodifikasi
4.	Memperagakan gerak dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan.		
5.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes Kinerja Aktivitas Modifikasi Pola Gerak Dasar Variasi *Passing* dan Servis Permainan Bola Voli

a) Butir Tes

Lakukan modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* dan servis permainan bola voli. Unsur-unsur yang dinilai ialah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses), meliputi sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

b) Petunjuk Asesmen

Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sudah disediakan. Setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

(1) Isikan identitas peserta didik.

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

c) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama: Kelas:

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

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

d) Pedoman penskoran

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

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik

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

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

- 1) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Modifikasi Pola Gerak Dasar Variasi *Passing* dan Servis Permainan Bola Voli untuk Perorangan Peserta Didik).

Nama	:			
Kelas	:			
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II	
	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai Norma)	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai Norma)
Passing				
Servis				

- 2) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Modifikasi Pola Gerak Dasar Variasi *Passing* dan Servis Permainan Bola Voli untuk Seluruh Peserta Didik).

No.	Nama Peserta Didik	Percobaan I						Percobaan II						Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan			Skor (Sesuai Norma)			Jumlah Ulangan			Skor (Sesuai Norma)			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.														
2.														
3.														
dst.														

Keterangan: (1) *Passing* (2) Servis

- 3) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Modifikasi Pola Gerak Dasar Variasi *Passing* dan Servis Permainan Bola Voli dalam Permainan yang Dimodifikasi untuk Perorangan Peserta Didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat (K)	Gerak Modifikasi Permainan Dilakukan dengan Benar (GB)
	Diisi dengan <i>Tally</i>	Diisi dengan <i>Tally</i>
	Persentase GB/K X 100% =	

- 4) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Modifikasi Pola Gerak Dasar Variasi *Passing* dan Servis Permainan Bola Voli dalam Permainan yang Dimodifikasi untuk Seluruh Peserta Didik).

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase GB/K X 100% =
		Kesempatan yang Didapat	Gerak Lokomotor Dilakukan dengan Benar	
1.				
2.				
3.				
dst.				

b. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang diperoleh ialah sebagai berikut.

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

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

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 55).

H. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

I. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

J. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 57).

K. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/Materi Pembelajaran :
Nama Peserta Didik :
Fase/Kelas : C / VI

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 59).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola voli secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini!

Cara melakukan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola voli antara lain sebagai berikut:

- 1) variasi dan kombinasi pola gerak dasar *passing* permainan bola voli;
- 2) variasi dan kombinasi gerak dasar servis permainan bola voli.

L. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* dan servis permainan bola voli. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* dan servis permainan bola voli dengan dibantu oleh orang tua, kakak, atau saudara. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

M. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* dan servis permainan bola voli. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
3. Mengamati video pembelajaran materi modifikasi pola gerak dasar variasi *passing* dan servis permainan bola voli. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

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

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

Penulis: Muhajir dan Agus Gunawan

ISBN: 978-602-427-940-0 (jil.6)

Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif Melalui Permainan Lapangan

Unit 3



Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak Modifikasi Berbagai Aktivitas Pola Gerak Permainan dan Olahraga Lapangan Melalui Variasi Gerakan Melempar, Menangkap, dan Memukul Bola Permainan Rounders.

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI /
Pokok Bahasan	: Modifikasi Berbagai Aktivitas Pola Gerak Dasar Berupa Permainan dan Olahraga.
Subpokok Bahasan	: Aktivitas Modifikasi Pola Gerak Dasar Melempar, Menangkap, dan Memukul Bola
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 3 s.d. 7 Kali Pertemuan (9 s.d. 21 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan modifikasi pola gerak dasar melempar, menangkap, dan memukul bola dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan variasi dan kombinasi perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada Unit Pembelajaran 3 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan modifikasi pola gerak dasar melempar, menangkap, dan memukul bola.

Permainan lapangan adalah permainan tim yang mendapatkan skor dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul.

Pembelajaran modifikasi pola gerak dasar melempar, menangkap, dan memukul bola dapat dilakukan dengan memanfaatkan perbedaan dalam tingkat penguasaan keterampilan. Sebagaimana diketahui, tingkat penguasaan anak terhadap keterampilan selalu dibedakan ke dalam empat tingkat penguasaan, yaitu tingkat prapengendalian, tingkat pengendalian, tingkat pemanfaatan, dan tingkat mahir.

Proses pembelajaran pola gerak dasar di fase C SD kelas VI, yaitu tahap pengendalian. Aktivitas dalam tingkat pengendalian dirancang untuk membantu peserta didik menguasai keterampilan-keterampilan modifikasi pola gerak dasar dan mengembangkan kemampuan menggunakan alat/obyek.

Dalam pembelajaran tahap ini pula, peserta didik diperkenalkan tanda-tanda yang menjadi langkah-langkah pembelajaran. Meskipun tanda-tanda tersebut bervariasi, penting bagi guru untuk menetapkan hanya satu tanda pada satu waktu. Dengan demikian, peserta didik dapat berkonsentrasi hanya pada satu tanda tersebut. Ketika peserta didik dapat mengikuti tanda tersebut berdasarkan pengamatan, misalnya bahwa sebagian besar peserta didik dapat mengikuti seluruh proses pembelajaran, itulah saatnya bagi guru untuk memberikan tanda-tanda lainnya. Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini dapat juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat menjelaskan materi pembelajaran dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru meliputi merencanakan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi tahap pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan akhir. Pada tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti, guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan memukul bola. Kemudian, peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak

dasar variasi melempar, menangkap, dan memukul bola. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar mampu mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengungkapannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan sederhana (permainan pemburu dan rusa) menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan memukul bola dan/atau variasinya, serta dapat dilakukan dengan metode cerita dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran, dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

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

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan yang dilakukan oleh guru sebelum memasuki kegiatan pembelajaran inti untuk menarik perhatian peserta didik agar lebih fokus terhadap ilmu atau pengalaman baru yang disampaikan oleh guru. Apersepsi adalah proses menghubungkan apa yang telah mereka ketahui dengan apa yang akan mereka pelajari, serta proses membawa dunia mereka (kondisi mental dan fisik) memasuki dunia kita (kegiatan pembelajaran). Bentuk-bentuk apersepsi di antaranya: *alfa zone*, *warmer*, *pre-teach*, dan *scene setting*.

Apersepsi yang dimaksud ialah menyamakan persepsi, baik guru maupun peserta didik, terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan memukul bola.

Tujuan dari pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan memukul bola adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar fundamental yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun sifatnya tidak sealamiah berjalan dan berlari, semua anak normal biasanya sudah menguasai gerakan dasar ini pada usia-usia awal mereka. Bukan berarti bahwa gerakan dasar tersebut tidak perlu dilatih. Melatih atau memperbanyak pengalaman anak dalam gerakan melempar, menangkap, dan memukul bola, tentunya akan meningkatkan efisiensi dari gerakan itu sendiri, di samping akan membantu anak dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan dari otot-otot yang digunakan.

Materi inti dalam pembelajaran ialah aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan memukul bola. Aktivitas pembelajaran dapat diawali dengan melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana yang mengarah pada materi inti pembelajaran. Salah satu contoh bentuk permainan sederhana yang dapat dilakukan dalam materi pembelajaran ini ialah permainan boi-boian dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menjelaskan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan memukul bola? Manfaat apa yang didapatkan peserta didik setelah mempelajari aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan memukul bola?

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

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

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

Gerakan melempar bola rounders, di antaranya gerakan melempar bola lambung, melempar bola mendatar, melempar bola rendah, melempar bola menggelinding, dan melempar bola bagi pelambung.

b. Materi Pembelajaran Remedial

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

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Program kegiatan pembelajaran pengayaan diberikan kepada peserta didik yang melampaui persyaratan minimal yang ditentukan dalam menguasai materi. Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi daripada materi reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

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

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar bola.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya sebagai berikut.
 - a) Bola rounders atau bola sejenisnya (seperti bola rounders terbuat dari karet).
 - b) Pemukul rounders atau sejenisnya.
 - c) Peluit dan stopwatch.
 - d) Lembar kegiatan siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.
 - e) Lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- a) Peserta didik diminta untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, serta berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru serta berdoa.
- b) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat. Apabila ada yang kurang sehat (sakit), guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- c) Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.
- d) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan memukul bola. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

Contoh pertanyaan asesmen awal seperti pada bagan berikut ini.

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

Nama: Kelas:

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan modifikasi pola gerak dasar melempar bola.		
2.	Saya dapat melakukan modifikasi pola gerak dasar menangkap bola.		
3.	Saya dapat melakukan modifikasi pola gerak dasar memukul bola.		
Baik		Cukup	Kurang
Jika menjawab 3 jawaban YA		Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

- e) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar bola.
- f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar bola.
- g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar bola, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila), kompetensi pengetahuan, maupun kompetensi keterampilan. Kompetensi sikap dilakukan dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri. Kompetensi pengetahuan dilakukan dengan menjelaskan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar bola menggunakan tes tertulis. Sementara itu, kompetensi terkait keterampilan dilakukan dengan mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar bola serta permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
- h) Kegiatan dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dapat dilakukan dalam bentuk permainan boi-boian sebagai berikut.

- (1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok.
- (2) Setiap regu terdiri atas 4 sampai 5 anggota. Dalam permainan ini diperlukan alat berupa pecahan genting dan bola kasti.
- (3) Regu A bertugas untuk menyusun pecahan genting, sedangkan regu B bertugas untuk merobohkan susunan pecahan genting tersebut menggunakan bola kasti.
- (4) Jika ada anggota regu A yang terkena bola, dia dinyatakan gugur dari permainan.
- (5) Jika ketika memukul bola tidak sampai menghancurkan susunan genting, regu B dinyatakan gugur.
- (6) Permainan dinyatakan selesai jika sudah ada dari salah satu regu yang anggotanya gugur semua.
- (7) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini selama 5–10 menit.



Gambar 3.1 Aktivitas pembelajaran bermain boi-boian.

- i) Berdasarkan pengamatan guru pada permainan, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.
- j) Pembelajaran ini di samping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak. Di antaranya berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, serta dapat menerapkan variasi dan kombinasi perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan Inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana, yaitu permainan boi-boian, kegiatan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar bola.

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

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



Aktivitas 1

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

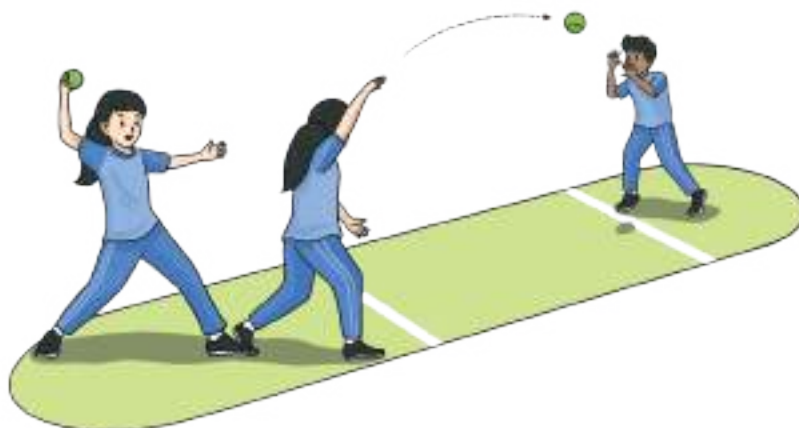
Melempar adalah suatu keterampilan manipulatif yang kompleks di mana satu atau dua tangan digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang tertentu. Tingkat keberhasilannya bergantung pada banyak faktor, misalnya ukuran objeknya, ukuran pelempar, dan lain-lain. Lemparan tersebut dapat dilakukan dengan cara lemparan bawah, lemparan mendatar, lemparan atas kepala, lemparan atas lengan, atau lemparan samping lengan.

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

(1) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melempar Bola Lambung

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan peserta didik melakukan lemparan bola dengan mengarahkan bola dengan lemparan dari belakang bawah ke depan atas.
- Pandangan ditujukan pada arah sasaran lempar.
- Sikap badan sedikit ke belakang.
- Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3–5 menit secara berpasangan dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar.



Gambar 3.2 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola lambung.

(2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melempar Bola Mendatar

Cara melakukannya sebagai berikut. Sikap permulaan peserta didik memegang bola dengan tangan kanan.

- Peserta didik menghadap ke arah sasaran lempar.
- Pandangan tertuju pada sasaran lempar.
- Kedua kaki dibuka silang depan, lutut agak ditekuk.
- Tangan direntangkan dilempar ke belakang dengan bola diarahkan ke sasaran.
- Lengan kiri lurus ke depan sejajar dengan bahu.
- Sikap badan sedikit ke belakang.
- Dengan melangkahkan kaki satu langkah, bola dilemparkan lurus ke arah depan.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3–5 menit secara berpasangan dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar.



Gambar 3.3 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola mendatar

(3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melempar Bola Rendah

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan peserta didik melangkahkan satu kaki ke depan.
- Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima.
- Pandangan selalu tertuju pada bola.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3–5 menit secara berpasangan dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar.

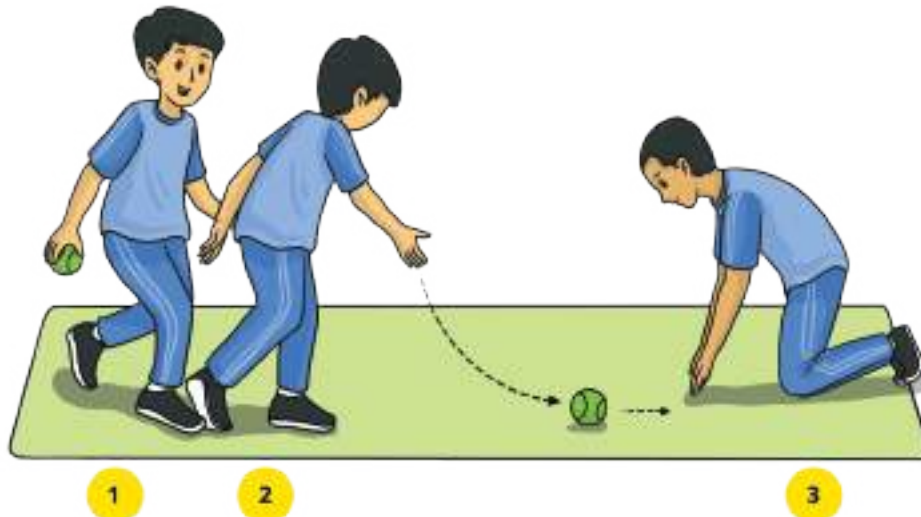


Gambar 3.4 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola rendah

(4) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melempar Bola Menggelinding

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, kaki kanan berada di depan.
- Bola diayunkan dari belakang samping badan menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima.
- Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut.
- Pandangan selalu tertuju pada bola.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3–5 menit secara berpasangan dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar.



Gambar 3.5 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola menggelinding

(5) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melempar Bola Bagi Pelambung

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, kaki kanan berada di depan.
- Bola dipegang dengan tangan kanan di depan paha kaki kanan.
- Badan dicondongkan ke depan.
- Lengan tangan kanan yang memegang bola diputar 360°.
- Bersamaan dengan itu, kaki kiri dilangkahkan ke depan dan bola dilepaskan saat bola berada di samping paha kaki kanan yang disertai lecutan pergelangan tangan.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3–5 menit secara berpasangan dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar.



Gambar 3.6 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola bagi pelambung

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

- a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran.
- d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar bola. Hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- f) Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar bola sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

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

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

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

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

Modifikasi gerak dasar menangkap bola permainan rounders: gerakan menangkap bola lambung, menangkap bola datar, dan menangkap bola menyusur tanah.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 90).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 90).

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 91).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 91).

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar bola permainan rounders, kegiatan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi menangkap bola.

Menangkap adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan. Pembelajaran menangkap bola harus dimiliki dan dilatih oleh pemain agar dapat bermain *rounders* dengan baik.

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

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



Aktivitas 2

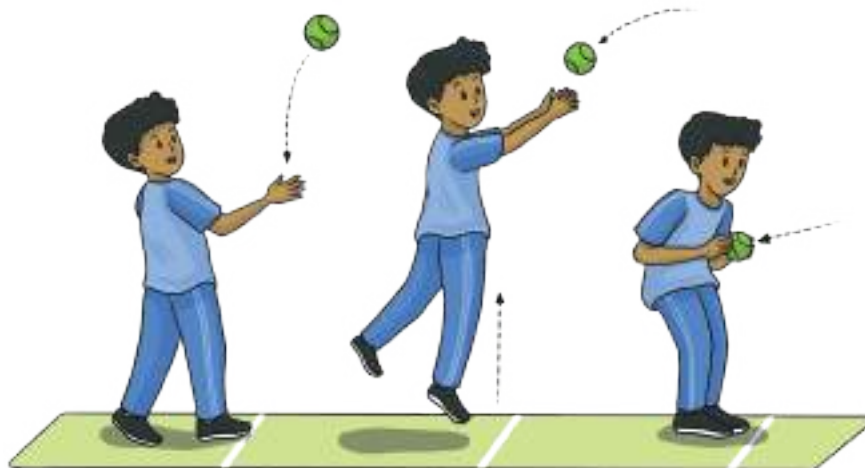
- b) **Aktivitas Pembelajaran 2 : menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi menangkap bola**

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

(1) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Menangkap Bola Lambung

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan peserta didik memperhatikan arah lambungan bola.
- (b) Peserta didik lari menuju bola dan berhenti di bawah lambungan bola.
- (c) Kedua tangan diarahkan pada bola.
- (d) Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas.
- (e) Pandangan ke arah bola datang.
- (f) Bola ditangkap dengan kedua tangan.
- (g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3-5 menit secara berpasangan dan menghitung berapa banyak bola yang ditangkap.



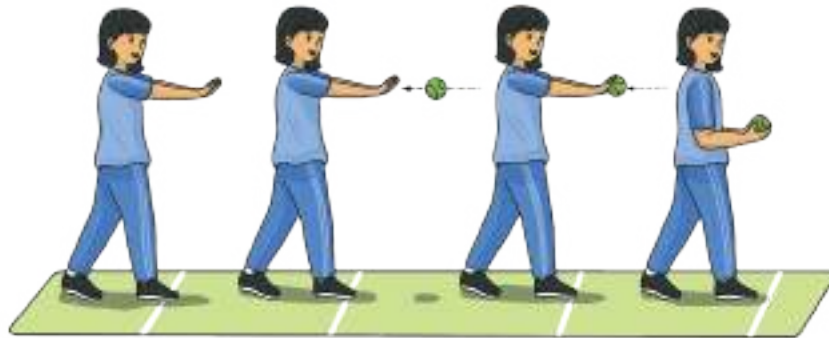
Gambar 3.7 Aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola lambung

(2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Menangkap Bola Datar

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan peserta didik menghadap ke arah bola datang.
- (b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk.
- (c) Sikap badan agak condong ke depan.
- (d) Pandangan ke arah bola.
- (e) Kedua tangan lurus ke depan.
- (f) Telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk.

- (g) Bola ditangkap dengan kedua tangan.
- (h) Lalu, bola digenggam dengan jari.
- (i) Setelah tertangkap, bola ditarik ke arah dada dengan menekuk siku.
- (j) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3–5 menit secara berpasangan dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar.



Gambar 3.8 Aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola datar

(3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Menangkap Bola Menyusur Tanah

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan peserta didik membungkuk, kedua lutut ditekuk, dan kedua lengan lurus ke bawah.
- (b) Dengan sikap duduk berlutut, kemudian menangkap bola.
- (c) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3–5 menit secara berpasangan dan menghitung berapa banyak bola yang ditangkap.



Gambar 3.9 Aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola menyusur tanah

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 106).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi menangkap bola sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

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

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 6 s.d. 7)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

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

Variasi dan kombinasi gerak dasar gerakan melempar dan menangkap bola permainan rounders, di antaranya gerakan melempar dan menangkap di tempat secara individu; melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan; melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan; serta melempar dan menangkap bola berkelompok dengan berbagai lemparan.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 90).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 90).

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 91).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 91).

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi menangkap bola, kegiatan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar dan menangkap bola.

Gerakan melempar dan menangkap adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan yang dilakukan secara perseorangan, berpasangan, maupun berkelompok. Pembelajaran menangkap bola harus dimiliki dan dilatih oleh pemain agar dapat bermain rounders dengan baik.

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

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



Aktivitas 3

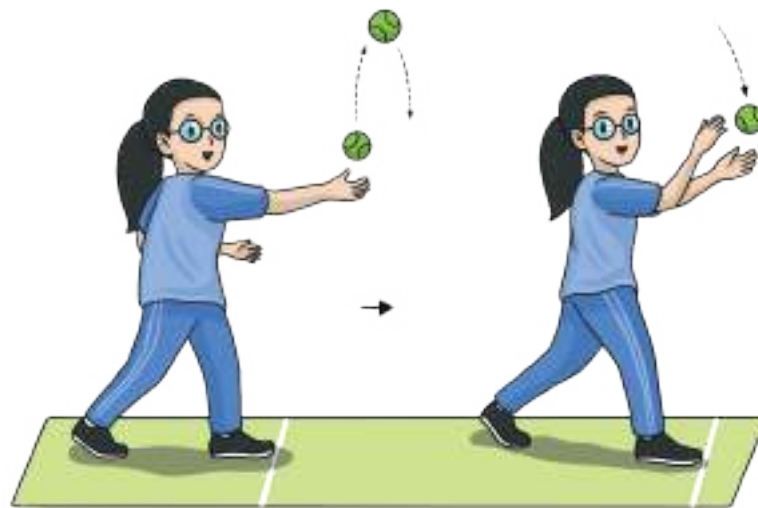
- c) Aktivitas Pembelajaran 3: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar dan menangkap bola

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

- (1) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melempar dan Menangkap di Tempat secara Individu

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan peserta didik melambungkan bola dengan lemparan dari bawah ke atas.
- (b) Pandangan ditujukan pada arah lambungan bola ke atas.
- (c) Sikap badan sedikit ke depan.
- (d) Bola diayunkan dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke atas.
- (e) Setelah itu, bola ditangkap dengan dua tangan.
- (f) Pembelajaran lempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.
- (g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3-5 menit secara individu dan menghitung berapa banyak bola yang dilambungkan dan ditangkap.

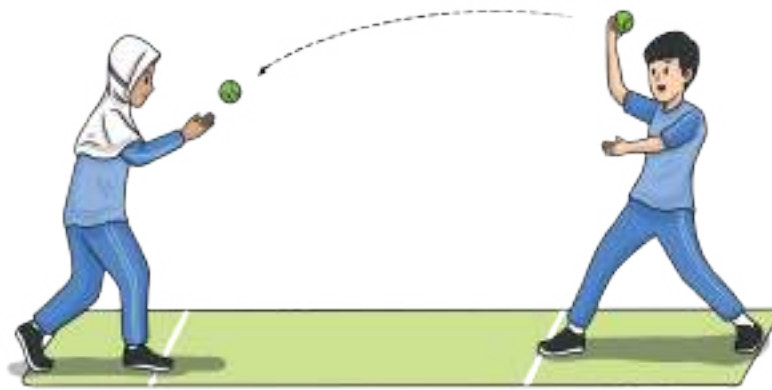


Gambar 3.10 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap di tempat secara individu

(2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melempar dan Menangkap Bola di Tempat secara Berpasangan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan peserta didik saling berhadapan dengan jarak 3-5 meter.
- (b) Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan setinggi dada.
- (c) Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.
- (d) Sikap badan sedikit ke depan.
- (e) Bola diayunkan dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke depan.
- (f) Pembelajaran gerakan lempar tangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat, dilanjutkan dengan gerak maju mundur.
- (g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3-5 menit secara berpasangan dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.



Gambar 3.11 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan

(3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melempar dan Menangkap Bola di Tempat secara Berpasangan dengan Berbagai Lemparan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan peserta didik saling berhadapan dengan jarak 6–7 meter.
- Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah.
- Peserta didik menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola guling tanah, dilakukan di tempat dilanjutkan dengan gerak maju mundur jalan atau lari jogging secara berpasangan.
- Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.
- Sikap badan sedikit ke depan.
- Bola diayunkan dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke depan.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3–5 menit secara berpasangan dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.

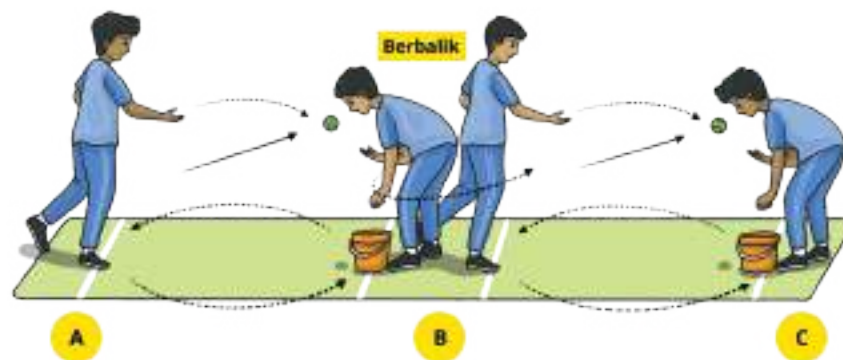


Gambar 3.12 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan

(4) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melempar dan Menangkap Bola Berkelompok dengan Berbagai Lemparan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan peserta didik saling berhadapan.
- (b) Kemudian peserta didik melakukan lempar tangkap bola dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, dan ayunan bawah.
- (c) Lalu menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola rendah.
- (d) Pembelajaran ini dilakukan di tempat dalam formasi berbanjar dan berkelompok. Pemain bergerak lari setelah melakukan lemparan.
- (e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3–5 menit secara berpasangan dan menghitung berapa banyak bola yang dilempar dan ditangkap.



Gambar 3.13 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola berkelompok dengan berbagai lemparan

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 106).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar dan menangkap bola sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar dan menangkap bola, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar dan menangkap bola. Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

G. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 8 s.d. 9)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

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

Variasi dan kombinasi gerak dasar memukul bola permainan rounders, di antaranya gerakan memegang pemukul, posisi kepala dan mata, pukulan ayunan (*swing*), dan memukul bola dengan *stick*/pemukul bola dilambungkan teman.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 90).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 90).

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 91).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 91).

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar dan menangkap bola, kegiatan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi memukul bola.

Memukul bola rounders merupakan tugas dari seorang pemukul. Pemain pemukul atau penyerang (*batter*) bertugas memukul bola untuk mencetak angka (*run*). Untuk itu, pemukul harus dapat memukul dengan baik dan lari ke tiang hinggap. Selanjutnya, pemukul menyentuh semua tiang hinggap secara berurutan untuk kembali ke tempat semula.

Peserta didik diminta untuk mengamati kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi memukul bola. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi memukul bola. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi memukul bola dengan saksama.



Aktivitas 4

d) **Aktivitas Pembelajaran 4 : menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi memukul bola**

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi memukul bola antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Memegang Pemukul

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan peserta didik saat menunggu lemparan pelambung, kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
- (b) Pandangan dipusatkan pada bola yang akan meluncur.
- (c) Posisi badan agak condong ke depan untuk menjaga keseimbangan.
- (d) Pegangan agak ke belakang, siku bengkok, bahu sejajar dan sedikit ke bawah.
- (e) Saat akan memukul, posisi badan tegak lurus di depan bahu kanan.
- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sampai merasakan memegang pemukul yang enak dan tepat.



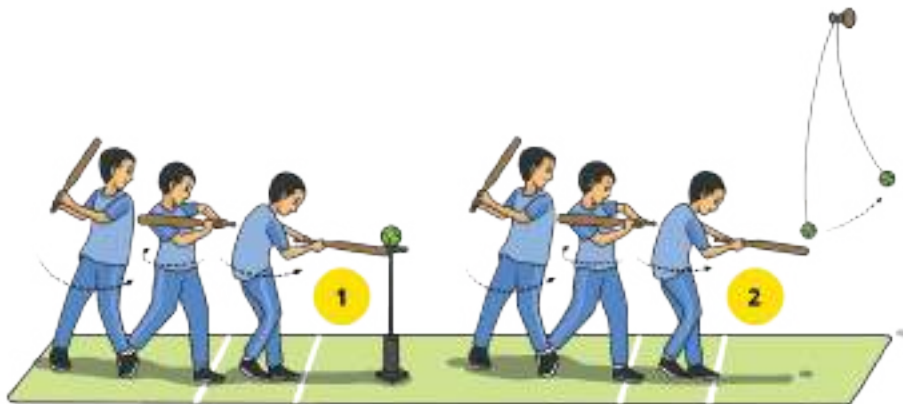
Gambar 3.14 Aktivitas pembelajaran gerakan memegang pemukul

(2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Posisi Kepala dan Mata

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri kira-kira seluas bidang pinggang sejajar dengan *plate*.
- (b) Peserta didik berdiri agak jauh dari *home plate*, namun pemukul dapat menyentuh bagian sudut yang terjauh dari *home plate*.
- (c) Peserta didik berdiri pada bagian belakang garis pemukul, dengan kaki bagian depan berada lurus dengan bagian belakang garis belakang pemukul.
- (d) Posisi bahu sejajar dan lengan dibawa ke belakang dengan sewajarnya.

- (e) Pandangan selalu tertuju pada bola.
- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 10 kali pukul.

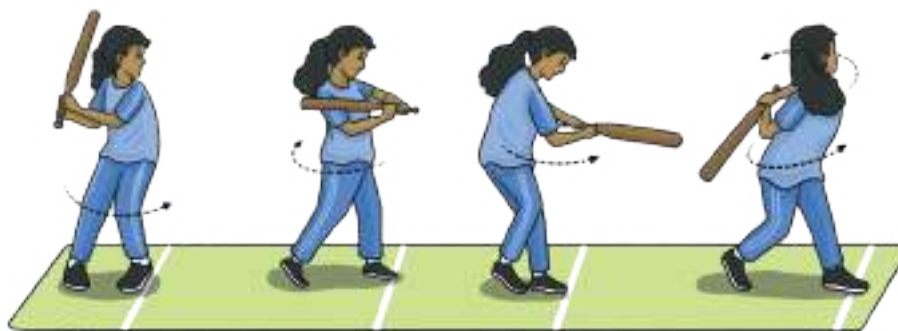


Gambar 3.15 Aktivitas pembelajaran gerakan posisi kepala dan mata

(3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Pukulan Ayunan (*Swing*)

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan peserta didik posisi badan berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu, dan sedikit ditekuk.
- (b) *Stick*/pemukul dipegang ke belakang bahu. Posisi ujung *stick*/pemukul lebih tinggi dibandingkan bahu, sedangkan siku agak jauh dari badan.
- (c) Pandangan mata menatap pada gerakan *pitcher*.
- (d) Saat *pitcher* melempar bola, kaki dilangkahkan ke arah *pitcher*. Pemukul diayunkan mengenai bola dengan cepat memakai kekuatan lengan.
- (e) Selesaikan gerakan ayunan lengan sampai bola melambung ke udara.
- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 10 kali pukul.



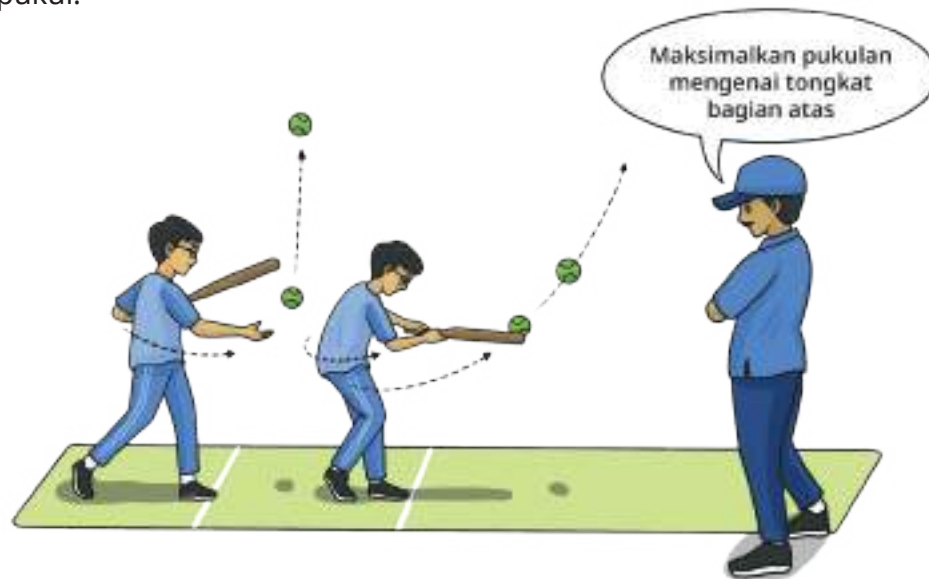
Gambar 3.16 Aktivitas pembelajaran gerakan pukulan ayunan (*swing*)

(3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Memukul Bola dengan *Stick*/Pemukul Bola Dilambungkan Sendiri

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan, dua orang peserta didik, yaitu A dan B, berdiri berhadapan dengan jarak $\pm 3-4$ meter. A sebagai pemukul dan B sebagai pelambung.
- (b) Satu pasangan pemain mendapat satu buah bola *rounders* yang dipegang oleh B.

- (c) Pemain B melambungkan bola ke A dan A memukul bola.
- (d) Fokuskan prinsip dasar gerakan memegang pemukul, ayunan lengan, dan fokus terhadap sasaran bola.
- (e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 10 kali pukul.



Gambar 3.17 Aktivitas pembelajaran gerakan memukul bola dengan pemukul bola dilambungkan sendiri

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 106).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi memukul bola sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

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

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

Konsep refleksi diri guru sama dengan pada aktivitas pembelajaran pada pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 56).

H. Asesmen Kompetensi

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

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

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

1. Isikan identitas Ananda.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pernyataan di bawah ini sesuai dengan keyakinan Ananda.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan memukul bola dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan memukul bola secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 6 jawaban YA		Jika menjawab 4–5 jawaban YA	Jika menjawab 2–3 jawaban YA
		Kurang	
		Jika menjawab 1 jawaban YA	

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

1. Isikan identitas Ananda.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pernyataan di bawah ini sesuai dengan keyakinan Ananda.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berhubungan dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 5 jawaban YA		Jika menjawab 3-4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
			Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

- a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda
 - 1) Teknik : Tes Tulis
 - 2) Bentuk : Pilihan Ganda
 - 3) Contoh Instrumen:
 - a) Suatu usaha yang dilakukan dengan melontarkan bola menjauhi tubuh ke suatu sasaran tertentu dinamakan
 - a. melempar bola
 - b. menangkap bola
 - c. memukul bola
 - d. melempar dan menangkap bola
 - b) Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerakan permainan *rounders*.



Berdasarkan gambar tersebut, gerakan permainan *rounders* yang diperagakan adalah gerakan

- melempar dan menangkap bola melambung
- melempar dan menangkap bola menggelundung
- melempar dan menangkap bola lurus/mendatar
- melempar dan menangkap bola rendah

b. Contoh penilaian pengetahuan dengan menjodohkan.

- 1) Teknik : Tes Tulis
- 2) Bentuk : Menjodohkan
- 3) Contoh Instrumen:

Jodohkan konsep aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar gerakan melempar, menangkap, dan memukul bola pada kolom lain dengan menuliskan huruf pada kolom jawaban dengan jawaban yang dianggap benar.

No.	Bentuk Pembelajaran	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.	Suatu gerakan di mana satu atau dua tangan digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh.		- Melempar - Menangkap bola. - Melempar dan menangkap bola - Gerakan melempar bola lambung - Gerakan menangkap bola lambung
2.	Suatu yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan.		
3.	Suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan yang dilakukan secara perseorangan, berpasangan, maupun berkelompok.		
4.			
5.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

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

a) Butir Tes

Lakukan modifikasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

b) Petunjuk Asesmen

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

(1) Isikan identitas peserta didik.

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

c) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama: **Kelas:**

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

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

d) Pedoman Penskoran

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

(2) Skor 0 jika peserta didik tidak melakukan gerakan dengan benar.

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik

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

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

- 1) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Modifikasi Pola Gerak Dasar Melempar, Menangkap, dan Memukul Bola untuk Perorangan Peserta Didik).

Nama	:			
Kelas	:			
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II	
	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai Norma)	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai Norma)
Melempar				
Menangkap				
Memukul				

- 2) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Modifikasi Pola Gerak Dasar Melempar, Menangkap, dan Memukul Bola untuk Seluruh Peserta Didik).

No.	Nama Peserta Didik	Percobaan I						Percobaan II						Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan			Skor (sesuai Norma)			Jumlah Ulangan			Skor (sesuai Norma)			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.														
2.														
3.														
dst.														

Keterangan: (1) Melempar (2) Menangkap (3) Memukul

- 3) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Modifikasi Pola Gerak Dasar Melempar, Menangkap, dan Memukul Bola dalam Permainan yang Dimodifikasi untuk Perorangan Peserta Didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan Didapat (K)	Gerak Modifikasi Permainan Dilakukan dengan Benar (GB)
	Diisi dengan <i>Tally</i>	Diisi dengan <i>Tally</i>
	Persentase GB/K X 100% =	

- 4) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Modifikasi Pola Gerak Dasar Melempar, Menangkap, dan Memukul Bola dalam Permainan yang Dimodifikasi untuk Seluruh Peserta Didik).

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase GB/K X 100% =
		Kesempatan yang Didapat	Gerak Lokomotor Dilakukan dengan Benar	
1.				
2.				
3.				
dst.				

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut.

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

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

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 55).

I. Refleksi Guru

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

J. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

K. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

L. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/Materi Pembelajaran :
Nama Peserta Didik :
Fase/Kelas : C / VI

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 57).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

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

M. Bahan Bacaan Peserta Didik

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

N. Bahan Bacaan Guru

- Bentuk-bentuk modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan memukul bola. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
- Mengamati video pembelajaran materi modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan memukul bola. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

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

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

Penulis: Muhajir dan Agus Gunawan

ISBN: 978-602-427-940-0 (jil.6)

Aktivitas Bela Diri Pencak Silat

Unit 4



Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar pada Bela Diri Pencak Silat, seperti Gerakan Kuda-kuda, Pola Langkah, Pukulan, Tendangan, Tangkisan, dan Elakan.

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI /
Pokok Bahasan	: Pola Gerak Dasar Bela Diri
Subpokok Bahasan	: Variasi dan Kombinasi Aktivitas Pola Gerak Dasar Bela Diri Pencak Silat
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 2 s.d. 3 Kali Pertemuan (6 s.d. 9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat seperti gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada Unit Pembelajaran 4 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan.

Gerak dasar pencak silat adalah gerak yang mendasari pesilat setelah menguasai sikap dasar untuk melakukan gerak dinamis, yaitu arah delapan penjuru mata angin, langkah, dan pola langkah. Sikap dasar pencak silat adalah sikap-sikap statis yang dilakukan untuk melatih kekuatan otot-otot tungkai dan kaki.

Ada tiga sikap berdiri dalam pencak silat, antara lain sikap berdiri tegak, sikap berdiri kuda-kuda, dan sikap pasang. Sikap berdiri tegak terdiri atas empat sikap tegak, yaitu sikap tegak 1: kedua lengan dan tangan lurus di samping badan; sikap tegak 2: kedua tangan mengepal berada di samping pinggang; sikap tegak 3: kedua tangan mengepal di depan dada; dan sikap tegak 4: kedua tangan silang di depan dada.

Kegiatan guru meliputi merencanakan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi tahap pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan akhir. Pada tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, dan menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. Kemudian, peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar mampu dalam mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan sederhana (permainan jongkok dan berdiri berganti-ganti) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dapat dilakukan dengan bermain. Untuk meningkatkan faktor kesulitan dalam pembelajaran, dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

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

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan yang dilakukan oleh guru sebelum memasuki kegiatan pembelajaran inti untuk menarik perhatian peserta didik agar lebih fokus terhadap ilmu atau pengalaman baru yang disampaikan oleh guru. Apersepsi adalah proses menghubungkan apa yang telah mereka ketahui dengan apa yang akan mereka pelajari serta proses membawa dunia mereka (kondisi mental dan fisik) memasuki dunia kita (kegiatan pembelajaran). Bentuk-bentuk apersepsi di antaranya alfa zone, warmer, pre-teach, dan scene setting.

Apersepsi yang dimaksud ialah menyamakan persepsi, baik guru maupun peserta didik, terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini variasi dan kombinasi pola gerak dasar kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan.

Tujuan pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan ialah untuk meningkatkan kemampuan pola gerak dasar fundamental yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Materi inti dalam pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. Aktivitas pembelajaran dapat diawali dengan melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana yang mengarah pada materi inti pembelajaran. Salah satu contoh bentuk permainan sederhana yang dapat dilakukan dalam materi pembelajaran ini ialah permainan bakiak dan sandal raksasa dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menjelaskan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan? Manfaat apa yang didapatkan peserta didik setelah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d. 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

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

Gerakan tendangan di antaranya: gerakan tendangan depan, tendangan samping, tendangan belakang, tendangan busur depan, dan tendangan busur belakang.

b. Materi Pembelajaran Remedial

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

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

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

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar tendangan.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya sebagai berikut.
 - a) Peluit dan *stopwatch*.
 - b) Lembar kegiatan siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.
 - c) Lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- Peserta didik diminta untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru serta berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru serta berdoa.
- Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat. Apabila ada yang kurang sehat (sakit), guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.
- Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

Contoh pertanyaan asesmen awal seperti pada bagan berikut ini.

- Isikan identitas Ananda.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan Ananda.
- Isilah pertanyaan tersebut dengan jujur.

Nama: **Kelas:**

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan pola gerak dasar kuda-kuda.		
2.	Saya dapat melakukan pola gerak dasar pola langkah.		
3.	Saya dapat melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar pukulan dan tangkisan.		
4.	Saya dapat melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar tendangan dan elakan.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 4 jawaban YA		Jika menjawab 3 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
			Jika menjawab 1 jawaban YA

- Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar tendangan.

- f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar tendangan.
- g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar tendangan, baik kompetensi sikap, kompetensi pengetahuan, maupun kompetensi keterampilan. Kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dapat dilakukan dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri. Kompetensi pengetahuan dilakukan dengan menjelaskan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar tendangan menggunakan tes tertulis. Sementara itu, kompetensi terkait keterampilan dapat dilakukan dengan mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar tendangan serta rangkaian gerakan yang sederhana.
- h) Kegiatan dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dilakukan dalam bentuk permainan bakiak dan sandal raksasa sebagai berikut.
 - (1) Permainan bakiak dilakukan secara berkelompok.
 - (2) Bakiak merupakan sandal raksasa berukuran sekitar satu setengah meter.
 - (3) Sandal tersebut dipasang selop untuk kaki.
 - (4) Bakiak dapat digunakan oleh beberapa orang.
 - (5) Aturan mainnya sederhana. Hanya menggunakan garis start dan garis *finish*.
 - (6) Setiap anggota kelompok harus memiliki kekompakan yang tinggi, yaitu dengan mengangkat kaki secara bersamaan.
 - (7) Kalau anggota kelompok, misalnya, tidak mengangkat kaki kiri bersamaan, sudah pasti kelompok tersebut dapat terjatuh.
 - (8) Kelompok yang pertama sampai di garis *finish* ialah pemenangnya.
 - (9) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini berulang-ulang selama 10–15 menit.



Gambar 4.1 Aktivitas pembelajaran bermain bakiak dan sandal raksasa

- i) Berdasarkan pengamatan guru pada permainan, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.
- j) Pembelajaran ini di samping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak, seperti berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana, yaitu permainan bakiak dan sandal raksasa, kegiatan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar tendangan. Dalam bela diri pencak silat, tendangan merupakan salah satu gerakan yang digunakan ketika berhadapan dengan lawan dengan situasi jarak yang jauh. Dalam hal ini, pesilat menggunakan tungkai kaki dalam serangannya.

Di dalam pertandingan pencak silat, apabila pesilat berhasil melakukan gerakan tendangan dan serangan dengan menggunakan gerakan tendangan tersebut masuk, pesilat tersebut akan memperoleh *point* 2.

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

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



Aktivitas 1

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

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar tendangan antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Tendangan Depan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, tangan di depan dada.
- (b) Salah satu kaki diangkat dan ditendangkan ke depan dengan gerak menyentak kaki hingga lurus.
- (c) Telapak kaki menghadap arah sasaran.

- (d) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.
- (e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3–5 menit dan menghitung berapa kali tendangan yang dilakukan.



Gambar 4.2 Aktivitas pembelajaran gerakan tendangan depan

(2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Tendangan Samping

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, tangan di depan dada.
- (b) Salah satu kaki diangkat dan ditendangkan ke samping dengan gerak menyentak kaki hingga lurus dengan posisi badan menyamping.
- (c) Punggung kaki menghadap arah sasaran.
- (d) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.
- (e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3–5 menit dan menghitung berapa kali tendangan yang dilakukan.



Gambar 4.3 Aktivitas pembelajaran gerakan tendangan samping

(3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Tendangan Belakang

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, tangan di depan dada.
- (b) Salah satu kaki diangkat dan ditendangkan ke belakang dengan gerak menyentak kaki hingga lurus.

- (c) Posisi badan membelakangi sasaran, kedua tangan menyentuh lantai di depan.
- (d) Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- (e) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.
- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3–5 menit dan menghitung berapa kali tendangan yang dilakukan.

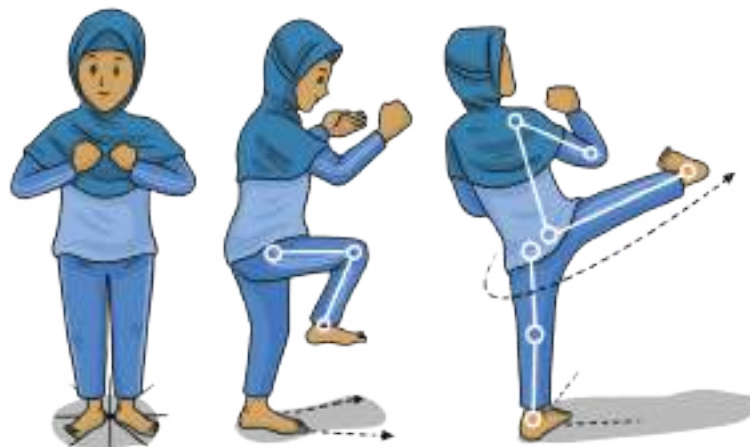


Gambar 4.4 Aktivitas pembelajaran gerakan tendangan belakang

(4) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Tendangan Busur Depan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, tangan di depan dada.
- (b) Salah satu kaki diangkat dan ditendangkan ke depan dengan gerak membusur hingga lurus.
- (c) Posisi badan menghadap sasaran.
- (d) Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- (e) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.
- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3–5 menit dan menghitung berapa kali tendangan yang dilakukan.

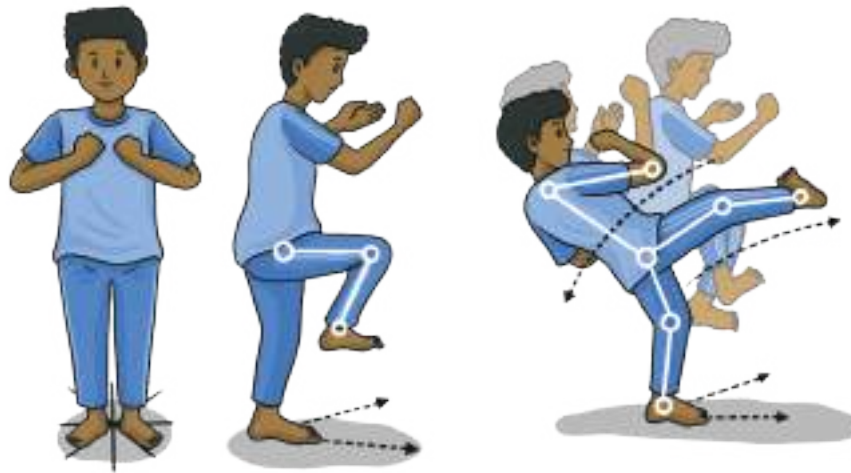


Gambar 4.5 Aktivitas pembelajaran gerakan tendangan busur depan

(5) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Tendangan Busur Belakang

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, tangan di depan dada.
- (b) Salah satu kaki diangkat dan ditendangkan ke samping dengan gerak membusur hingga lurus.
- (c) Posisi badan menyamping sasaran.
- (d) Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- (e) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.
- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3–5 menit dan menghitung berapa kali tendangan yang dilakukan.



Gambar 4.6 Aktivitas pembelajaran gerakan tendangan busur belakang

Kegiatan Penutup (15 Menit)

- a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran.
- d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar tendangan. Hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- f) Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat, seperti tendangan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat, seperti tendangan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat, seperti tendangan. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3 s.d. 4)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

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

Gerak dasar elakan di antaranya: gerakan elakan bawah, elakan atas, dan elakan samping.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 120).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 120).

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 120).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 121).

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat, seperti tendangan, kegiatan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar elakan.

Elakan dilakukan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan. Arah elakan dilakukan sesuai dengan arah delapan penjurur mata angin. Elakan dapat dilakukan dengan cara elak hadap, elak samping, elak angkat kaki, dan elak kaki silang. Elak hadap adalah mengelak dengan memindahkan kaki belakang sehingga badan menghadap lawan. Elak samping adalah mengelak dengan cara memindahkan kaki ke samping dan posisi badan dimiringkan. Elak angkat kaki dilakukan dengan mengangkat salah satu kaki kiri dari sasaran penyerangan. Sementara itu, elak kaki silang dilakukan dengan menyilangkan kaki ke samping atau serong.

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

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



Aktivitas 2

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

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar elakan antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Elakan Bawah

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan salah satu kaki di depan.
- Lutut kaki yang berada di depan ditekuk.
- Kemudian peserta didik melakukan elakan bawah.
- Posisi badan direndahkan dengan menekuk lutut kaki depan.
- Sikap tangan berada pada posisi di depan dada.
- Sikap tubuh dan sikap tangan waspada.



Gambar 4.7 Aktivitas pembelajaran gerakan elakan bawah

- (g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3–5 menit dan menghitung berapa kali elakan yang dilakukan.

(2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Elakan Atas

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan salah satu kaki di depan.
- (b) Lutut kaki yang berada di depan ditekuk.
- (c) Kemudian peserta didik melakukan elakan atas.
- (d) Posisi badan direndahkan dengan menekuk lutut kaki depan.
- (e) Sikap tangan berada pada posisi di depan dada.
- (f) Sikap tubuh dan sikap tangan waspada.
- (g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3–5 menit dan menghitung berapa kali elakan yang dilakukan.



Gambar 4.8 Aktivitas pembelajaran gerakan elakan atas

(3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Elakan Samping

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka lebar.
- (b) Kemudian peserta didik melakukan elakan samping.
- (c) Dari sikap kangkang, badan dipindahkan ke samping dengan mengubah sikap tungkai (kuda-kuda).
- (d) Sikap tubuh dan sikap tangan waspada.
- (e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3–5 menit dan menghitung berapa kali elakan yang dilakukan.



Gambar 4.9 Aktivitas pembelajaran gerakan elakan samping

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

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

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar elakan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

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

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 5 s.d. 6)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan.

Variasi dan kombinasi gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan di antaranya: gerakan tangkisan luar dan pukulan depan (tebak), tangkisan luar dan pukulan depan (tinju), tangkisan silang tinggi dan pukulan ketok, tangkisan buang samping dari tendangan depan, tangkisan dengan kaki tutup depan dan tendangan depan, dan tutup samping dan tendangan samping.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 120).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 120).

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 120).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 121).

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan variasi pola gerak dasar elakan, kegiatan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan.

Variasi dan kombinasi gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan bela diri pencak silat merupakan gabungan gerakan-gerakan yang dirangkai dalam satu gerakan. Peserta didik diminta untuk mengamati kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi pola gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari variasi dan kombinasi pola gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan saksama.



Aktivitas 3

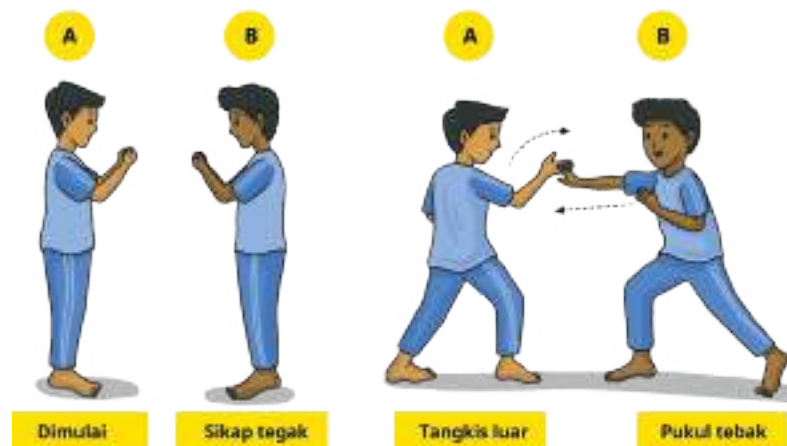
- c) **Aktivitas Pembelajaran 3 : menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan**

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Tangkisan Luar dan Pukulan Depan (Tebak)

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan dua peserta didik (A dan B) berdiri berhadapan.
- B melakukan pukulan depan (tebak) ke arah A.
- A melakukan tangkisan luar.
- Gerakan dilakukan secara bergantian.
- Setelah melakukan gerakan tersebut, kembali pada sikap awal.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3 – 5 menit dan menghitung berapa kali pukulan dan tangkisan yang dilakukan.



Gambar 4.10 Aktivitas pembelajaran gerakan tangkisan luar dan pukulan depan (tebak)

(2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Tangkisan Luar dan Pukulan Depan (Tinju)

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan dua peserta didik (A dan B) berdiri berhadapan.
- B melakukan pukulan depan (tinju) ke arah A.
- A itu, tangkisan dalam.

- (d) Gerakan dilakukan secara bergantian.
- (e) Setelah itu, kembali pada sikap awal.
- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3 – 5 menit dan menghitung berapa kali pukulan dan tangkisan yang dilakukan.



Gambar 4.11 Aktivitas pembelajaran gerakan tangkisan luar dan pukulan depan (tinju)

(3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Tangkisan Silang Tinggi dan Pukulan Ketok

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan dua peserta didik (A dan B) berdiri berhadapan.
- (b) B melakukan pukulan ketok ke arah A.
- (c) A melakukan tangkisan silang tinggi.
- (d) Gerakan dilakukan secara bergantian.
- (e) Setelah melakukan gerakan tersebut, kembali pada sikap awal.
- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3 – 5 menit dan menghitung berapa kali pukulan dan tangkisan yang dilakukan.



Gambar 4.12 Aktivitas pembelajaran gerakan tangkisan silang tinggi dan pukulan ketok

(4) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Tangkisan Buang Samping dari Tendangan Depan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan dua peserta didik (A dan B) berdiri berhadapan.
- (b) B melakukan tendangan depan ke arah A.

- (c) A melakukan tangkisan buang samping.
- (d) Gerakan dilakukan secara bergantian.
- (e) Setelah melakukan gerakan tersebut, kembali pada sikap awal.
- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3 – 5 menit dan menghitung berapa kali tendangan dan tangkisan yang dilakukan.



Gambar 4.13 Aktivitas pembelajaran gerakan tangkisan buang samping dari tendangan depan

(5) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Tangkisan dengan Kaki Tutup Depan dan Tendangan Depan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan dua peserta didik (A dan B) berdiri berhadapan.
- (b) B melakukan tendangan depan ke arah A.
- (c) A melakukan tangkisan dengan kaki tutup depan.
- (d) Gerakan dilakukan secara bergantian.
- (e) Setelah melakukan gerakan tersebut, kembali pada sikap awal.
- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3 – 5 menit dan menghitung berapa kali tendangan dan tangkisan yang dilakukan.



Gambar 4.14 Aktivitas pembelajaran tangkisan dengan kaki tutup depan dan tendangan depan

(6) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Tutup Samping dan Tendangan Samping

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan dua peserta didik (A dan B) berdiri berhadapan.
- B melakukan tendangan samping ke arah A.
- A melakukan tangkisan dengan kaki tutup samping.
- Gerakan dilakukan secara bergantian.
- Setelah melakukan gerakan tersebut, kembali ke sikap awal.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3 – 5 menit dan menghitung berapa kali tendangan dan tangkisan yang dilakukan.



Gambar 4.15 Aktivitas pembelajaran gerakan tutup samping dan tendangan samping

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 6).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

Konsep refleksi diri guru sama dengan pada aktivitas pembelajaran pada variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 56).

G. Asesmen Kompetensi

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

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

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

1. Isikan identitas Ananda.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pernyataan di bawah ini sesuai dengan keyakinan Ananda.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar variasi dan kombinasi gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 6 jawaban YA		Jika menjawab 4-5 jawaban YA	Jika menjawab 2-3 jawaban YA
			Kurang
			Jika menjawab 1 jawaban YA

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

1. Isikan identitas Ananda.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pernyataan di bawah ini sesuai dengan keyakinan Ananda.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berhubungan dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 5 jawaban YA		Jika menjawab 3-4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
			Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

- a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda
 - 1) Teknik : Tes Tulis
 - 2) Bentuk : Pilihan Ganda
 - 3) Contoh Instrumen:
 - a) Suatu usaha yang dilakukan oleh pesilat dalam melakukan serangan menggunakan kaki dinamakan
 - a. tendangan
 - b. pukulan
 - c. tangkisan
 - d. elakan
 - b) Perhatikan gambar yang merupakan gerak serangan dengan menggunakan tangan dalam pencak silat berikut ini.
Berdasarkan gambar di atas, gerak serangan tangan yang diperagakan ialah pukulan menggunakan gerakan
 - a. dorongan
 - b. tebasan
 - c. tinju
 - d. tebak



b. Contoh penilaian pengetahuan dengan menjodohkan.

- 1) Teknik : Tes Tulis
- 2) Bentuk : Menjodohkan
- 3) Contoh Instrumen:

Jodohkan konsep aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat, seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan pada kolom lain dengan menuliskan huruf pada kolom jawaban dengan jawaban yang dianggap benar.

No.	Bentuk Pembelajaran	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.	Dilakukan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan		a. Variasi gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan bela diri pencak silat b. Tendangan c. Elakan d. Pukulan e. Tendangan samping f. Tendangan depan
2.	Gabungan gerakan-gerakan yang dirangkaikan dalam satu gerakan		
3.	Gerakan yang digunakan ketika berhadapan dengan lawan dengan situasi jarak yang jauh		
4.			
5.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan

a) Butir Tes

Lakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses), meliputi sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

b) Petunjuk Asesmen

Berikan (tanda centang) pada kolom yang sudah disediakan. Setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

(1) Isikan identitas peserta didik.

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

c) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama: Kelas:

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Sangat Baik		Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.		Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

d) Pedoman Penskoran

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

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik

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

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

- 1) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Variasi Pola Gerak Dasar Gerakan Kuda-kuda, Pola Langkah, Pukulan, dan Tangkisan Bela Diri Pencak Silat Secara Terpisah untuk Perorangan Peserta Didik).

Nama	:			
Kelas	:			
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II	
	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai Norma)	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai Norma)
Kuda-kuda				
Pola Langkah				
Pukulan				
Tangkisan				

- 2) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Variasi Pola Gerak Dasar Gerakan Kuda-kuda, Pola Langkah, Pukulan, dan Tangkisan Bela Diri Pencak Silat untuk Seluruh Peserta Didik).

No.	Nama Peserta Didik	Percobaan I						Percobaan II						Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan			Skor (sesuai Norma)			Jumlah Ulangan			Skor (sesuai Norma)			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.														
2.														
3.														
dst.														

Keterangan: (1) Kuda-kuda (2) Pola langkah (3) Pukulan (4) Tangkisan

- 3) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Variasi Pola Gerak Dasar Gerakan Kuda-kuda, Pola Langkah, Pukulan, dan Tangkisan Bela Diri Pencak Silat dalam Bentuk Rangkaian Gerak Sederhana untuk Perorangan Peserta Didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan Didapat (K)	Gerak Modifikasi Permainan Dilakukan dengan Benar (GB)
	Diisi dengan <i>Tally</i>	Diisi dengan <i>Tally</i>
	Persentase GB/K X 100% =	

- 4) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Variasi Pola Gerak Dasar Gerakan Kuda-kuda, Pola Langkah, Pukulan, dan Tangkisan Bela Diri Pencak Silat dalam Bentuk Rangkaian Gerak Sederhana untuk Seluruh Peserta Didik).

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase GB/K X 100% =
		Kesempatan yang Didapat	Gerak Lokomotor Permainan Dilakukan dengan Benar	
1.				
2.				
3.				
dst.				

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang diperoleh ialah sebagai berikut.

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

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

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 55).

H. Refleksi Guru

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

I. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

J. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

K. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/Materi Pembelajaran :
Nama Peserta Didik :
Fase/Kelas : C / VI

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 57).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat, seperti kuda-kuda, pola langkah, pukulan, dan tangkisan secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini.

Cara melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat, seperti kuda-kuda, pola langkah, pukulan, dan tangkisan antara lain sebagai berikut.

- 1) Variasi dan kombinasi gerak dasar kuda-kuda dan pola langkah.
- 2) Variasi dan kombinasi gerak dasar pukulan dan tangkisan.

L. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat, seperti kuda-kuda, pola langkah, pukulan, dan tangkisan. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, interlapangan, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat, seperti kuda-kuda, pola langkah, pukulan, dan tangkisan dengan dibantu oleh orang tua, kakak, atau saudara. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui inter lapangan atau sumber lainnya.

M. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat, seperti kuda-kuda, pola langkah, pukulan, dan tangkisan. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat, seperti kuda-kuda, pola langkah, pukulan, dan tangkisan. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

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

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

Penulis: Muhajir dan Agus Gunawan

ISBN: 978-602-427-940-0 (jil.6)

Aktivitas Gerak Dominan Senam

Unit 5



Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak Dominan Senam seperti Gerakan Bertumpu, Bergantung, Keseimbangan, Berpindah/Lokomotor, Tolakan, Putaran, Ayunan, Melayang, dan Mendarat.

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

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan gerakan berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda, dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada Unit Pembelajaran 5 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan gerakan berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini dapat juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat menjelaskan dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru meliputi merencanakan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi tahap pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan akhir. Pada tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, dan menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti, guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda. Kemudian, peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar mampu dalam mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan musang dan ayam dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak dominan pada senam, seperti berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda dapat dilakukan dengan bermain. Untuk meningkatkan faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

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

C. Apersepsi

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

Apersepsi yang dimaksud ialah menyamakan persepsi, baik guru maupun peserta didik, terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini gerak dominan pada senam seperti berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda.

Gerak dominan adalah gerak yang mendasari terbentuknya suatu keterampilan. Macam-macam pola gerak dominan antara lain bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat, tolakan, ayunan, putaran, melayang, dan mendarat.

Materi inti dalam pembelajaran aktivitas pembelajaran gerak dominan pada senam, seperti berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda. Aktivitas pembelajaran dapat diawali dengan melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana yang mengarah pada materi inti pembelajaran. Salah satu contoh bentuk permainan sederhana yang dapat dilakukan dalam materi pembelajaran ini ialah permainan balap karung dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menjelaskan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda? Manfaat apa yang didapatkan peserta didik setelah mempelajari aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda?

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

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan.

Gerakan berdiri dengan kedua tangan di antaranya gerakan dominan berjalan maju dan lompat kelinci; gerakan dominan melompati bangku; gerakan dominan lompat jongkok; gerakan dominan lompat jongkok dilanjutkan meluruskan kaki ke atas; dan gerakan dominan sikap merangkak dengan panggul tinggi.

b. Materi Pembelajaran Remedial

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

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

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

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran gerak dominan pada senam, seperti gerakan berdiri dengan kedua tangan.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya sebagai berikut.
 - a) Lembar kerja siswa (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak
 - b) Matras senam atau sejenisnya
 - c) Peluit dan stopwatch
 - d) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas)

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- Peserta didik diminta untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru serta berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru serta berdoa.
- Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat. Apabila ada yang kurang sehat (sakit), guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.
- Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi gerakan berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

Contoh pertanyaan asesmen awal seperti pada bagan berikut ini.

- Isikan identitas Anda.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan Anda.
- Isilah pertanyaan tersebut dengan jujur.

Nama: Kelas:

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan gerakan berdiri dengan kedua tangan.		
2.	Saya dapat melakukan gerakan guling lenting.		
3.	Saya dapat melakukan gerakan meroda.		
Baik		Cukup	
Jika menjawab 3 jawaban YA		Jika menjawab 2 jawaban YA	
		Kurang	
		Jika menjawab 1 jawaban YA	

- Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan.

- f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan.
- g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan, baik kompetensi sikap, kompetensi pengetahuan, maupun kompetensi keterampilan. Kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dapat dilakukan dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri. Kompetensi pengetahuan dapat dilakukan dengan menjelaskan aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan menggunakan tes tertulis. Sementara itu, kompetensi terkait keterampilan dapat dilakukan dengan mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan serta permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
- h) Kegiatan dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan balap karung antara lain sebagai berikut.
 - (1) Para peserta yang mengikuti lomba balap karung harus bersiap-siap di belakang karung dan garis *start*.
 - (2) Selanjutnya para peserta diwajibkan menggunakan karung di depannya yang telah disediakan oleh panitia.
 - (3) Sebelum aba-aba *start*, semua karung harus sudah dipakai.
 - (4) Semua peserta harus berdiri sejajar di belakang garis *start*.
 - (5) Saat aba-aba *start* di mulai, para peserta berlomba-lomba mencapai garis *finish* terlebih dahulu.
 - (6) Peserta yang mencapai garis *finish* terlebih dahulu itulah pemenangnya.
 - (7) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini berulang-ulang selama 10–15 menit.



Gambar 5.1 Aktivitas pembelajaran permainan balap karung

- i) Pembelajaran ini di samping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak, seperti berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi; meregulasi diri; dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana, yaitu permainan balap karung, kegiatan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan.

Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan berdiri dengan kedua tangan ialah harus dilakukan di atas landasan atau alas yang keras (misalnya lantai). Landasan atau alas yang keras akan memudahkan untuk bertumpu jika dibandingkan dengan landasan atau alas yang lunak (misalnya kasur).

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan dengan saksama.



Aktivitas 1

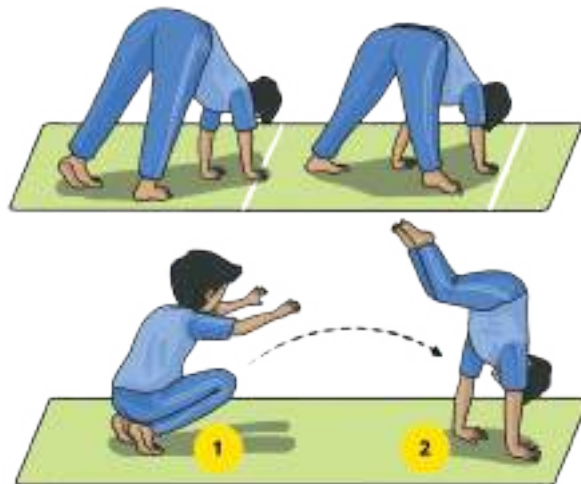
- a) **Aktivitas Pembelajaran 1: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan**

Berdiri dengan tangan adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas Pembelajaran 1: Gerak Dominan Berjalan Maju dan Lompat Kelinci

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan, peserta didik berjalan maju dengan kedua tangan dan kedua kaki kangkang serta panggul diangkat setinggi mungkin.
- (b) Lompat kelinci, dari sikap jongkok kedua kaki/lutut rapat, melompat ke depan dan mendarat atas tumpuan kedua tangan yang kemudian kedua kaki.
- (c) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3–5 menit sampai dapat melakukan gerakan dengan benar.

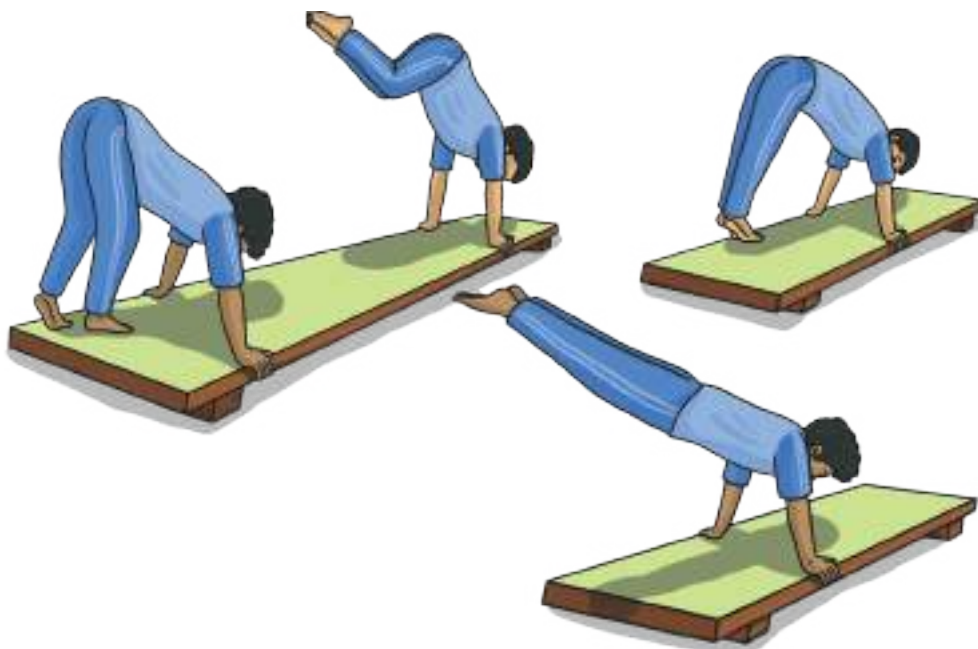


Gambar 5.2 Aktivitas pembelajaran gerak dominan berjalan maju dan lompat kelinci

(2) Aktivitas Pembelajaran 2: Gerak Dominan Melompati Bangku

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, peserta didik melompati bangku dengan bertumpu pada kedua tangan pada bangku. Panggul diangkat tinggi dengan kedua lutut rapat ke dada.
- Peserta didik melakukan hal yang sama dengan latihan di atas, dengan kedua lutut lurus.
- Peserta didik melakukan hal yang sama dengan latihan di atas, dengan sesaat merentangkan kedua tangan, kaki ke belakang atas.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3-5 menit sampai dapat melakukan gerakan dengan benar.



Gambar 5.3 Aktivitas pembelajaran gerak dominan melompati bangku

(3) Aktivitas Pembelajaran 3: Gerak Dominan Lompat Jongkok

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, peserta didik berjongkok; kedua tangan ditempatkan di lantai; kedua lutut (rapat) di antara kedua tangan.
- Dengan tolakan kedua kaki, panggul diangkat hingga tegak lurus di atas kepala.
- Pertahankan sikap ini sesaat.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3-5 menit sampai dapat melakukan gerakan dengan benar.



Gambar 5.4 Aktivitas pembelajaran gerak dominan lompat jongkok

(4) Aktivitas Pembelajaran 4: Gerak Dominan Lompat Jongkok Dilanjutkan Meluruskan Kaki ke Atas

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan sama dengan Pembelajaran 3. Kemudian, peserta didik meluruskan kaki ke atas.
- Peserta didik lain berada di depan membantu memegang/menahan pada sisi paha dengan kedua tangan.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3-5 menit sampai dapat melakukan gerakan dengan benar.

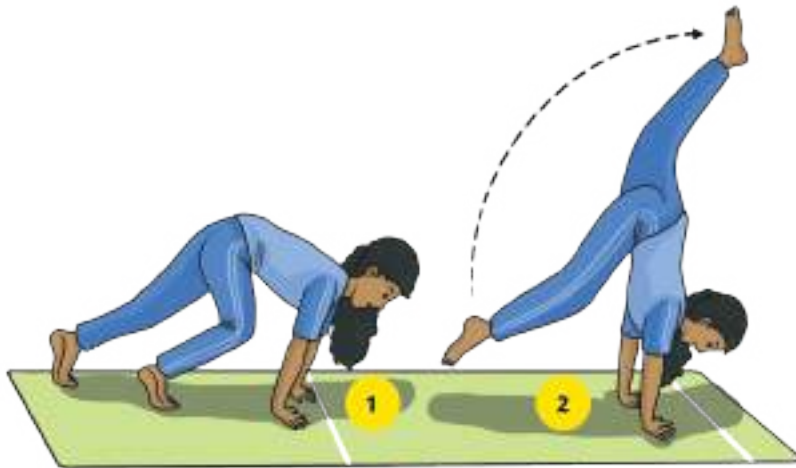


Gambar 5.5 Aktivitas pembelajaran gerak dominan lompat jongkok dilanjutkan meluruskan kaki ke atas

(5) Aktivitas Pembelajaran 5: Gerak Dominan Sikap Merangkak dengan Panggul Tinggi

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan, peserta didik merangkak dengan panggul tinggi.
- (b) Satu kaki agak ke depan dengan lutut agak dibengkokkan.
- (c) Dengan tolakan kaki “depan” tersebut, kaki satunya dilemparkan (lurus) ke atas hingga tegak lurus di atas kepala. Kaki yang menjadi tumpuan tetap berada di bawah meskipun terangkat dari lantai.
- (d) Gerakan ini dipertahankan sesaat.
- (e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3–5 menit sampai dapat melakukan gerakan dengan benar.



Gambar 5.6 Aktivitas pembelajaran gerak dominan sikap merangkak dengan panggul tinggi

(3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

- a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran.
- d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan. Hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- f) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan. Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

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

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan guling lenting.

Gerakan guling lenting di antaranya gerakan guling lenting dari sikap tidur; melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada pergelangan kaki teman; melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada tangan yang membantu; dan guling lenting dari sikap jongkok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 146).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 146).

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 146).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 147).

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan, kegiatan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerakan guling lenting.

Guling lenting adalah suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan, dari sikap setengah guling ke belakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.

Peserta didik diminta untuk mengamati kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan guling lenting. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran gerakan guling lenting. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran gerakan guling lenting dengan saksama.



Aktivitas 2

b) Aktivitas Pembelajaran 2: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan guling lenting

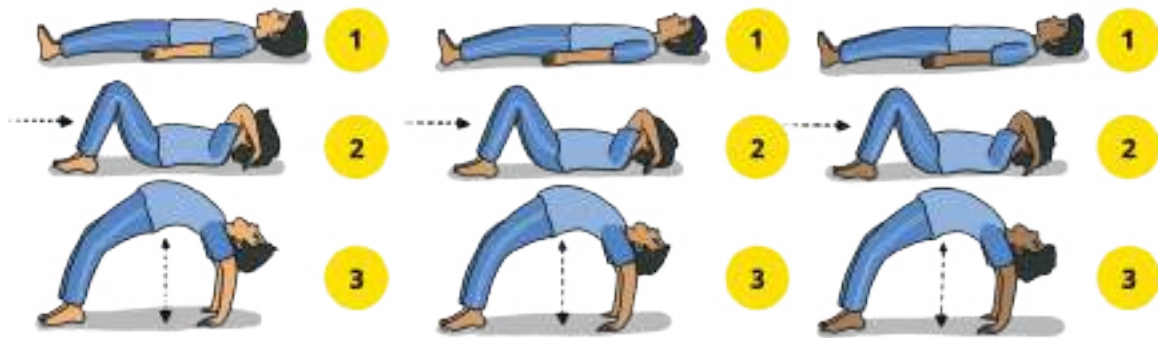
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan guling lenting antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas Pembelajaran 1 : Gerakan Guling Lenting dari Sikap Tidur

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, peserta didik tidur telentang. Badan, kaki, dan tangan lurus di samping badan.
- Telapak tangan diletakkan di samping kepala, tumit ditarik mendekati pinggul.
- Kedua kaki didorongkan dan tangan ke lantai hingga badan terangkat dari lantai dengan posisi melenting. Tahan 8 hitungan lalu turunkan kembali.
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang.
- Pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok.

- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3-5 menit sampai dapat melakukan gerakan dengan benar.

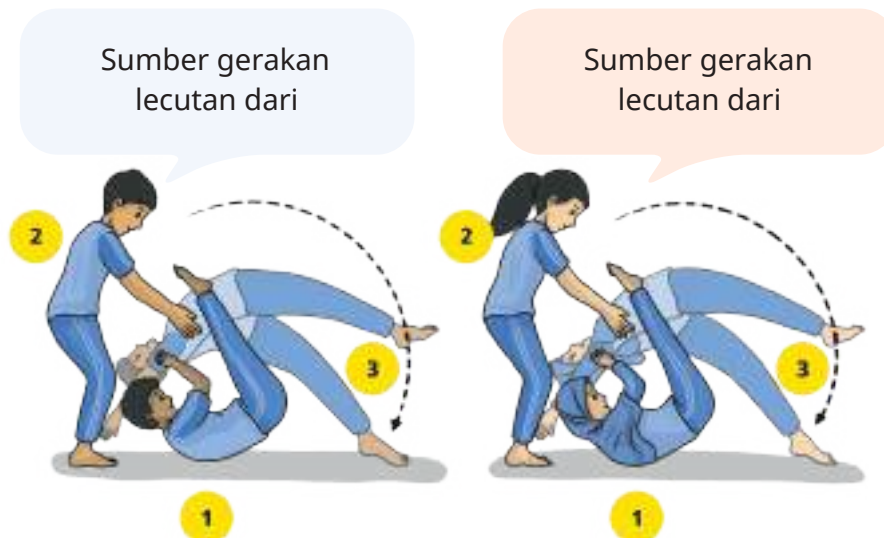


Gambar 5.7 Aktivitas pembelajaran gerakan guling lenteng dari sikap tidur

(2) Aktivitas Pembelajaran 2: Gerakan Melecutkan Kedua Kaki dari Sikap Tidur Telentang dan Kedua Tangan Berpegangan pada Pergelangan Kaki Teman

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan peserta didik tidur telentang. Badan, kaki, dan tangan lurus di samping badan.
- Untuk melakukan gerakan ini, peserta didik dibantu temannya.
- Peserta didik yang membantu, berdiri di belakang dekat kepala peserta didik yang melakukan gerakan.
- Peserta didik memegang pergelangan kaki temannya yang membantu.
- Kedua kaki diangkat ke arah teman yang membantu dan dilecutkan ke depan atas hingga kedua kaki mendarat pada matras dengan ujung telapak kaki dan pinggang melenting, tahan 8 detik.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3-5 menit sampai dapat melakukan gerakan dengan benar.



Gambar 5.8 Aktivitas pembelajaran gerakan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada pergelangan kaki teman

(3) Aktivitas Pembelajaran 3: Gerakan Melecutkan Kedua Kaki dari Sikap Tidur Telentang dan Kedua Tangan Berpegangan pada Tangan yang Membantu

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, peserta didik tidur telentang. Badan, kaki, dan tangan lurus di samping badan.
- Untuk melakukan gerakan ini, peserta didik dibantu temannya.
- Peserta didik yang membantu, berdiri di belakang dekat kepala peserta didik yang melakukan gerakan.
- Peserta didik memegang tangan temannya yang membantu.
- Kedua kaki diangkat ke arah teman yang membantu dan dilecutkan ke depan atas hingga kedua kaki mendarat pada matras dengan ujung telapak kaki posisi berdiri dan pinggang melenting, tahan 8 detik.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3-5 menit sampai dapat melakukan gerakan dengan benar.



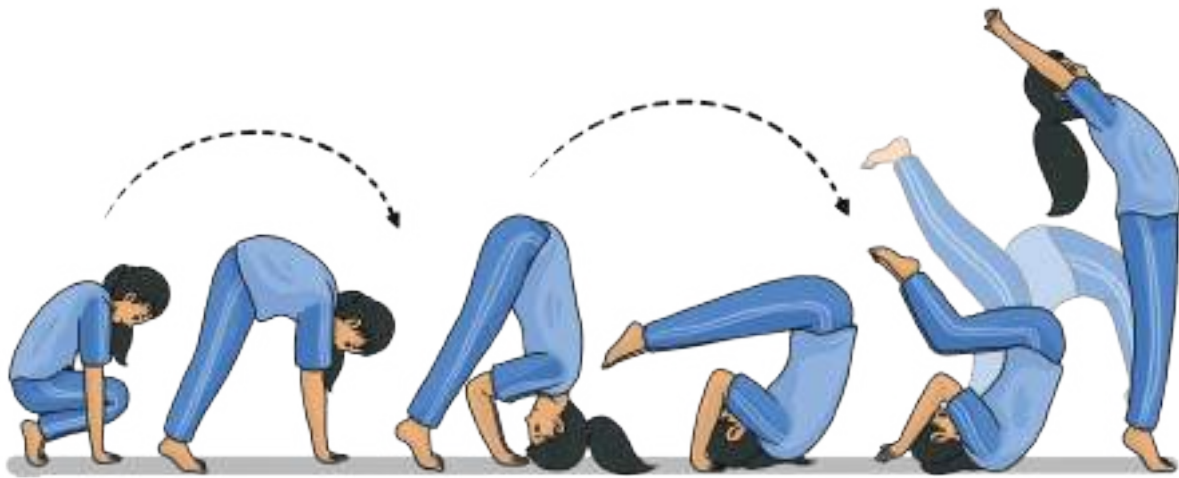
Gambar 5.9 Aktivitas pembelajaran gerakan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada tangan yang membantu

(4) Aktivitas Pembelajaran 4: Gerakan Guling Lenting dari Sikap Jongkok

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, peserta didik posisi jongkok menghadap arah gerakan.
- Kedua telapak tangan diletakkan pada matras.
- Pinggul diangkat dan kepala dimasukkan di antara kedua lengan.
- Badan digulingkan ke depan.
- Pada saat pundak menempel matras, kedua kaki dilecutkan ke depan atas hingga posisi berdiri.

- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3-5 menit sampai dapat melakukan gerakan dengan benar.



Gambar 5.10 Aktivitas pembelajaran gerakan guling lenting dari sikap jongkok

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah dan konsepnya sama dengan pertemuan pertama (seperti pada halaman 153).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan guling lenting sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerakan guling lenting, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerakan guling lenting. Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

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

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak dominan pada senam seperti gerakan meroda.

Gerakan meroda di antaranya gerakan mengangkat pinggul kedua lutut ditekuk; menurunkan kaki satu per satu dibantu teman (guru); menurunkan tangan satu per satu dibantu teman (guru); dan meroda dibantu teman (guru) dan dilanjutkan tanpa bantuan.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 146).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 146).

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 146).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 147).

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan guling lenting, kegiatan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerakan meroda.

Meroda adalah gerakan memutar ke samping, pada satu saat bertumpu pada kedua tangan dengan kaki terbuka lebar atau kangkang. Gerakannya menyerupai

roda yang berputar. Gerakan meroda merupakan rangkaian gerakan dari macam-macam gerakan lain pada senam.

Gerakan meroda kelihatannya mudah untuk dilakukan. Akan tetapi, gerakan ini memerlukan koordinasi gerakan yang tinggi. Tanpa adanya koordinasi yang baik, gerakan ini sukar untuk dilakukan. Gerak prasyarat meroda, yaitu bertumpu pada kedua lengan, harus sudah dilatihkan. Agar dapat melakukan gerakan meroda, kedua lengan dan otot perut harus kuat.

Peserta didik diminta untuk mengamati kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan meroda. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran gerakan meroda. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran gerakan meroda dengan saksama.



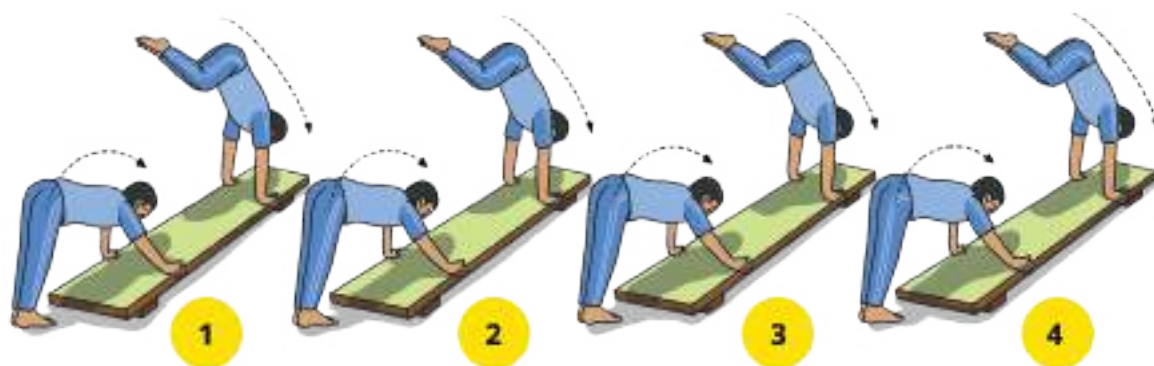
Aktivitas 3

- c) **Aktivitas Pembelajaran 3: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan meroda**

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan meroda antara lain sebagai berikut.

- (1) **Aktivitas Pembelajaran 1: Gerakan Meroda Mengangkat Pinggul Kedua Lutut Ditekuk**
Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, kedua tangan peserta didik berpegangan dan bertumpu pada pinggir bangku dengan menyamping.
- Pinggul diangkat ke atas dengan kedua lutut ditekuk.
- Kedua kaki diturunkan di samping bangku.
- Gerakan dilakukan *zig-zag* melalui atas bangku.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3–5 menit sampai dapat melakukan gerakan dengan benar.

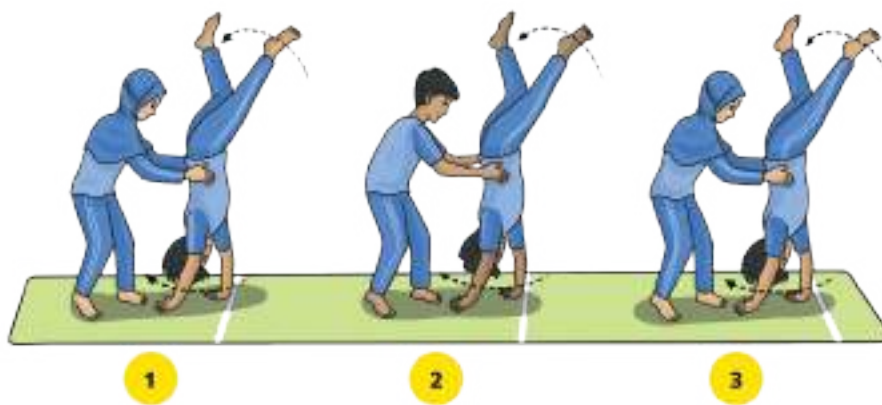


Gambar 5.11 Aktivitas pembelajaran gerakan meroda mengangkat pinggul kedua lutut ditekuk

(2) Aktivitas Pembelajaran 2: Gerakan Meroda Menurunkan Kaki Satu Per Satu Dibantu Teman (Guru)

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau kelompok. Untuk melakukan gerakan ini, peserta didik dibantu temannya atau guru.
- Sikap permulaan, peserta didik yang membantu berdiri di belakang peserta didik yang akan melakukan gerakan.
- Kemudian peserta didik melakukan sikap berdiri dengan tangan, teman yang membantu memegang bagian pinggangnya.
- Peserta didik menurunkan kaki satu per satu ke lantai hingga kedua tangan terangkat dari lantai.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3-5 menit sampai dapat melakukan gerakan dengan benar.

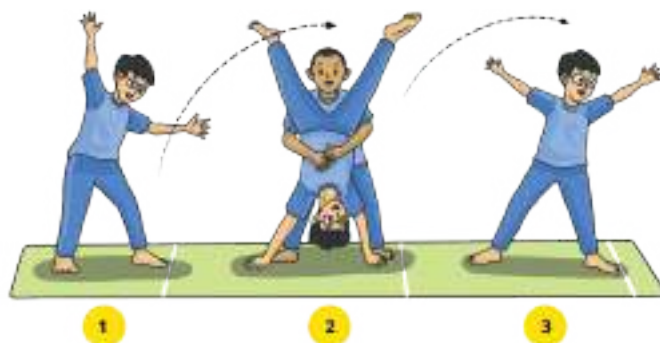


Gambar 5.12 Aktivitas pembelajaran gerakan meroda menurunkan kaki satu per satu dibantu teman (guru)

(3) Aktivitas Pembelajaran 3: Gerakan Meroda Menurunkan Tangan Satu Per Satu Dibantu Teman (Guru)

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau kelompok. Untuk melakukan gerakan ini, peserta didik dibantu temannya atau guru.
- Sikap permulaan, peserta didik yang membantu berdiri di belakang peserta didik yang akan melakukan gerakan.
- Peserta didik melakukan sikap berdiri posisi menyamping, sedangkan peserta didik yang membantu memegang bagian pinggangnya.
- Tangan diturunkan satu per satu ke lantai hingga kedua kaki terangkat dari lantai.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3-5 menit sampai dapat melakukan gerakan dengan benar.

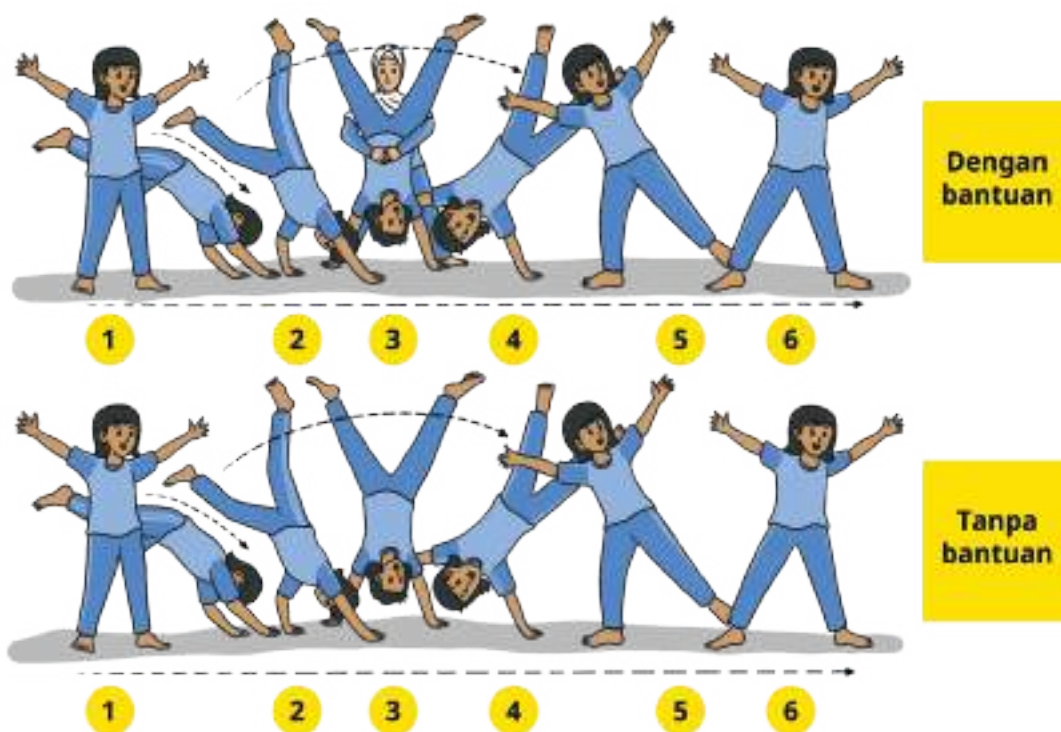


Gambar 5.13 Aktivitas pembelajaran meroda menurunkan tangan satu per satu dibantu teman (guru)

(4) Aktivitas Pembelajaran 4: Gerakan Meroda Dibantu Teman (Guru) dan Dilanjutkan Tanpa Bantuan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau kelompok. Untuk melakukan gerakan ini, peserta didik dibantu temannya atau guru.
- Sikap permulaan, peserta didik yang membantu berdiri di belakang peserta didik yang akan melakukan gerakan.
- Peserta didik melakukan sikap berdiri posisi menyamping, sedangkan peserta didik yang membantu memegang bagian pinggangnya.
- Tangan diturunkan satu per satu ke lantai hingga kedua kaki terangkat dari lantai.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3–5 menit sampai dapat melakukan gerakan dengan benar.



Gambar 5.14 Aktivitas pembelajaran meroda dibantu teman (guru) dan dilanjutkan tanpa bantuan

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 153).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan meroda sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meroda, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meroda. Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

Konsep refleksi diri guru sama dengan pada aktivitas pembelajaran pada pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 56).

G. Asesmen Kompetensi

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

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

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

1. Isikan identitas Ananda.
2. pada kolom YA atau TIDAK yang ada dalam pernyataan di bawah ini
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar gerakan berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 6 jawaban YA		Jika menjawab 4-5 jawaban YA	Jika menjawab 2-3 jawaban YA
			Jika menjawab 1 jawaban YA

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

1. Isikan identitas Ananda.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pernyataan di bawah ini sesuai dengan keyakinan Ananda.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

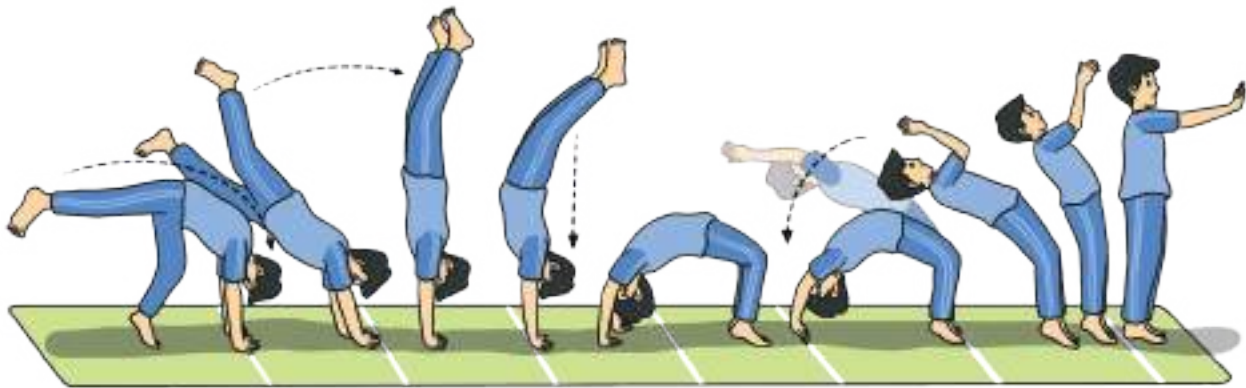
No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berhubungan dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 5 jawaban YA		Jika menjawab 3-4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
			Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda

- 1) Teknik : Tes Tulis
- 2) Bentuk : Pilihan Ganda
- 3) Contoh Instrumen:
 - a) Sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas dinamakan

- a. berdiri dengan kedua tangan
 - b. guling lenting
 - c. meroda
 - d. guling ke belakang
- b) Perhatikan gambar yang merupakan rangkaian gerakan senam di bawah ini.



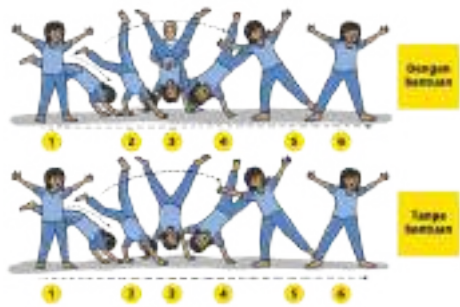
Berdasarkan rangkaian gerakan di atas, gerakan ini merupakan rangkaian gerakan

- a. berdiri dengan kedua tangan dan kayang
 - b. berdiri dengan kedua tangan dan guling lenting
 - c. guling lenting dan sikap lilin
 - d. sikap lilin, guling depan, guling lenting
- b. Contoh penilaian pengetahuan dengan menjodohkan.

- 1) Teknik : Tes Tulis
- 2) Bentuk : Menjodohkan

Contoh Instrumen:

Jodohkan konsep aktivitas pembelajaran gerak dominan pada senam seperti berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda pada kolom lain dengan menuliskan huruf pada kolom jawaban dengan jawaban yang dianggap benar.

No.	Bentuk Pembelajaran	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.	Sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas.		A. Guling lenting B. Meroda C. Berdiri dengan tangan D. Berguling ke depan E. Berguling ke belakang F. Berdiri dengan ditopang kepala
2.	Suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan.		
3.	Gerakan memutar ke samping, pada satu saat bertumpu pada kedua tangan dengan kaki terbuka lebar atau kangkang.		
4.			
5.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Berdiri dengan Kedua Tangan, Guling Lenting, dan Meroda

a) Butir Tes

Lakukan aktivitas rangkaian gerakan berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda. Unsur-unsur yang dinilai ialah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk). Unsur-unsur yang dinilai ialah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses), meliputi sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

b) Petunjuk Asesmen

Berikan (tanda centang) pada kolom yang sudah disediakan. Setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

(1) Isikan identitas peserta didik.

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

c) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama: Kelas:

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Sangat Baik		Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.		Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

d) Pedoman penskoran

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

(2) Skor 0 jika peserta didik tidak melakukan gerakan dengan benar.

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik

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

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

- 1) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Gerakan Berdiri dengan Kedua Tangan, Guling Lenting, dan Meroda Secara Terpisah untuk Perorangan Peserta Didik).

Nama	:			
Kelas	:			
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II	
	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai Norma)	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai Norma)
Berdiri dengan Tangan				
Guling Lenting				
Meroda				

- 2) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Gerakan Berdiri dengan Kedua Tangan, Guling Lenting, dan Meroda untuk Seluruh Peserta Didik).

No.	Nama Peserta Didik	Percobaan I						Percobaan II						Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan			Skor (Sesuai Norma)			Jumlah Ulangan			Skor (Sesuai Norma)			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.														
2.														
3.														
dst														

Keterangan: (1) Berdiri dengan tumpuan kepala (2) Guling lenting (3) Meroda

- 3) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Gerakan Berdiri dengan Kedua Tangan, Guling Lenting, dan Meroda dalam Bentuk Rangkaian Sederhana untuk Perorangan Peserta Didik).

Nama	:	
Kelas	:	
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan Didapat (K)	Gerak Rangkaian Gerakan Dilakukan dengan Benar (GB)
	Diisi dengan <i>Tally</i>	Diisi dengan <i>Tally</i>
	Persentase GB/K X 100% =	

- 4) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Gerakan Berdiri dengan Kedua Tangan, Guling Lenting, dan Meroda dalam Bentuk Rangkaian Sederhana untuk Seluruh Peserta Didik).

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase GB/K X 100% =
		Kesempatan yang Didapat	Gerak Lokomotor Dilakukan dengan Benar	
1.				
2.				
3.				
dst.				

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat ialah sebagai berikut.

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

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

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 55).

H. Refleksi Guru

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 6).

I. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

J. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

K. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/Materi Pembelajaran :
Nama Peserta Didik :
Fase/Kelas : C / VI

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran modifikasi pola gerak dasar variasi permainan bola tangan (seperti pada halaman 57).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini.
Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda antara lain sebagai berikut.
 - Gerakan berdiri dengan kedua tangan
 - Gerakan guling lenting
 - Gerakan meroda

L. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Materi gerakan berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Mengamati video pembelajaran materi gerakan berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda dengan dibantu oleh orang tua, kakak, atau saudara. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

M. Bahan Bacaan Guru

- Bentuk-bentuk gerakan berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Mengamati video pembelajaran materi gerakan berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

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

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

Penulis: Muhajir dan Agus Gunawan

ISBN: 978-602-427-940-0 (jil.6)

Aktivitas Gerak Berirama

Unit 6



Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak Variasi dan Kombinasi Gerak Langkah Kaki dan Ayunan Lengan Aktivitas Gerak Berirama.

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

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada Unit Pembelajaran 6 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Kegiatan guru meliputi merencanakan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi tahap pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan akhir. Pada tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti, guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Kemudian, peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar mampu mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan sederhana (permainan lenggang rotan/hulahop) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan bermain. Untuk meningkatkan faktor kesulitan dalam pembelajaran, dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

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

C. Apersepsi

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

Apersepsi yang dimaksud ialah menyamakan persepsi, baik guru maupun peserta didik, terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Pada hakikatnya irama atau ritme merupakan gerak teratur yang mengalir sebagai sebuah keindahan. Irama adalah pola teratur yang mengikat dan memiliki rancangan berulang. Irama bisa cepat atau lambat. Maat adalah pengulangan bagian-bagian yang sama (keteraturan gerak) berpusat pada kata-kata/ketukan konstan: 2/4, 3/4, 4/4. Maat 2/4 berirama cepat seperti lagu mars, maat 4/4 berirama lebih lambat seperti lagu "Padamu Negeri". Gerak dengan irama cepat seperti marching, pola langkah 1, pola langkah 2. Gerak dengan irama lambat biasanya pada ayunan.

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

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

Materi inti dalam pembelajaran ialah aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Aktivitas pembelajaran dapat diawali dengan melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana yang mengarah pada materi inti pembelajaran. Salah satu contoh bentuk permainan sederhana yang dapat dilakukan dalam materi pembelajaran ini ialah permainan lenggang rotan/hulahop dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menjelaskan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama? Manfaat apa yang didapatkan peserta didik setelah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama?

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

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi model pertama gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Gerakan langkah kaki dan ayunan lengan model pertama di antaranya gerakan ayunan satu lengan ke depan dan belakang; langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran; langkah mundur maju, dengan ayunan dan putaran dua lengan; dan langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan.

b. Materi Pembelajaran Remedial

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

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

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

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama.

- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya sebagai berikut.
- a) Lembar kerja siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak
 - b) Tipe *recorder*
 - c) VCD senam ritmik/aktivitas gerak berirama
 - d) Peluit dan *stopwatch*
 - e) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas)

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- a) Peserta didik diminta untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru serta berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru serta berdoa.
- b) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat. Apabila ada yang kurang sehat (sakit), guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- c) Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.
- d) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi variasi dan kombinasi model pertama gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

Contoh pertanyaan asesmen awal seperti pada bagan berikut ini.

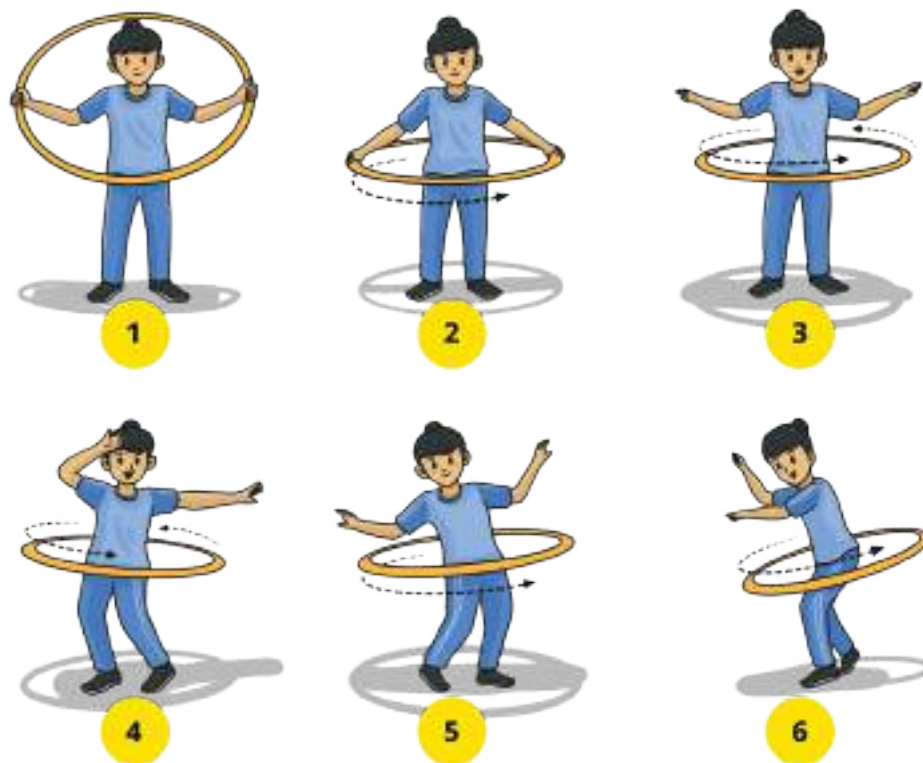
- (1) Isikan identitas Ananda.
- (2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan Ananda.
- (3) Isilah pertanyaan tersebut dengan jujur.

Nama: Kelas:

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Tidak	Ya
1.	Saya dapat melakukan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.		
2.	Saya dapat melakukan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.		
Baik		Kurang	
Jika menjawab 2 jawaban YA		Jika menjawab 1 jawaban YA	

- e) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
- f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
- g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas merancang keterampilan gerak berirama, baik kompetensi sikap, kompetensi pengetahuan, maupun kompetensi keterampilan. Kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dilakukan dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri. Kompetensi pengetahuan dilakukan dengan menjelaskan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama menggunakan tes tertulis. Sementara itu, kompetensi terkait keterampilan dilakukan dengan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter, antara lain gotong royong dan mandiri.
- h) Kegiatan dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan lenggang rotan/hulahop sebagai berikut.
 - (1) Pilih hulahop yang sesuai dengan tubuh peserta didik.
 - (2) Gerakan pinggul melingkar ke depan dan ke belakang dan berlawanan arah jarum jam.

- (3) Setelah hulahop berputar, kedua tangan diposisikan ke atas kepala. Pernapasan diatur secara teratur dan hulahop dijaga agar tetap berputar.
- (4) Sebanyak 2–3 peserta didik atau lebih bersiap dengan sebuah hulahop di pinggangnya masing-masing. Sebaiknya jarak antar-peserta didik disesuaikan agar hulahop mereka tidak berbenturan.
- (5) Ketika musik dimainkan, peserta didik harus memutar hulahopnya di pinggang.
- (6) Apabila mereka sudah mahir memainkan hulahop, mereka diberi beberapa tantangan, seperti mengangkat satu kaki atau kedua tangan di telinga.
- (7) Peserta didik yang bertahan paling lama dengan hulahop yang berputar di pinggangnya akan keluar sebagai pemenang.
- (8) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini berulang-ulang selama 10–15 menit.



Gambar 6.1 Aktivitas pembelajaran permainan lenggang rotan/hulahop

- i) Pembelajaran ini di samping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak, seperti berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana, yaitu permainan lenggang rotan/hulahop, kegiatan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi model pertama gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Di samping variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang baik yang harus dimiliki peserta didik, koordinasi gerakan akan sangat menentukan dalam mencapai hasil yang baik.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi model pertama gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi model pertama gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi model pertama gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan saksama.



Aktivitas 1

- a) Aktivitas pembelajaran 1: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi model pertama pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama

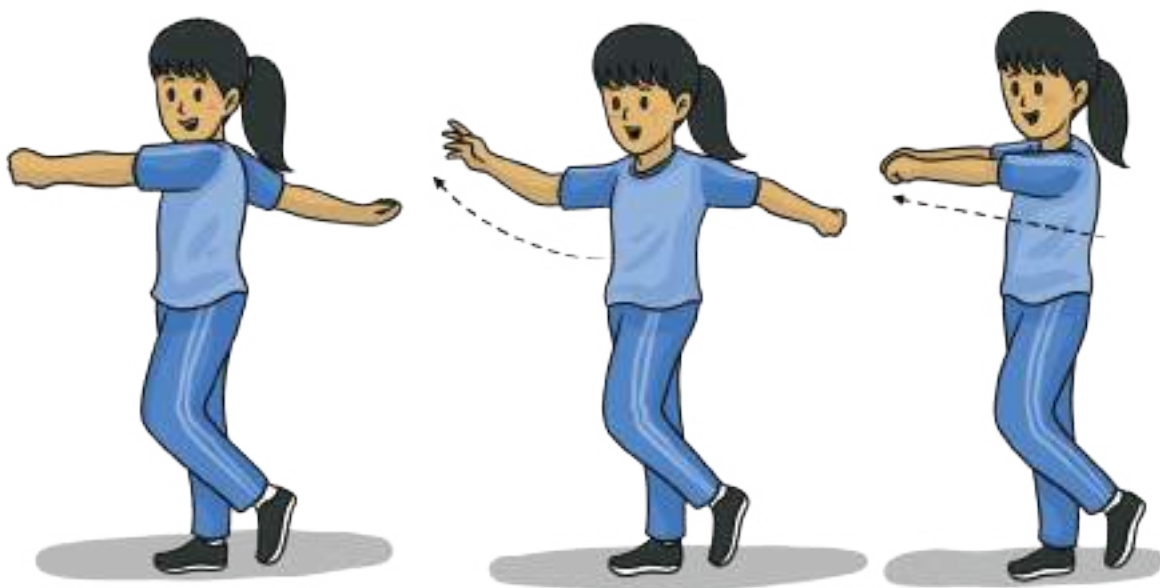
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi model pertama gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Ayunan Satu Lengan ke Depan dan Belakang

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan, peserta didik berdiri tegak langkah kaki kiri (karena akan melangkah menggunakan kaki kiri), kedua tangan di samping badan.
- (b) Peserta didik melangkah dengan pola langkah 4 ke depan dan belakang, kedua tangan mengayun berlawanan arah.
- (c) Hitungan 1, melangkahkan kaki kiri-lengan kiri mengayun ke belakang-lengan kanan mengayun ke depan.
- (d) Hitungan 2, melangkahkan kaki kanan-lengan kanan mengayun ke belakang-lengan kiri mengayun ke depan.

- (e) Hitungan 3, sama dengan langkah ke-1.
- (f) Hitungan 4, melangkahkan kaki kanan merapat dengan kaki kiri.
- (g) Hitungan 5, melangkahkan kaki kanan ke belakang-mengayunkan lengan kiri ke belakang-lengan kanan ke depan.
- (h) Hitungan 6, melangkahkan kaki kiri ke belakang-mengayunkan lengan kanan ke belakang dan lengan kiri ke depan.
- (i) Hitungan 7, melangkahkan kaki kanan ke belakang-mengayunkan lengan kiri ke belakang dan lengan kanan ke depan.
- (j) Hitungan 8, merapatkan kaki kiri ke kaki kanan.
- (k) Pola langkah dan ayunan ini dilakukan 4x8 hitungan atau hingga menguasai.
- (l) Jika sudah serempak, gerakan dilakukan dengan mengikuti irama musik dengan maat 2/4 atau 4/4.
- (m) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini menggunakan irama musik atau ketukan.



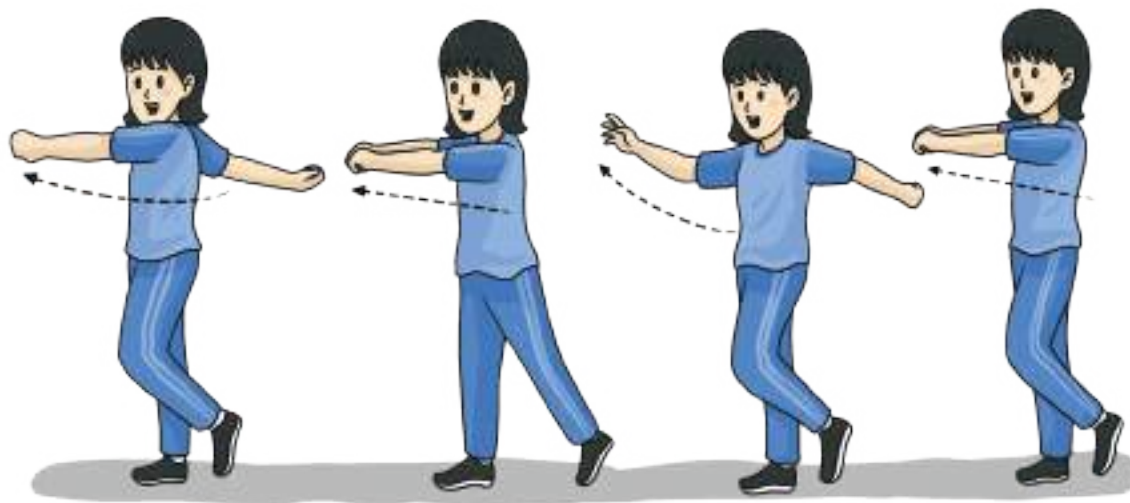
Gambar 6.2 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke depan dan belakang

(2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Langkah Biasa dengan Ayunan Satu Lengan Depan Belakang, lalu Dilanjutkan dengan Putaran

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan, peserta didik berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.
- (b) Kaki kanan dilangkahkan ke depan dan tangan kiri diayun ke belakang, lalu tangan kiri diputar ke depan dan diluruskan ke depan.

- (c) Kaki kiri dilangkahkan ke depan dan tangan kanan diayun ke belakang, lalu tangan kanan diputar ke depan dan diluruskan ke depan.
- (d) Kedua kaki rapat, pandangan ke depan, dan kedua lengan lurus ke depan.
- (e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini menggunakan irama musik atau ketukan.



Gambar 6.3 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran

(3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Langkah Mundur Maju, dengan Ayunan dan Putaran Dua Lengan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan, peserta didik berdiri tegak anjur kaki kanan (karena akan memindahkan titik berat badan ke arah kanan), kedua lengan lurus ke samping kiri badan setinggi bahu.
- (b) Hitungan 1, kedua lengan diayun melalui bawah depan ke samping kanan badan, titik berat badan dipindahkan ke samping kiri (menjadi tegak anjur kiri).
- (c) Hitungan 2, melakukan sebaliknya, ayunan ke arah kanan, titik berat badan pindah ke kiri.
- (d) Hitungan 3, 5, 7 sama dengan gerakan pada hitungan 1.
- (e) Hitungan 4, 6, 8 sama dengan gerakan pada hitungan 2.
- (f) Peserta didik diminta melakukan gerakan ini sebanyak 4x8 hitungan.
- (g) Jika sudah serempak melakukan dengan mengikuti irama musik dengan maat 4/4.

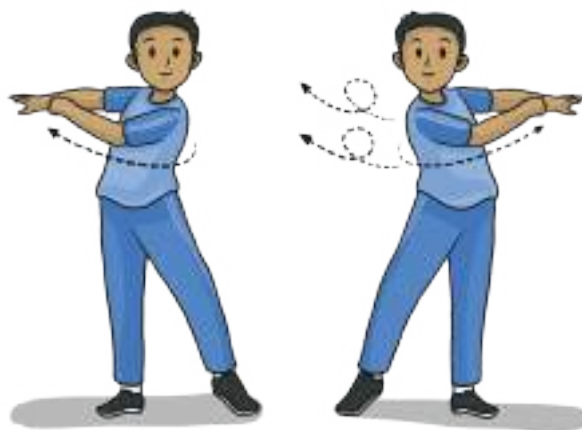


Gambar 6.4 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan

(4) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Langkah ke Samping Kiri, Kanan dengan Ayunan dan Putaran Dua Lengan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, peserta didik berdiri tegak menyamping arah gerakan, kedua lengan lurus ke samping kanan, dan pandangan ke depan.
- Kedua lengan diayun dan diputar ke samping kanan bersamaan kaki kiri bergerak menyamping 2 langkah.
- Kedua lengan samping kiri diayunkan dan diputar kembali bersamaan kaki kanan bergerak menyamping 2 langkah.
- Gerakan dilakukan 4x8 hitungan bergantian putar arah kiri dan kanan.
- Peserta didik berdiri tegak menyamping arah gerakan.
- Kedua lengan lurus ke samping kanan.
- Pandangan ke depan.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini menggunakan irama musik atau ketukan.



Gambar 6.5 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah ke samping kiri, kanan, dengan ayunan dan putaran dua lengan

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

- a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran.
- d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi model pertama gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Hasilnya dijadikan sebagai asesmen penugasan.
- e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- f) Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi model pertama gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi model pertama gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi model pertama gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

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

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan aktivitas variasi dan kombinasi model kedua gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Variasi dan kombinasi model kedua gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama di antaranya gerakan pertama, gerakan kedua, gerakan ketiga, gerakan keempat, gerakan kelima, gerakan keenam, dan gerakan ketujuh.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 174).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 174).

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 174).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 175).

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi model pertama gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, kegiatan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi model kedua gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Variasi merupakan macam/jenis gerakan, misalnya variasi ayunan; ayunan satu lengan, ayunan dua lengan, ayunan kontravariasi pola langkah: pola langkah 1 (langkah biasa/loopass, 2, 3, 4, galoopass, langkah rapat). Kombinasi adalah gabungan dua gerakan atau lebih (dua variasi pola langkah, dua variasi ayunan lengan, pola langkah, dan ayunan lengan). Rangkaian adalah sederetan gabungan gerakan kombinasi yang dilakukan dalam satu kesatuan tanpa berhenti.

Prinsip variasi dan kombinasi ialah sikap akhir dari gerakan sebelumnya menjadi sikap permulaan bagi gerakan berikutnya. Misalnya, sikap terakhir pada gerak sebelumnya ialah kedua lengan lurus ke depan, maka gerakan berikutnya harus dimulai dengan kedua lengan lurus ke depan. Dengan demikian, kedua gabungan gerakan (gerakan 1 dan 2) tidak akan terputus atau terhenti.

Jika sikap terakhir gabungan gerakan sebelumnya kedua lengan terentang, sikap permulaan gabungan gerakan berikutnya ialah kedua lengan direntangkan.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan gabungan gerakan 1 dengan hitungan, kemudian latihan dengan iringan musik. Setelah itu, dilanjutkan gabungan gerakan 2 dengan hitungan kemudian dengan diiringi musik.

Setelah itu, gabungan gerakan 1 dan 2 dirangkaikan dengan hitungan kemudian dengan diiringi musik. Dilanjutkan dengan mempelajari gabungan gerakan 3 dengan hitungan, kemudian diiringi musik. Lalu, gabungan gerakan 1-2-3 dirangkaikan dengan hitungan kemudian dengan musik, dan seterusnya.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi model kedua gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari variasi dan kombinasi model kedua gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan saksama.



Aktivitas 2

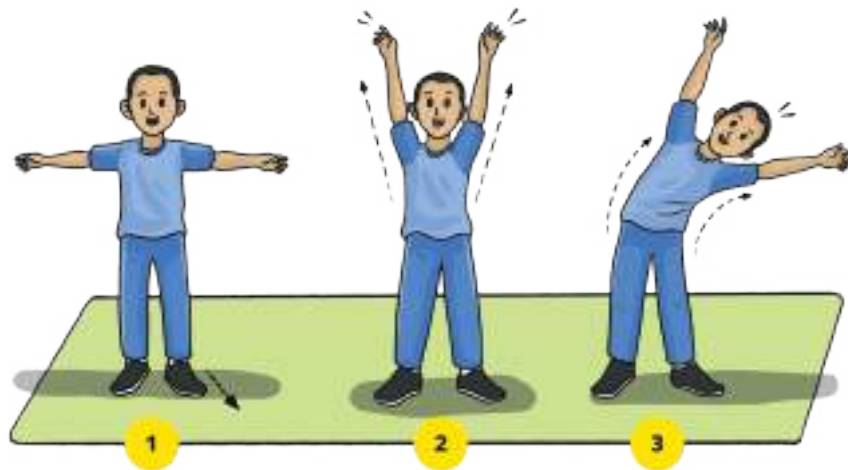
- b) **Aktivitas Pembelajaran 2: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi model kedua gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama**

Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi model kedua gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Pertama

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, peserta didik berdiri tegak, kaki kiri ditekuk sedikit, kedua lengan direntangkan ke samping, dan arah pandangan ke depan.
- Hitungan 1-2: kedua lengan diangkat ke atas lurus sambil memindahkan berat badan.
- Hitungan 3-4: berat badan dipindahkan ke kanan lurus dan lengan kanan ke atas serta lengan kiri ke arah samping sejajar dengan bahu.
- Kembali ke sikap semula.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini menggunakan irama musik atau ketukan.

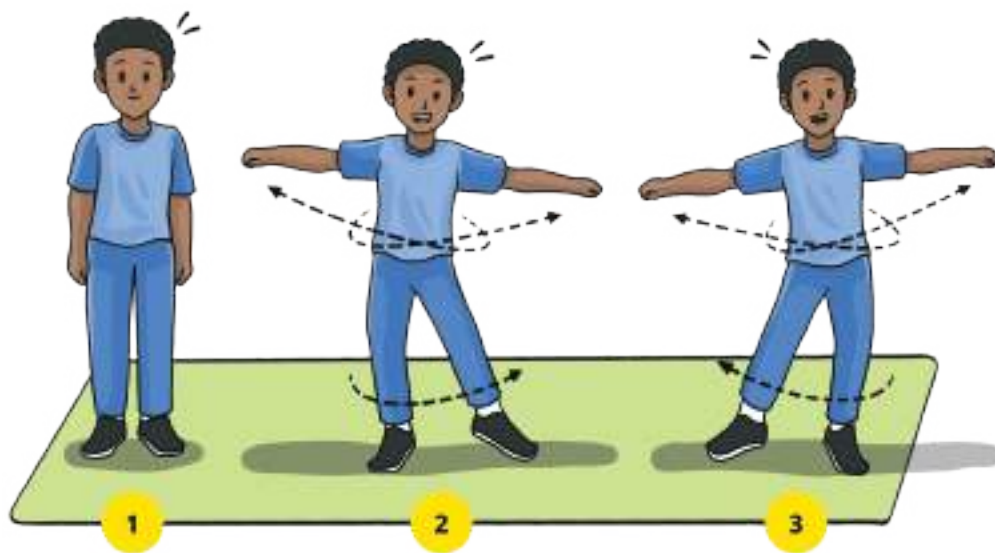


Gambar 6.6 Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan pertama

(2) Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Kedua

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, peserta didik berdiri tegak, kedua lengan di samping dan pandangan ke depan.
- Hitungan 1-2: lengan kanan diayunkan ke arah kiri dan lengan kanan diayunkan ke arah kanan, tumpuan berat badan tetap pada kaki kiri.
- Hitungan 3-4: lengan kiri diayunkan ke arah kanan dengan tumpuan berat badan pada kaki kanan, lengan kiri diayunkan kembali dan berat badan tetap pada kaki kanan.
- Kembali ke sikap semula.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini menggunakan irama musik atau ketukan.

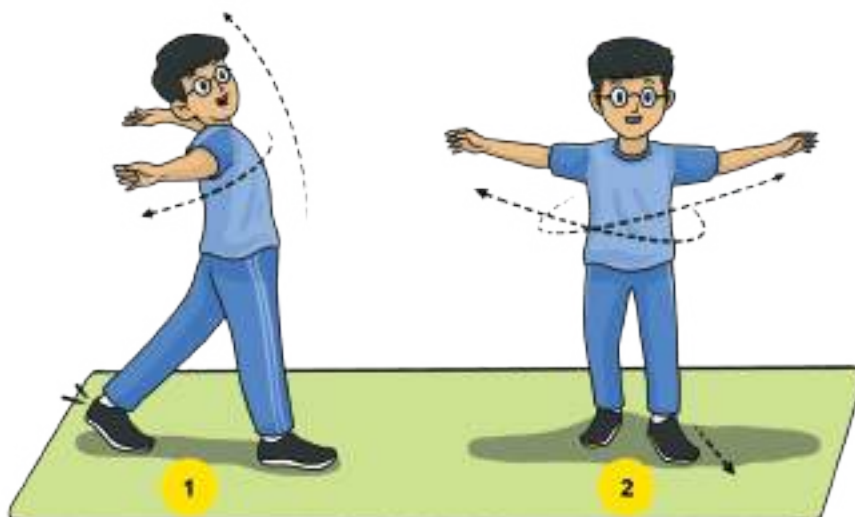


Gambar 6.7 Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan kedua

(3) Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Ketiga

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Sikap permulaan, peserta didik berdiri tegak, kaki kiri ditekuk, kedua lengan direntangkan ke samping dan pandangan ke depan.
- (b) Hitungan 1-2: kedua lengan diayunkan ke belakang badan sambil memindahkan berat badan ke kiri dan badan diliukkan ke belakang.
- (c) Hitungan 3-4: kembali ke sikap hitungan 1.
- (d) Kembali ke sikap semula.
- (e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini menggunakan irama musik atau ketukan.

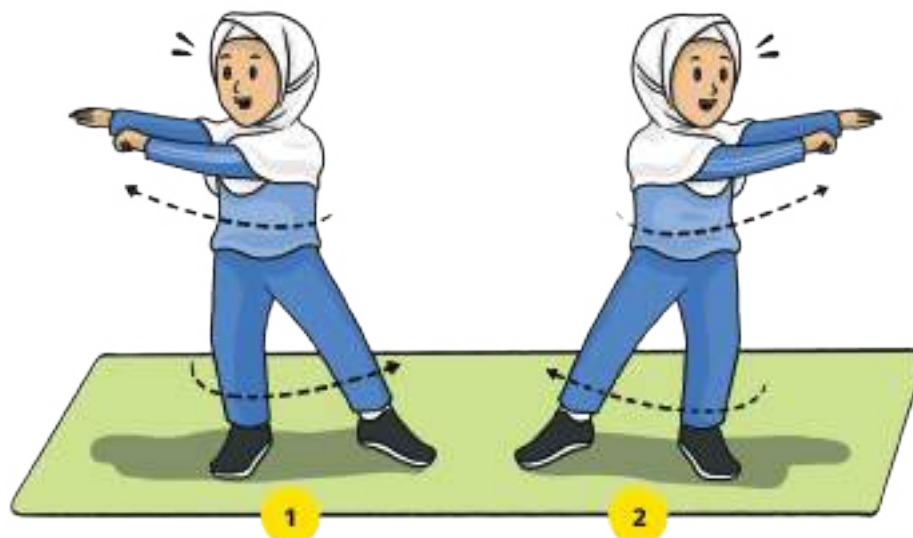


Gambar 6.8 Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan ketiga

(4) Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Keempat

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, peserta didik berdiri tegak, kaki kiri dilangkahkan ke kiri dan kedua tangan diayunkan ke arah samping sejajar dengan bahu.
- Hitungan 1-2: kedua lengan diayunkan ke arah samping sejajar dengan bahu yang disertai gerakan mengeper.
- Hitungan 3-4: kedua lengan diayunkan kembali lurus ke depan dengan disertai gerakan mengeper.
- Kembali ke sikap semula.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini menggunakan irama musik atau ketukan.

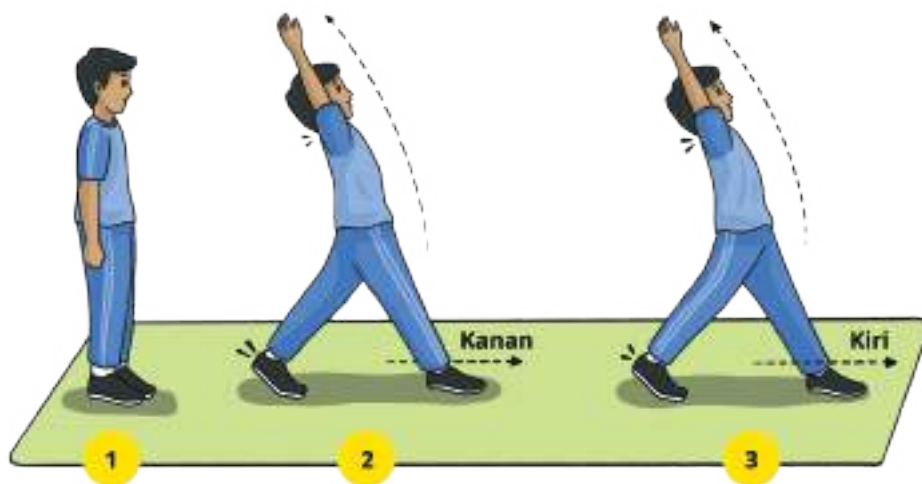


Gambar 6.9 Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan keempat

(5) Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Kelima

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, peserta didik berdiri tegak, kedua tungkai lurus, kedua lengan di samping badan, dan pandangan ke depan.
- Hitungan 1: kedua lengan diangkat lurus ke atas dengan cara diayunkan diikuti dengan melangkahkan kaki kanan ke depan.
- Hitungan 2: kembali ke sikap semula.
- Hitungan 3: kedua lengan diangkat kembali ke atas disertai melangkahkan kaki kiri ke depan.
- Kembali ke sikap semula.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini menggunakan irama musik atau ketukan.

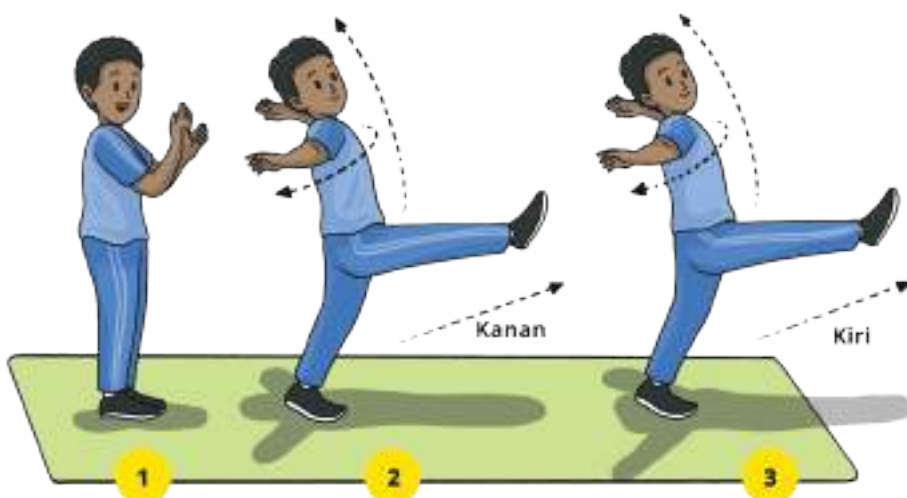


Gambar 6.10 Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan kelima

(6) Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Keenam

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, peserta didik berdiri tegak, tungkai lurus, kedua lengan disilang di depan dada, dan pandangan lurus ke depan.
- Hitungan 1: kedua lengan direntangkan ke samping sejajar bahu dengan diikuti tendangan tungkai kanan ke depan.
- Hitungan 2: kembali ke sikap hitungan 1.
- Hitungan 3: gerakan seperti pada hitungan 1, tetapi kaki kiri yang ditendangkan ke depan.
- Kembali ke sikap semula.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini menggunakan irama musik atau ketukan.

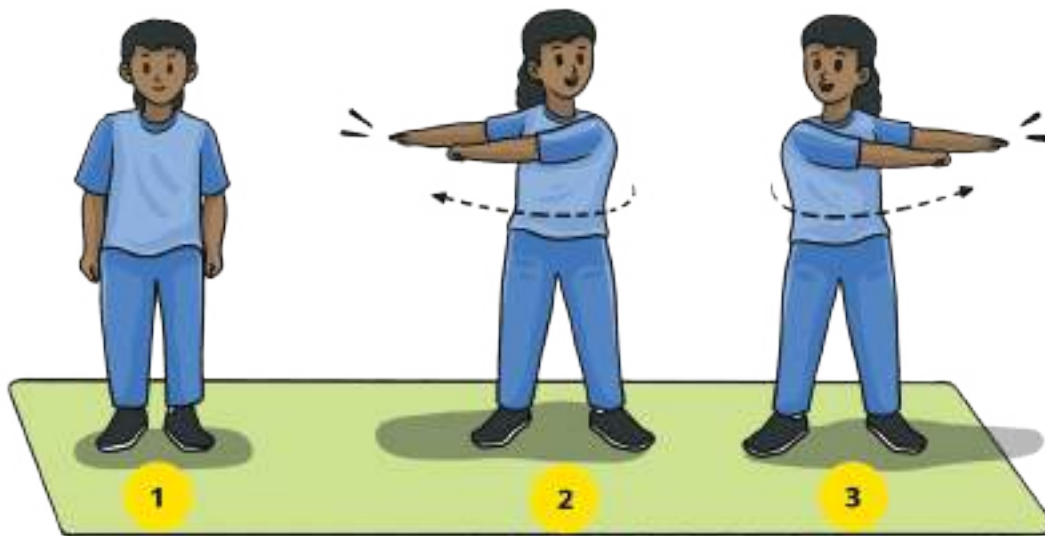


Gambar 6.11 Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan keenam

(7) Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Ketujuh

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, peserta didik berdiri tegak, kedua tungkai lurus, kedua lengan di samping badan, dan pandangan ke depan.
- Hitungan 1: kedua lengan diputar searah dengan jarum jam dimulai ke samping kanan, diikuti dengan melangkahkan kaki kanan ke samping kanan.
- Hitungan 2: kembali ke sikap semula.
- Hitungan 3: kedua lengan diputar ke arah kiri berlawanan dengan arah jarum jam diikuti melangkahkan tungkai kiri ke kiri disertai tungkai kanan.
- Kembali ke sikap semula.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini menggunakan irama musik atau ketukan.



Gambar 6.12 Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan ketujuh

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 182).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi model kedua gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi model kedua gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi model kedua gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

Konsep refleksi diri guru sama dengan pada aktivitas pembelajaran pada pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 56).

F. Asesmen Kompetensi

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

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

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

1. Isikan identitas Ananda.
2. pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pernyataan di bawah ini
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar variasi dan kombinasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 6 jawaban YA		Jika menjawab 4-5 jawaban YA	Jika menjawab 2-3 jawaban YA
			Jika menjawab 1 jawaban YA

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

1. Isikan identitas Anda.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pernyataan di bawah ini sesuai dengan keyakinan Anda.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berhubungan dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 5 jawaban YA		Jika menjawab 3-4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
			Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

- a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda
 - 1) Teknik : Tes Tulis
 - 2) Bentuk : Pilihan Ganda
 - 3) Contoh Instrumen:
 - a) Variasi dan kombinasi gerak berirama yang dilakukan dengan langkah-langkah kaki disertai ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik dinamakan
 - a. aktivitas gerak berirama
 - b. aktivitas senam
 - c. aktivitas gerak badan
 - d. aktivitas kebugaran jasmani
 - b) Variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan cara
 - a. perorangan
 - b. berpasangan
 - c. kelompok
 - d. perorangan dan berpasangan

b. Contoh penilaian pengetahuan dengan menjodohkan.

- 1) Teknik : Tes Tulis
- 2) Bentuk : Menjodohkan
- 3) Contoh Instrumen:

Jodohkan konsep aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama pada kolom lain dengan menuliskan huruf pada kolom jawaban dengan jawaban yang dianggap benar.

No.	Bentuk Pembelajaran	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.	Salah satu jenis senam yang gerakannya dilakukan dengan iringan musik.		A. Rangkaian gerakan aktivitas gerak berirama B. Gerakan mengayunkan lengan C. Gerakan ayunan satu lengan ke depan dan belakang D. Gerakan langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran E. Gerak berirama atau senam irama
2.	Gabungan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dalam satu gerakan yang bersamaan.		
3.	Salah satu bagian yang tidak kalah pentingnya dengan langkah kaki.		
4.			
5.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

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

a) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai ialah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses), meliputi sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

b) Petunjuk Asesmen

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

(1) Isikan identitas peserta didik.

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

c) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama: **Kelas:**

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

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

d) Pedoman Penskoran

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

(2) Skor 0 jika peserta didik tidak melakukan gerakan dengan benar.

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik.

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

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

- 1) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Variasi dan Kombinasi Gerakan Langkah Kaki dan Ayunan Lengan Aktivitas Gerak Berirama Secara Terpisah untuk Perorangan Peserta Didik).

Nama	:			
Kelas	:			
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II	
	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai Norma)	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai Norma)
Langkah Kaki				
Ayunan Lengan				

- 2) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Variasi dan Kombinasi Gerakan Langkah Kaki dan Ayunan Lengan Aktivitas Gerak Berirama untuk Seluruh Peserta Didik).

No.	Nama Peserta Didik	Percobaan I						Percobaan II						Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan			Skor (sesuai Norma)			Jumlah Ulangan			Skor (sesuai Norma)			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.														
2.														
3.														
dst.														

Keterangan: (1) Gerakan Langkah Kaki (2) Gerakan Ayunan Lengan

- 3) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Variasi dan Kombinasi Gerakan Langkah Kaki dan Ayunan Lengan Aktivitas Gerak Berirama dalam Bentuk Rangkaian Gerakan Sederhana untuk Perorangan Peserta Didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan Didapat (K)	Rangkaian Gerakan Dilakukan dengan Benar (GB)
	Diisi dengan <i>Tally</i>	Diisi dengan <i>Tally</i>
	Persentase GB/K X 100% =	

- 4) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Variasi dan Kombinasi Gerakan Langkah Kaki dan Ayunan Lengan Aktivitas Gerak Berirama dalam Bentuk Rangkaian Gerakan Sederhana untuk Seluruh Peserta Didik).

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase GB/K X 100% =
		Kesempatan yang Didapat	Rangkaian Gerakan Dilakukan dengan Benar	
1.				
2.				
3.				
dst.				

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat ialah sebagai berikut.

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

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

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 55).

G. Refleksi Guru

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/Materi Pembelajaran :
Nama Peserta Didik :
Fase/Kelas : C / VI

1. Panduan umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 57).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini.
- d. Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama antara lain sebagai berikut.
 - 1) Gerakan variasi dan kombinasi model pertama gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
 - 2) Gerakan variasi dan kombinasi model kedua gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

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

L. Bahan Bacaan Guru

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

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

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

Penulis: Muhajir dan Agus Gunawan

ISBN: 978-602-427-940-0 (jil.6)

Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air

Unit 7



Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak Melalui Permainan dan Olahraga di Air

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

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada Unit Pembelajaran 7 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Kegiatan guru meliputi merencanakan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi tahap pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan akhir. Pada tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, dan menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti, guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan. Kemudian, peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar mampu mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan sederhana (permainan menginjak-injak air) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas dapat dilakukan dengan bermain. Untuk meningkatkan faktor kesulitan dalam pembelajaran, dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Apabila peserta didik tidak mampu melakukan gerakan-gerakan tersebut, guru dapat mencontohkan gerakan melalui gambar atau video pembelajaran.

Apabila materi aktivitas air ini tidak dapat dilaksanakan karena faktor sarana dan prasarana serta mahalnya biaya masuk ke kolam renang, guru dapat mengganti dengan materi yang lain. Materi tersebut seperti penjelajahan, mengelilingi lingkungan sekolah, bermain permainan tradisional anak Indonesia, dan sebagainya. Dalam proses pembelajaran, peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerakan sesuai dengan petunjuk dari guru.

C. Apersepsi

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

Apersepsi yang dimaksud ialah menyamakan persepsi, baik guru maupun peserta didik, terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang.

Dalam melakukan olahraga renang, ada beberapa prinsip yang harus diterapkan oleh perenang, yaitu penguasaan teknik dan kecepatan renang. Penguasaan teknik sangat penting untuk dipelajari oleh perenang pemula. Khususnya teknik pernapasan serta teknik gerakan lengan dan kaki yang berbeda pada tiap-tiap gaya renang. Jika telah menguasai gerak dasar olahraga renang, penting untuk meningkatkan kecepatan berenang, terlebih lagi untuk latihan lomba kompetisi renang.

Materi inti dalam pembelajaran ialah aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang. Aktivitas pembelajaran dapat diawali dengan melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana yang mengarah pada materi inti pembelajaran. Salah satu contoh bentuk permainan sederhana yang dapat dilakukan dalam materi pembelajaran ini ialah permainan menginjak-injak air dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menjelaskan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan? Manfaat apa yang didapatkan peserta didik setelah mempelajari aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan?

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

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

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

Aktivitas gerak dasar posisi badan meluncur dari pinggir kolam dangkal.

b. Materi Pembelajaran Remedial

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

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

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

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan gerak dasar posisi badan dalam renang.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:

- a) pelampung renang,
- b) kaca mata renang,
- c) peluit dan *stopwatch*,
- d) kolam renang.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- a) Guru meminta peserta didik untuk berbaris di pinggir kolam renang dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.
- b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Apabila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga renang.
- e) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

Contoh pertanyaan asesmen awal seperti pada bagan berikut ini.

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

Nama: Kelas:

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan gerak dasar posisi badan.		
2.	Saya dapat melakukan gerak dasar mengambil napas.		
3.	Saya dapat melakukan gerak dasar koordinasi gerakan.		
Baik		Cukup	Kurang
Jika menjawab 3 jawaban YA		Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

- f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas gerak dasar posisi badan dalam renang.
- g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran dasar posisi badan.
- h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran gerakan kaki, baik kompetensi sikap spiritual, sikap *social*, kompetensi pengetahuan, maupun kompetensi keterampilan. Sikap spiritual dilakukan dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal. Kompetensi sikap sosial dilakukan dengan nilai-nilai karakter, antara lain gotong royong dan mandiri. Kompetensi pengetahuan dilakukan dengan mengidentifikasi aktivitas pembelajaran dasar posisi badan menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis. Sementara itu, kompetensi terkait keterampilan dengan melakukan aktivitas pembelajaran dasar posisi badan.
- i) Kegiatan dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dilakukan dalam bentuk permainan menginjak-injak air. Cara bermainnya sebagai berikut.

- (1) Peserta didik berpegangan tangan satu sama lain.
- (2) Pegangan tangan tersebut jangan sampai dilepaskan.
- (3) Menginjak-nginjak air berputar mengitari kolam renang.
- (4) Kolam renang yang dipakai adalah kolam yang dangkal.
- (5) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini berulang-ulang selama 10–15 menit.



Gambar 7.1 Aktivitas bermain menginjak-nginjak air

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

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana, yaitu permainan menginjak-injak air, kegiatan akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran dasar posisi badan.

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

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran dasar posisi badan dengan saksama.



Aktivitas 1

- a) **Aktivitas Pembelajaran 1 : menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan gerak dasar posisi badan**

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

(1) Persiapan

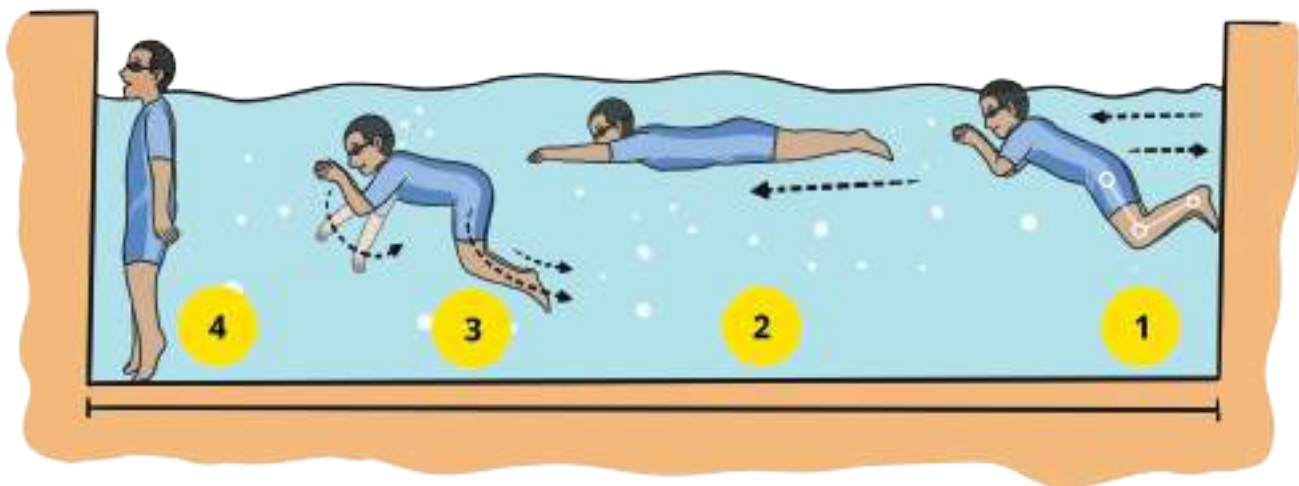
- (a) Peserta didik berdiri membelakangi dinding kolam dengan kedua lengan lurus di samping telinga dan ibu jari tangan rapat.
- (b) Salah satu kaki ditempelkan pada dinding kolam.
- (c) Badan dibungkukkan ke depan dengan tetap mempertahankan kedua lengan lurus.

(2) Gerakan

- (a) Satu kakinya ditempelkan lagi ke dinding kolam.
- (b) Dengan cepat kedua kaki didorongkan di belakang hingga badan mendorong ke depan, kedua kaki rapat dan lurus, badan lurus serta kedua lengan lurus.

(3) Akhir Gerakan

- (a) Setelah badan meluncur, lengan ditarik ke belakang dan kedua kaki ditarik ke depan hingga badan kembali posisi berdiri.
- (b) Kedua lengan rapat di samping badan.
- (c) Pandangan ke depan.
- (d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 3-5 kali.



Gambar 7.2 Bentuk aktivitas pembelajaran posisi tubuh (meluncur dari pinggir kolam dangkal)

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

- a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran.
- d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan. Hasilnya dijadikan sebagai asesmen penugasan.
- e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- f) Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

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

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 5 s.d. 8)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

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

Gerakan mengambil napas di antaranya gerakan mengambil napas berpegang pada sisi kolam; gerakan mengambil napas berpegang pada sisi kolam dan kedua kaki lurus di belakang; gerakan mengambil napas kedua lengan berpegang pada papan pelampung; dan gerakan mengambil napas dengan posisi badan terapung di atas permukaan air.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 202).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 202).

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 202).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 202).

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

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

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

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



Aktivitas 2

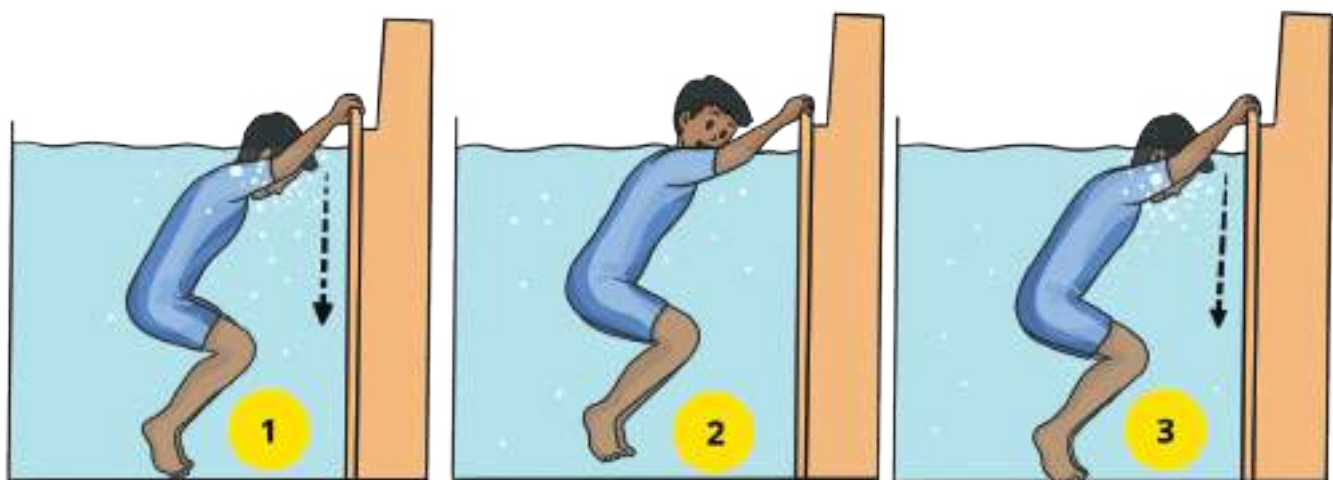
b) **Aktivitas Pembelajaran 2: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan gerakan lengan**

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak dasar mengambil napas antara lain sebagai berikut.

(1) **Aktivitas Pembelajaran Gerakan Mengambil Napas Berpegang pada Sisi Kolam**

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, peserta didik berdiri menghadap dinding kolam dan kedua tangan berpegangan pada sisi kolam.
- Kedua lutut direndahkan dan badan agak dibungkukkan ke depan hingga kepala masuk ke dalam air.
- Leher diputar ke kanan atau kiri. Saat memutar ke atas permukaan air, udara dihirup dari mulut dan saat memutar ke dalam air, udara diembuskan dari hidung.
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang sampai peserta didik merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

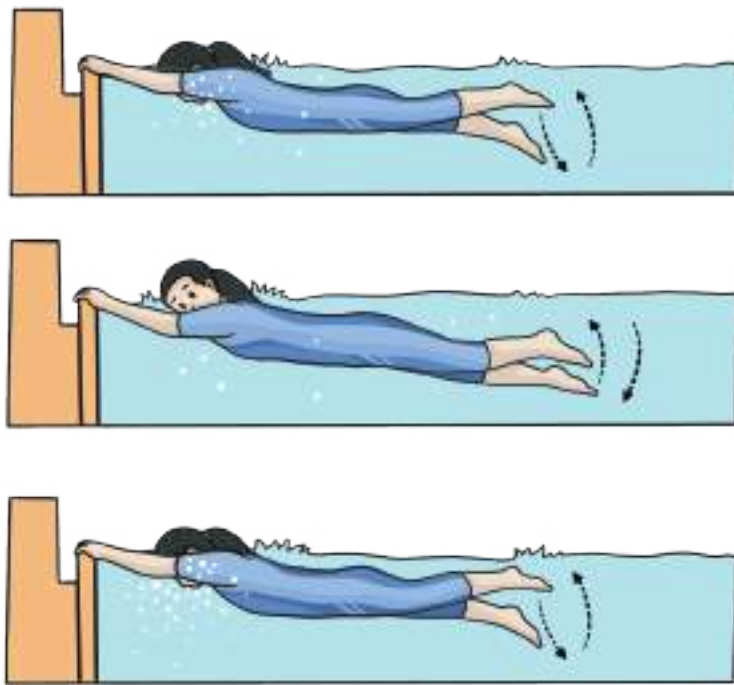


Gambar 7.3 Aktivitas pembelajaran gerakan mengambil napas berpegang pada sisi kolam

(2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Mengambil Napas Berpegang pada Sisi Kolam dan Kedua Kaki Lurus di Belakang

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, peserta didik melakukan gerakan pukulan kaki sebanyak 2 kali atau 4 kali pukulan dan leher diputar ke kanan/kiri, udara dihirup di atas permukaan air melalui mulut.
- Leher diputar kembali ke dalam air dan udara dibuang di dalam air melalui hidung.
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang sampai peserta didik merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

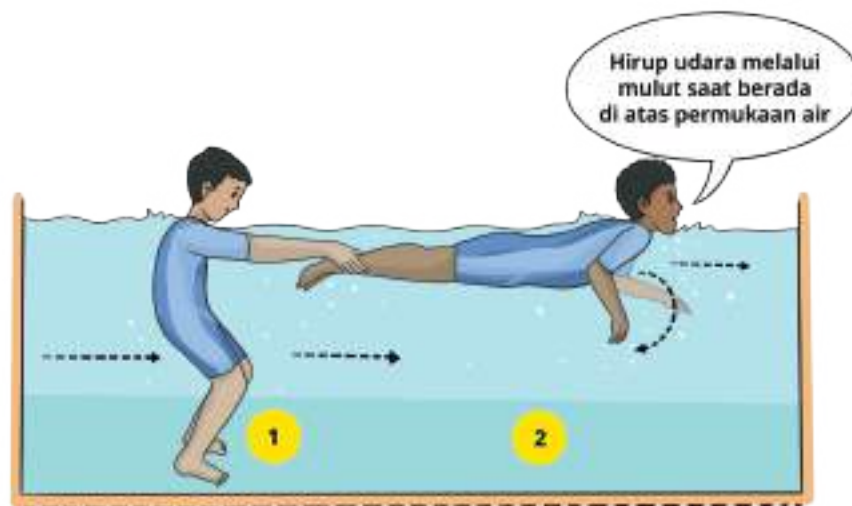


Gambar 7.4 Aktivitas pembelajaran gerakan mengambil napas berpegang pada sisi kolam dan kedua kaki lurus di belakang

(3) Aktivitas Pembelajaran Mengambil Napas Kedua Kaki Dipegang Teman

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, peserta didik berdiri pada kolam dangkal.
- Kedua kaki dipegang teman hingga badan terapung pada permukaan air, lakukan gerakan tangan gaya dada.
- Pada saat kedua tangan melakukan putaran depan dada dan dada terangkat ke permukaan air, peserta didik menghirup udara.
- Pada saat kepala masuk permukaan air, kedua lengan lurus ke depan.
- Gerakan ini dilakukan di tempat dan dilanjutkan bergerak maju/ jalan.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 3–5 kali.



Gambar 7.5 Aktivitas pembelajaran gerakan mengambil napas kedua kaki dipegang teman

(4) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Mengambil Napas Kedua Lengan Berpegang pada Papan Pelampung

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, peserta didik melakukan gerakan pernapasan kedua lengan berpegangan pada papan pelampung hingga badan.
- Kedua kaki dan lengan lurus serta badan terapung di atas permukaan air.
- Gerakan pukulan kaki dilakukan sebanyak 2 kali atau 4 kali pukulan dan leher diputar ke kanan/kiri, udara dihirup di atas permukaan air melalui mulut.
- Leher diputar kembali ke dalam air dan udara dibuang di dalam air melalui hidung.
- Pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok.
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang sampai peserta didik merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

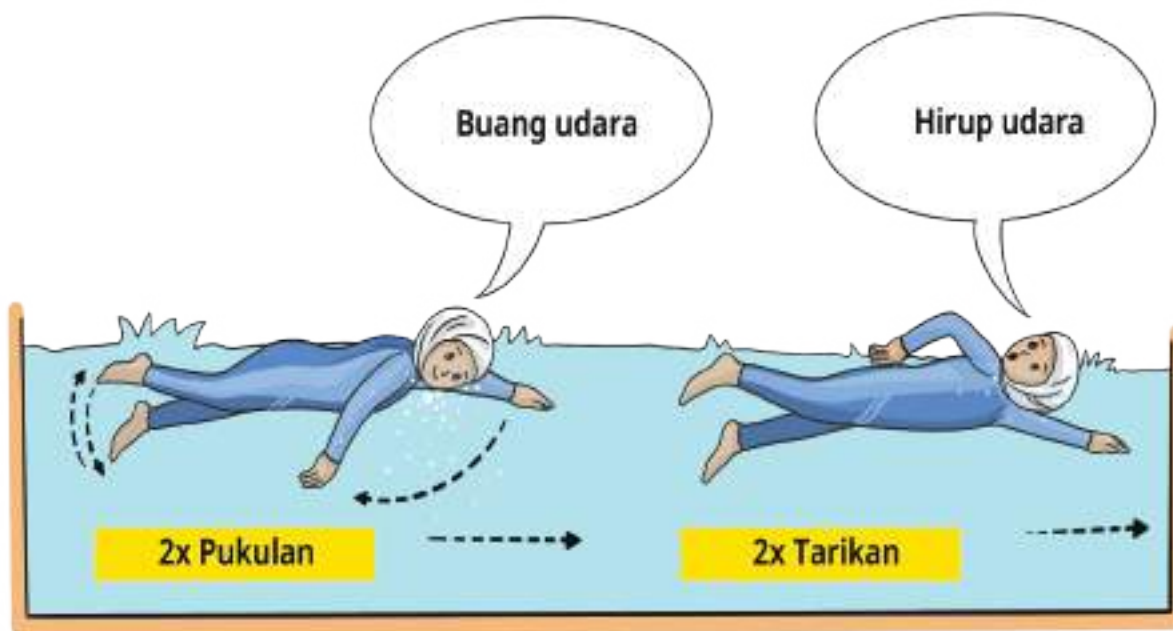


Gambar 7.6 Aktivitas pembelajaran gerakan mengambil napas kedua lengan berpegang pada papan pelampung

(5) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Mengambil Napas dengan Posisi Badan Terapung di Atas Permukaan Air

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, posisi badan, kedua kaki, dan lengan peserta didik lurus.
- Gerakan kaki dilakukan sebanyak dua kali pukulan dan lengan kanan ditarik ke belakang.
- Saat lengan mendorong ke belakang, leher diputar ke atas dan udara dihirup.
- Saat lengan diputar dan masuk air di depan kepala (muka), leher diputar kembali ke dalam air.
- Gerakan ini dilakukan terus berulang-ulang. Jika sudah mahir, dilakukan putaran leher ke kanan dan kiri untuk pengambilan napas.
- Pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok.
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang, sampai peserta didik merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.7 Aktivitas pembelajaran gerakan mengambil napas dengan posisi badan terapung di atas permukaan air

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 207).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak dasar mengambil napas sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar mengambil napas, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar mengambil napas. Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

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

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan.

Gerakan koordinasi di antaranya gerakan koordinasi gerakan kaki dan gerakan lengan (satu kali pukulan kaki dan satu kaki tarikan lengan); gerakan koordinasi gerakan kaki dan gerakan lengan (dua kali pukulan kaki dan dua kaki tarikan lengan); gerakan koordinasi gerakan kaki dan gerakan lengan (tiga kali pukulan kaki dan tiga kaki tarikan lengan); serta gerakan koordinasi gerakan kaki dan gerakan lengan (menempuh jarak 10 m–15 m).

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 202).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 202).

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 202).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 203).

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar mengambil napas, kegiatan akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan kaki, lengan, posisi badan, dan mengambil napas.

Peserta didik diminta untuk mengamati kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan kaki, lengan, posisi badan, dan mengambil napas. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan kaki, lengan, posisi badan, dan mengambil napas. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan kaki, lengan, posisi badan, dan mengambil napas dengan saksama.



Aktivitas 3

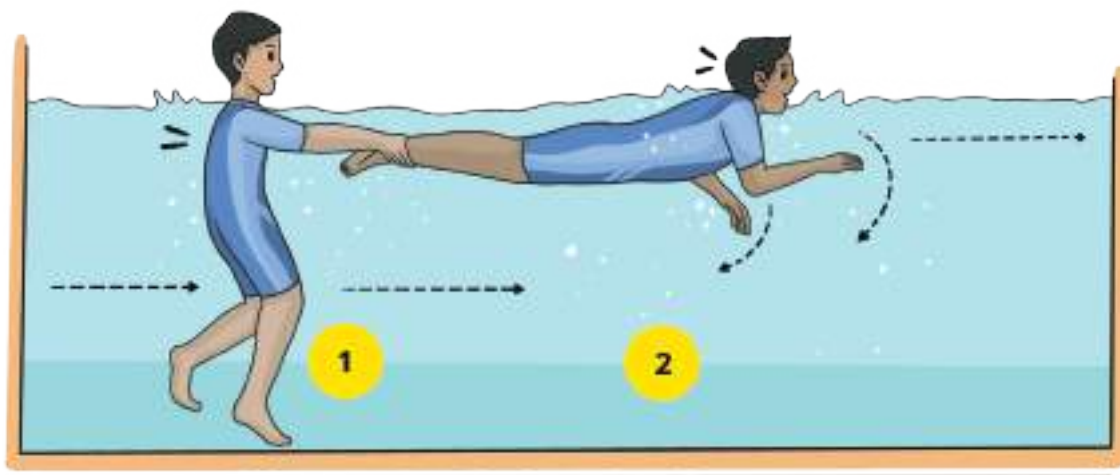
- c) Aktivitas Pembelajaran 3: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan koordinasi gerakan kaki, lengan, posisi badan, dan mengambil napas

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan kaki, lengan, posisi badan, dan mengambil napas antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas Pembelajaran Gerak Tangan dan Pengambilan Napas

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Pembelajaran ini dilakukan dengan cara sikap telungkup dengan kedua kaki lurus ke belakang dipegangi oleh teman dan kedua tangan lurus ke depan.
- Gerakan dimulai dengan kedua telapak tangan dibuka ke samping, dilanjutkan siku membentuk sudut di bawah dada.
- Kedua telapak tangan diputar bersamaan dengan menekan ke bawah permukaan air dan akhir putarannya di bawah dagu.
- Gerakan selanjutnya, kembali pada sikap pertama.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sesuai dengan petunjuk dari guru.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 3–5 kali dengan menempuh jarak 10–15 meter.



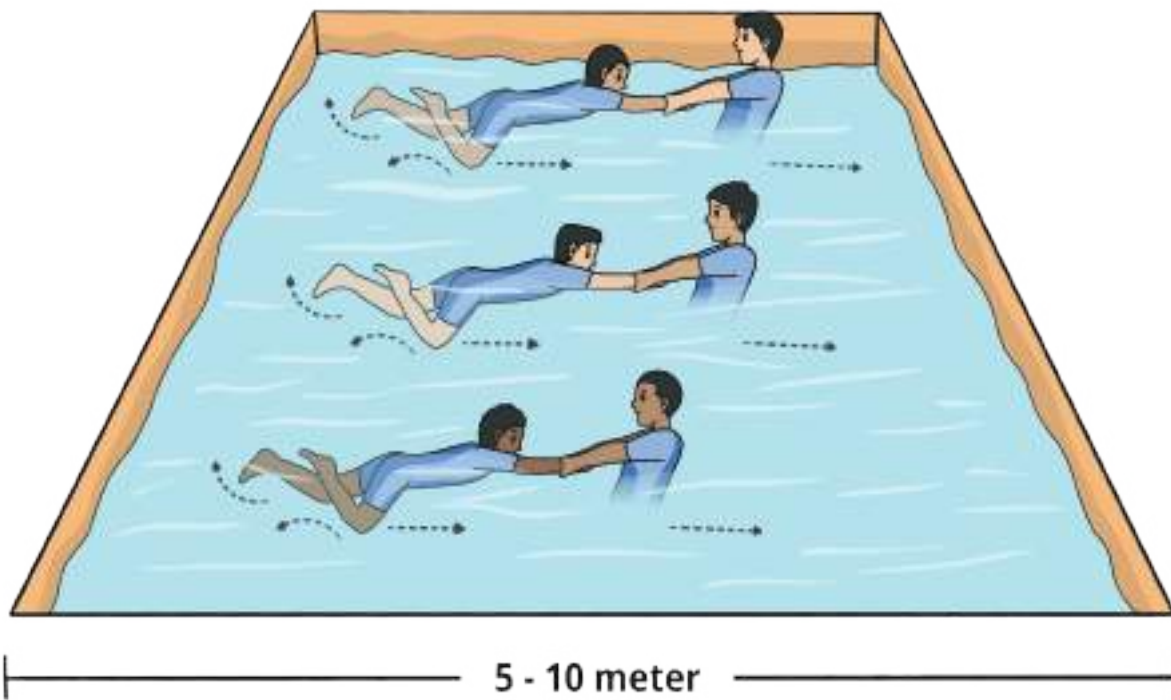
Gambar 7.8 Aktivitas pembelajaran gerakan tangan dan mengambil napas renang gaya dada

(2) Aktivitas Pembelajaran Gerak Kaki, Tangan, dan Pengambilan Napas

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Gerakan dilakukan berpasangan pada kolam dangkal.
- Saat melakukan gerakan kaki, kedua lengan dipegang teman.
- Saat melakukan gerakan tangan dan mengambil napas, kedua kaki dipegang.
- Gerakan dilakukan secara bergantian. Seorang peserta didik melakukan gerakan, peserta didik satunya membantu. Begitu juga sebaliknya.

- (e) Pasangan keluar sebagai pemenang jika dapat melakukan gerakan dengan benar dan cepat.
- (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sesuai dengan petunjuk dari guru.
- (g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 3–5 kali dengan menempuh jarak 10–15 meter.



Gambar 7.9 Aktivitas pembelajaran gerakan koordinasi (gerakan kaki, tangan, dan mengambil napas) renang gaya dada menempuh jarak ± 5 meter dan 10 meter

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 207).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan kaki, lengan, posisi badan, dan mengambil napas, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan kaki, lengan, posisi badan, dan mengambil napas, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan kaki, lengan, posisi badan, dan mengambil napas. Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

Konsep refleksi diri guru sama dengan pada aktivitas pembelajaran pada pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 56).

G. Asesmen Kompetensi

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

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

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

1. Isikan identitas Ananda.
2. pada kolom Ya atau Tidak yang ada dalam pernyataan di bawah ini
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 6 jawaban YA		Jika menjawab 4-5 jawaban YA	Jika menjawab 2-3 jawaban YA
			Jika menjawab 1 jawaban YA

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

1. Isikan identitas Ananda.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pernyataan di bawah ini sesuai dengan keyakinan Ananda.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berhubungan dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 5 jawaban YA		Jika menjawab 3-4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
			Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

- a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda
 - 1) Teknik : Tes Tulis
 - 2) Bentuk : Pilihan Ganda
 - 3) Contoh Instrumen:

- a) Suatu bentuk latihan dasar sebelum melakukan gaya renang
- a. pengenalan air
 - b. gerakan kaki
 - c. gerakan lengan
 - d. mengambil napas
- b) Perhatikan gambar yang merupakan gerakan kaki pengenalan air berikut ini.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan kaki yang diperagakan ialah

- a. gerakan kaki sambil duduk atas kolam
 - b. gerakan kaki sambil sambil berpegangan dipinggir kolam
 - c. gerakan kaki kedua lengan dipegang teman
 - d. gerakan kaki kedua lengan berpegangan pada papan pelampung di depan
- b. Contoh penilaian pengetahuan dengan menjodohkan.
- 1) Teknik : Tes Tulis
 - 2) Bentuk : Menjodohkan
 - 3) Contoh Instrumen :

Jodohkan konsep aktivitas pembelajaran pengenalan air pada kolom lain dengan menuliskan huruf pada kolom jawaban dengan jawaban yang dianggap benar.

No.	Bentuk Pembelajaran	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.	Suatu bentuk latihan dasar sebelum melakukan gaya renang		A. Pengenalan air
2.	Untuk menghilangkan rasa takut terhadap air dan mengenal sifat-sifat air, seperti basah, dingin, dan sebagainya		B. Gerakan pengenalan air
3.	Gerakan kaki saat berenang, seperti orang yang sedang berjalan santai, bukan berlari		C. Tujuan pengenalan air
4.	Suatu bentuk latihan dasar sebelum melakukan gaya renang		D. Cara melakukan gerakan kaki pengenalan air
5.	Gerakan kaki, gerakan lengan, posisi badan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas		E. Latihan pengenalan air

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas pembelajaran gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas

a) Butir Tes

Lakukan gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi gerakan kaki, gerakan lengan, dan koordinasi gerakan.

b) Petunjuk Asesmen

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

(1) Isikan identitas peserta didik.

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

c) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama: Kelas:

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi badan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Gerakan mengambil napas	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Koordinasi gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

b. Pedoman Penskoran

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

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik.

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

c. Instrumen untuk Penilaian Produk

- 1) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Posisi Badan, Mengambil Napas, dan Koordinasi Gerakan untuk Perorangan Peserta Didik).

Nama	:			
Kelas	:			
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II	
	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai Norma)	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai Norma)
Posisi badan				
Mengambil napas				
Koordinasi gerakan				

- 2) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Posisi Badan, Mengambil Napas, dan Koordinasi Gerakan untuk Seluruh Peserta Didik).

No.	Nama Peserta Didik	Percobaan I						Percobaan II						Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan			Skor (sesuai Norma)			Jumlah Ulangan			Skor (sesuai Norma)			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.														
2.														
3.														
dst.														

Keterangan: (1) Posisi badan (2) Gerakan mengambil napas (3) Koordinasi gerakan

- 3) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Posisi Badan, Mengambil Napas, dan Koordinasi Gerakan dalam Bentuk Rangkaian Renang untuk Perorangan Peserta Didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan Didapat (K)	Rangkaian Gerakan Dilakukan dengan Benar (GB)
	Diisi dengan <i>Tally</i>	Diisi dengan <i>Tally</i>
	Persentase GB/K X 100% =	

- 4) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Posisi Badan, Mengambil Napas, dan Koordinasi Gerakan dalam Bentuk Rangkaian Renang untuk Seluruh Peserta Didik).

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase GB/K X 100% =
		Kesempatan yang Didapat	Rangkaian Gerakan Dilakukan dengan Benar	
1.				
2.				
3.				
dst.				

d. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat ialah sebagai berikut.

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

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

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 55).

H. Refleksi Guru

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

I. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

J. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

K. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/Materi Pembelajaran :
Nama Peserta Didik :
Fase/Kelas : C / VI

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 57).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini.

Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan antara lain:

 - 1) posisi badan,
 - 2) gerakan mengambil napas,
 - 3) koordinasi gerakan.

L. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan dengan dibantu oleh orang tua, kakak, atau saudara. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

M. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

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

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

Penulis: Muhajir dan Agus Gunawan

ISBN: 978-602-427-940-0 (jil.6)

Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan

Unit 8



Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak Melalui Latihan Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Kesehatan, seperti Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru (*Cardio Respiratory*).

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI /
Pokok Bahasan	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Subpokok Bahasan	: Aktivitas Kebugaran Jasmani untuk kesehatan.
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 1 s.d. 2 Kali Pertemuan (3 s.d. 6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, seperti latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*) dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada Unit Pembelajaran 8 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*). Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Kegiatan guru meliputi merencanakan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi tahap pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan akhir. Pada tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti, guru menjelaskan materi latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*). Kemudian, peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*). Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar mampu dalam mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengeksperiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan gerobak dorong dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*) dapat dilakukan dengan bermain. Untuk meningkatkan faktor kesulitan dalam pembelajaran, dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

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

C. Apersepsi

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

Apersepsi yang dimaksud ialah menyamakan persepsi, baik guru maupun peserta didik, terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*).

Kemampuan peserta didik untuk menjelaskan dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain dapat membantu peserta didik untuk memiliki kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan, dan kemampuan belajar peserta didik. Interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung peningkatan hasil belajar peserta didik.

Materi inti dalam pembelajaran ialah aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*). Aktivitas pembelajaran dapat diawali dengan melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana yang mengarah pada materi inti pembelajaran. Salah satu contoh bentuk permainan sederhana yang dapat dilakukan dalam materi pembelajaran ini ialah permainan lompat tali dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menjelaskan dan mampu mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*)? Manfaat apa yang didapatkan peserta didik setelah mempelajari aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*)?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*).

Latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*) di antaranya latihan jalan kaki atau jalan santai, latihan jogging, latihan lintas alam (*cross country*), latihan senam aerobik, latihan bersepeda, dan latihan berenang.

b. Materi Pembelajaran Remedial

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

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

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

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*).
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya sebagai berikut.
 - a) Lembar kerja peserta didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.
 - b) Peluit dan *stopwatch*.
 - c) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- a) Peserta didik diminta untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru serta berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru serta berdoa.

- b) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat. Apabila ada yang kurang sehat (sakit), guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- c) Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.
- d) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*). Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

Contoh pertanyaan asesmen awal seperti pada bagan berikut ini.

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

Nama: **Kelas:**

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan aktivitas latihan jalan santai.		
2.	Saya dapat melakukan aktivitas latihan bersepeda.		
3.	Saya dapat melakukan aktivitas latihan lintas alam.		
4.	Saya dapat melakukan aktivitas latihan aerobik.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 4 jawaban YA		Jika menjawab 3 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
			Jika menjawab 1 jawaban YA

- e) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas latihan kebugaran jasmani untuk kesehatan.
- f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*).
- g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*), baik kompetensi sikap, kompetensi pengetahuan, maupun kompetensi keterampilan. Kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dilakukan dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri. Kompetensi pengetahuan dilakukan dengan menjelaskan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*). Sementara itu, kompetensi terkait keterampilan dilakukan dengan mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*).

- h) Kegiatan dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dilakukan dalam bentuk permainan lompat tali. Cara bermainnya sebagai berikut.
- (1) Permainan dilakukan secara berkelompok.
 - (2) Dua orang bertugas memegang tali.
 - (3) Satu anak memegang tali di bagian kanan dan satu anak lagi memegang tali di bagian kiri.
 - (4) Kedua pemegang tali memutarinya bersamaan, sedangkan pemain melompat-lompat mengikuti gerak naik turunnya tali.
 - (5) Jika pemain terjatuh atau kakinya tersangkut tali, ia menggantikan posisi teman yang memegang tali.
 - (6) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini berulang-ulang selama 10-15 menit.



Gambar 8.1 Aktivitas pembelajaran permainan lompat tali

- i) Pembelajaran ini di samping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak, seperti berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana, yaitu permainan lompat tali, kegiatan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*).

Daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Di samping latihan kekuatan otot yang baik yang harus dimiliki peserta didik, koordinasi gerakan akan sangat menentukan dalam mencapai hasil yang baik.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*). Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*). Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*) dengan saksama.



Aktivitas 1

a) **Aktivitas Pembelajaran 1: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*)**

Bentuk-bentuk aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*) antara lain sebagai berikut.

(1) **Aktivitas Latihan Jalan Kaki atau Jalan Santai**

Cara melakukannya sebagai berikut.

Berjalan kaki termasuk salah satu olahraga untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*) yang mudah dan murah. Peserta didik dapat melakukannya kapan saja dan di mana saja.

Bahkan berjalan kaki selama 10 menit setiap hari saja sudah terhitung sebagai usaha untuk menyehatkan jantung dan paru-paru. Meski begitu, peserta didik tetap disarankan untuk melakukannya selama 30 menit tanpa berhenti dan setiap hari supaya manfaatnya optimal. Jika ingin tantangan lebih, peserta didik dapat mempercepat langkah agar lebih banyak berkeringat.



Gambar 8.2 Aktivitas latihan jalan kaki atau jalan santai

(2) Aktivitas Latihan Joging

Cara melakukannya sebagai berikut.

Joging adalah suatu aktivitas fisik yang melibatkan otot besar yang dilakukan dengan berjalan santai atau berlari-lari kecil. Olahraga joging tidak membutuhkan persiapan atau teknik yang sulit. Joging dapat dilakukan tanpa harus mengeluarkan biaya mahal dan dapat dilakukan oleh semua kalangan. Karena itulah, olahraga joging menjadi primadona di tengah-tengah masyarakat.

Joging merupakan suatu olahraga aerobik, yaitu olahraga yang bertujuan meningkatkan daya tahan paru dan jantung. Dengan demikian, joging sangat baik digunakan untuk melatih atau mempertahankan kebugaran. Bagi seseorang yang terlatih, joging dilakukan hanya sebagai upaya mempertahankan kebugaran.

Latihan sederhana yang dapat dilakukan ialah dengan berlatih lari joging/lari pelan mengelilingi lapangan bola/basket/voli yang dapat dimulai dengan tahapan berikut.

- (a) Lari joging selama 5 menit.
- (b) Lari joging selama 10 menit.
- (c) Lari joging selama 12 menit.



Gambar 8.3 Aktivitas latihan joging

(2) Aktivitas Latihan Lintas Alam (*Cross Country*)

Cara melakukannya sebagai berikut.

Latihan *cross country* atau lari lintas alam memang umum dilakukan. Latihan ini biasanya dilakukan sebagai selingan dari latihan-latihan daya tahan lainnya. Lari lintas alam adalah lari jarak jauh dengan intensitas ringan hingga sedang yang dilakukan di alam terbuka, seperti pegunungan, permukiman, pantai, atau hutan.

Lari lintas alam dapat dimanfaatkan sebagai salah satu latihan untuk meningkatkan daya tahan. Untuk itu, jarak tempuh dan waktu berlari harus terukur dengan baik sehingga dapat dipantau tingkat perkembangan agar kualitas latihan dapat terus ditingkatkan. Lari lintas alam dapat dilakukan selama satu hingga dua jam atau sesuai dengan target dan kemampuan pelari.



Gambar 8.4 Aktivitas latihan lintas alam (*cross country*)

(3) Aktivitas Latihan Senam Aerobik

Cara melakukannya sebagai berikut.

Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik yang telah dipilih dengan durasi tertentu. Kegiatan ini biasanya dipandu oleh instruktur dan para peserta akan mengikuti gerakan yang dipraktikkan oleh instruktur tersebut.

Senam aerobik adalah olahraga yang menitikberatkan pada peningkatan fungsi jantung dan pernapasan. Manfaat yang diperoleh tidak hanya berkutat pada dua organ tersebut, tetapi juga kesehatan tubuh secara keseluruhan.



Gambar 8.5 Aktivitas latihan senam aerobik

(4) Aktivitas Latihan Bersepeda

Cara melakukannya sebagai berikut.

Bersepeda sudah terbukti dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung. Bersepeda menggunakan otot-otot besar di kaki yang membantu meningkatkan detak jantung. Selain itu, bersepeda bahkan telah terbukti dapat meningkatkan kesehatan mental.

Bersepeda selama 20 menit per hari membantu meningkatkan fungsi kardiovaskular. Selama bersepeda, jantung akan berdetak lebih cepat dari biasanya.

Bersepeda merupakan salah satu latihan kardio terbaik untuk semua umur dan tipe tubuh. Selain membakar kalori, bersepeda membantu peserta didik terhindar dari obesitas karena membakar lemak sehingga berat badan dapat terkendali.



Gambar 8.6 Aktivitas latihan bersepeda

(5) Aktivitas Latihan Berenang

Cara melakukannya sebagai berikut.

Olahraga renang merupakan cara yang baik untuk meningkatkan kinerja jantung tanpa membebani persendian. Sebab, air akan membantu tubuh untuk mengambang sehingga tidak membebani persendian.

Jika tidak dapat berenang, peserta didik dapat menggunakan papan *kickboard* dan gerakan kaki peserta didik mengitari kolam renang. Cara ini bukan hanya melatih kekuatan otot kaki, namun juga baik untuk otot perut.



Gambar 8.7 Aktivitas latihan berenang

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran.
- Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*). Hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Setelah melakukan latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*), peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*). Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan rencana latihan fisik jangka pendek untuk peningkatan kebugaran jasmani.

Rencana latihan fisik jangka pendek untuk peningkatan kebugaran jasmani, di antaranya program olahraga jalan kaki, program olahraga lari/joging, program olahraga bersepeda, dan program olahraga berenang.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 230).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 230).

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 230).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 230).

2) Kegiatan Inti (75 Menit)

Setelah peserta didik melakukan bentuk-bentuk aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*), kegiatan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas rencana latihan fisik jangka pendek untuk peningkatan kebugaran jasmani.

Untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani, perlu disusun program latihan yang berkesinambungan. Bentuk-bentuk program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada bagian ini meliputi program latihan jalan kaki, lari atau jogging, bersepeda, dan berenang.

Peserta didik diminta untuk mengamati kemudian mempraktikkan aktivitas rencana latihan fisik jangka pendek untuk peningkatan kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan rencana latihan fisik jangka pendek untuk peningkatan kebugaran jasmani. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari rencana latihan fisik jangka pendek untuk peningkatan kebugaran jasmani dengan saksama.



Aktivitas 2

b) Aktivitas Pembelajaran 2: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu mempraktikkan rencana latihan fisik jangka pendek untuk peningkatan kebugaran jasmani

Bentuk-bentuk rencana latihan fisik jangka pendek untuk peningkatan kebugaran jasmani antara lain sebagai berikut.

(1) Contoh Program Olahraga Jalan Kaki

Minggu	Jarak (km)	Tujuan Waktu (Menit)	Frekuensi/ Minggu	Rata-rata Waktu Tempuh
1	3,2	34	3	12,2
2	3,2	32	4	18,0
3	3,2	30	5	25,0
4	4,0	38	5	31,8
5	4,0	37	5	33,2
6	4,0	36	5	34,6
7	4,8	45	5	40,0
8	4,8	44	5	41,3
9	4,8	43	5	42,9
10	4,8	42	4	45,4

(2) Contoh Program Olahraga Lari/Joging

Minggu	Kegiatan	Jarak (km)	Tujuan Waktu (Menit)	Frekuensi/ Minggu	Rata-rata Waktu Tempuh
1	Berjalan	3,2	32	3	13,5
2	Berjalan	4,8	48	3	21,7
3	Jalan/joging	3,2	26	4	24,9
4	Jalan/joging	3,2	24	4	28,0
5	Joging	3,2	22	4	31,6
6	Joging	3,2	20	4	36,0
7	Joging	4,0	25	4	46,0
8	Joging	4,0	23	4	49,5
9	Joging	4,8	30	4	56,0
10	Joging	4,8	27	4	61,3

(3) Contoh Program Olahraga Bersepeda

Minggu	Jarak (km)	Tujuan Waktu (Menit)	Frekuensi/ Minggu	Rata-rata Waktu Tempuh
1	8,0	30	3	10,5
2	8,0	25	3	13,5
3	8,0	20	4	24,0
4	9,6	26	4	27,2
5	9,6	24	4	30,0
6	11,2	27:45	4	33,2
7	11,2	30	4	36,4
8	12,8	35	4	37,9
9	12,8	34	4	39,2
10	12,8	32	4	42,0

(4) Contoh Program Olahraga Berenang

Minggu	Jarak (km)	Tujuan Waktu (Menit)	Frekuensi/ Minggu	Rata-rata Waktu Tempuh
1	365	15	4	8,9
2	365	13	4	10,2
3	457	15	4	13,9
4	457	13	4	16,0
5	548	18	4	16,7
6	548	16	4	18,8
7	640	19	4	23,5
8	731	21	4	29,4
9	822	23:30	4	34,7
10	914	25	4	41,3

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 237).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas rencana latihan fisik jangka pendek untuk peningkatan kebugaran jasmani sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

Setelah melakukan bentuk-bentuk aktivitas rencana latihan fisik jangka pendek untuk peningkatan kebugaran jasmani, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan rencana latihan fisik jangka pendek untuk peningkatan kebugaran jasmani. Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

Konsep refleksi diri guru sama dengan pada aktivitas pembelajaran pada pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 56).

F. Asesmen Kompetensi

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

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

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

1. Isikan identitas Ananda.
2. pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pernyataan di bawah ini
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti latihan daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardio respiratory</i>) dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar latihan daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardio respiratory</i>) secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Kurang			
Jika menjawab 6 jawaban YA		Jika menjawab 4–5 jawaban YA	
		Jika menjawab 2–3 jawaban YA	
		Jika menjawab 1 jawaban YA	

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

1. Isikan identitas Ananda.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pernyataan di bawah ini sesuai dengan keyakinan Ananda.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berhubungan dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 5 jawaban YA		Jika menjawab 3-4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
			Kurang
			Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

- a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda
 - 1) Teknik : Tes Tulis
 - 2) Bentuk : Pilihan Ganda
 - 3) Contoh Instrumen:

- a) Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama disebut
 - a. daya tahan kardiovaskular
 - b. daya tahan otot
 - c. daya tahan tubuh
 - d. daya tahan otot dan kardiovaskular
- b) Untuk meningkatkan daya tahan pernapasan, jantung, dan peredaran darah setiap hari disarankan melakukan jalan kaki selama . . . tanpa berhenti.
 - a. 10 menit
 - b. 15 menit
 - c. 25 menit
 - d. 30 menit

b. Contoh penilaian pengetahuan dengan menjodohkan.

- 1) Teknik : Tes Tulis
- 2) Bentuk : Menjodohkan
- 3) Contoh Instrumen:

Jodohkan konsep aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru pada kolom lain dengan menuliskan huruf pada kolom jawaban dengan jawaban yang dianggap benar.

No.	Bentuk Pembelajaran	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.	Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama		A. Daya tahan kekuatan B. Daya tahan pernapasan C. Interval training D. Jalan kaki, lari atau jogging, bersepeda, dan berenang. E. Jalan kaki, lari jarak jauh, senam aerobik, renang jarak jauh, <i>cross-country</i> atau lari lintas alam, fartlek, interval <i>training</i>
2.	Istilah lainnya yang sering digunakan ialah <i>respirato-cardio-vaskulair endurance</i> , yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernapasan, jantung, dan peredaran darah		
3.	Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru		
4.	Suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat		
5.	Bentuk-bentuk program latihan jangka pendek untuk meningkatkan kebugaran jasmani		

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru.

a) Butir Tes

Lakukan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru. Unsur-unsur yang dinilai ialah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses), meliputi sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

b) Petunjuk Asesmen

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

(1) Isikan identitas peserta didik.

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

c) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama: Kelas:

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

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

d) Pedoman Penskoran

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

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik.

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

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

- 1) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru untuk Perorangan Peserta Didik).

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

2) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru untuk Seluruh Peserta Didik).

No.	Nama Peserta Didik	Percobaan I						Percobaan II						Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan			Skor (sesuai Norma)			Jumlah Ulangan			Skor (sesuai Norma)			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.														
2.														
3.														
dst.														

Keterangan: (1) Kekuatan otot (2) Daya tahan otot (3) Kelenturan

3) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru dalam Bentuk Sirkuit untuk Perorangan Peserta Didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan Didapat (K)	Gerak Rangkaian Sirkuit Dilakukan dengan Benar (GB)
	Diisi dengan <i>Tally</i>	Diisi dengan <i>Tally</i>
	Persentase GB/K X 100% =	

4) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru dalam Bentuk Sirkuit untuk Seluruh Peserta Didik).

No	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase GB/K X 100% =
		Kesempatan yang Didapat	Rangkaian Sirkuit Dilakukan dengan Benar	
1.				
2.				
3.				
dst.				

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut.

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

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

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 55).

G. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/Materi Pembelajaran :
Nama Peserta Didik :
Fase/Kelas : C / VI

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 57).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- Lakukan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*) secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini.

Cara melakukan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*), antara lain sebagai berikut.

- Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*).
- Aktivitas rencana latihan fisik jangka pendek untuk peningkatan kebugaran jasmani.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi keterampilan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*). Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*) dengan dibantu oleh orang tua, kakak, atau saudara. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*). Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*). Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

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

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

Penulis: Muhajir dan Agus Gunawan

ISBN: 978-602-427-940-0 (jil.6)

Mencegah Bahaya Narkotika, Zat-Zat Aditif, dan Obat Berbahaya Lainnya

Unit 9



Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak Melalui Pembelajaran Menghindari dari Bahaya Narkotika, Zat-zat Aditif, dan Obat Berbahaya Lainnya

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI /
Pokok Bahasan	: Pencegahan terhadap Narkoba dan Obat Terlarang Lainnya
Subpokok Bahasan	: Menghindari Bahaya Narkoba dan Obat Terlarang Lainnya
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 1–2 Kali Pertemuan (3–6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada Unit Pembelajaran 9 ini peserta didik dapat menjelaskan dan mampu menerapkan fakta, konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Kegiatan guru meliputi merencanakan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi tahap pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan akhir. Pada tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti, guru menjelaskan materi konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Kemudian, peserta didik diminta untuk mendiskusikan aktivitas pembelajaran konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar mampu dalam mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan mendiskusikan konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan memperkaya materi pembelajaran konsep pola perilaku hidup sehat.

Idealnya, pembelajaran menggunakan alat peraga dan bentuk lainnya materi tentang konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat agar peserta didik lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Dalam proses pembelajaran, peserta didik diminta untuk mendiskusikan materi pembelajaran sesuai dengan petunjuk dari guru.

C. Apersepsi

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

Apersepsi yang dimaksud ialah menyamakan persepsi, baik guru maupun peserta didik, terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini mengidentifikasi dan menerapkan konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Kemampuan peserta didik untuk menjelaskan dan menerapkan konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat akan membantu peserta didik untuk menjelaskan dan dapat menerapkan konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan lebih baik dan menyenangkan.

Dengan demikian, aktivitas pembelajaran konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang peningkatan pola perilaku hidup sehat peserta didik.

Dalam hal ini menjelaskan dan dapat menerapkan konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang peningkatan pola perilaku hidup sehat peserta didik.

Materi inti dalam pembelajaran ialah aktivitas pembelajaran konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Aktivitas pembelajaran dapat diawali dengan menyajikan/menyampaikan manfaat dari mempelajari konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Masalah utamanya ialah mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menjelaskan dan dapat menerapkan konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya? Manfaat apa yang didapatkan peserta didik setelah mempelajari konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mampu menerapkan konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya.

- 1) Pengertian narkoba.
- 2) Dampak penyalahgunaan narkoba meliputi dampak penyalahgunaan narkoba terhadap fisik, dampak penyalahgunaan narkoba terhadap psikis, dan dampak penyalahgunaan narkoba terhadap lingkungan sosial.
- 3) Jenis-jenis narkoba meliputi narkoba jenis morfin, narkoba jenis heroin/putaw, narkoba jenis kokain, narkoba jenis ganja/kanabis/mariyuana, narkoba jenis opiat/opium, narkoba jenis tembakau gorilla, dan psikotropika jenis sabu-sabu.
- 4) Upaya mencegah penggunaan narkoba meliputi promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan represif.
- 5) Cara remaja menghindari narkoba meliputi selektif dalam pergaulan, perkuat iman, jangan mencoba, miliki kegiatan positif, berpikir jangka panjang, masa depan lebih penting, hindari keluyuran malam, jangan melawan nasihat orang tua, jangan takut kehilangan teman, selesaikan masalah, olahraga ekstrem, dan perhatikan orang yang disayang.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi, penekanannya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Penambahan materi dapat diperoleh dari berbagai sumber bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar dapat saling membantu serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

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

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan materi konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya sebagai berikut.
 - a) Lembar kerja siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.
 - b) Alat peraga konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya.
 - c) Video pembelajaran tentang konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya.
 - d) Ruang kelas atau sejenisnya.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- a) Guru meminta peserta didik untuk duduk di ruang kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan teman-teman di kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.
- b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- c) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.
- d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan menjelaskan konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- e) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

Contoh pertanyaan asesmen awal seperti pada bagan berikut ini.

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

Nama: Kelas:

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat mengemukakan konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya.		
2.	Saya dapat membedakan mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya.		
3.	Saya dapat memeragakan cara mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya.		
4.	Saya dapat mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 4 jawaban YA		Jika menjawab 3 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
			Jika menjawab 1 jawaban YA

- f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari mempelajari tentang konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- h) Guru menjelaskan tehnik asesmen untuk kompetensi konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, baik kompetensi sikap, kompetensi pengetahuan, dan kompetensi keterampilan. Kompetensi sikap dilakukan dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila dimensi gotong royong dan mandiri. Kompetensi pengetahuan dilakukan dengan mengidentifikasi mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis. Sementara itu, kompetensi terkait keterampilan dilakukan dengan berdiskusi

atau mempresentasikan di depan kelas materi tentang konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

- i) Pembelajaran ini di samping dapat mengembangkan elemen pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen gotong royong dan mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai karakter, seperti berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

1) Kegiatan Inti (75 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dilakukan dengan prosedur sebagai berikut.

- a) Guru menyajikan/menyampaikan sebuah fenomena, yaitu sebuah kejadian di suatu tempat terhadap kasus penyakit yang diakibatkan NAPZA dan obat berbahaya lainnya. Masalah utamanya adalah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya.
- b) Peserta didik dengan difasilitasi oleh guru menemukan dan mengklarifikasi masalah tersebut.
- c) Peserta didik mengidentifikasi masalah dan melakukan curah pendapat dengan difasilitasi oleh guru.
- d) Peserta didik dalam kelompok mengklasifikasi apa yang diketahui, apa yang perlu diketahui, apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah, dengan menyusun beberapa pertanyaan.



Aktivitas 1

- a) **Aktivitas Pembelajaran 1: fakta, konsep, dan prosedur serta menjelaskan konsep pengertian NAPZA dan obat berbahaya lainnya**

Peserta didik diminta untuk membaca dan menyimak teks yang merupakan konsep pengertian NAPZA dan obat berbahaya lainnya. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan pengertian NAPZA dan obat berbahaya lainnya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Materi konsep pengertian **NAPZA** dan obat berbahaya lainnya akan dibahas dengan lengkap sebagai berikut.

(1) Pengertian Narkoba



Gambar 9.1 Mari kita perangai narkoba karena merusak masa depan kita

Narkoba merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika, dan obat terlarang. Pengertian narkoba adalah suatu zat atau obat yang mampu menghilangkan rasa sakit, menimbulkan halusinasi, dan khayalan. Dampak dari penggunaan narkoba ini mampu membuat si pemakai mengalami ketergantungan. Jenis narkoba ada bermacam-macam, seperti heroin, ganja, kokain, morfin, sabu-sabu, dan lain-lain.

NAPZA adalah bentuk penyalahgunaan narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya. Psikotropika adalah zat atau obat, baik alamiah maupun sintesis, yang bukan narkotika. Psikotropika bersifat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.



Aktivitas 2

b) Aktivitas Pembelajaran 2: fakta, konsep, dan prosedur, serta menjelaskan dampak penyalahgunaan narkoba

Setelah peserta didik membaca dan menyimak konsep pengertian narkoba, peserta didik diminta untuk mengamati dan mengkaji materi tentang dampak penyalahgunaan narkoba.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan materi dampak penyalahgunaan narkoba. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Materi konsep dampak penyalahgunaan narkoba antara lain sebagai berikut.

Dampak penyalahgunaan narkoba pada seseorang sangat tergantung pada jenis narkoba yang dipakai, kepribadian pemakai, dan situasi atau kondisi pemakai. Secara umum, dampak penyalahgunaan dapat terlihat pada fisik, psikis, maupun sosial seseorang.



Gambar 9.2 Dampak penyalahgunaan narkoba akan mengalami gangguan konsentrasi, penurunan daya ingat, gangguan proses pikir, gangguan perilaku, bahkan sampai terjadi kerusakan permanen pada otak.

Dampak penyalahgunaan narkoba, psikotropika, zat-zat adiktif, dan obat berbahaya lainnya antara lain sebagai berikut.

(1) Dampak Penyalahgunaan Narkoba terhadap Fisik

Dampak penyalahgunaan narkoba terhadap fisik antara lain sebagai berikut.

- (a) Gangguan pada sistem saraf (*neurologis*), seperti kejang-kejang, halusinasi, gangguan kesadaran, dan kerusakan saraf tepi.
- (b) Gangguan pada jantung dan pembuluh darah (*kardio-vaskuler*), seperti infeksi akut otot jantung, gangguan peredaran darah.
- (c) Gangguan pada kulit (*dermatologis*), seperti penanahan (abses), alergi, eksem.
- (d) Gangguan pada paru-paru (*pulmoner*), seperti penekanan fungsi pernapasan, kesulitan bernapas, pengerasan jaringan paru-paru.
- (e) Sering sakit kepala, mual-mual dan muntah, murus-murus, suhu tubuh meningkat, pengecilan hati dan sulit tidur.
- (f) Dampak penyalahgunaan narkoba terhadap kesehatan reproduksi adalah gangguan pada endokrin, seperti penurunan fungsi hormon reproduksi (*estrogen, progesteron, testosteron*), serta gangguan fungsi seksual.

- (g) Dampak penyalahgunaan narkoba terhadap kesehatan reproduksi pada remaja perempuan antara lain perubahan periode menstruasi, ketidakteraturan menstruasi, dan *amenorrhoe* (tidak haid)
- (h) Bagi pengguna narkoba melalui jarum suntik, khususnya pemakaian jarum suntik secara bergantian, risikonya ialah tertular penyakit, seperti hepatitis B, C, dan HIV yang hingga saat ini belum ada obatnya.
- (i) Penyalahgunaan narkoba dapat berakibat fatal ketika terjadi overdosis, yaitu konsumsi narkoba melebihi kemampuan tubuh untuk menerimanya. Overdosis dapat menyebabkan kematian.

(2) Dampak Penyalahgunaan Narkoba terhadap Psikis

- (a) Lamban kerja, ceroboh kerja, sering tegang, dan gelisah
- (b) Hilang kepercayaan diri, apatis, pengkhayal, penuh curiga
- (c) Agitatif, menjadi ganas dan tingkah laku yang brutal
- (d) Sulit berkonsentrasi, perasaan kesal dan tertekan
- (e) Cenderung menyakiti diri, perasaan tidak aman, bahkan bunuh diri

(3) Dampak Penyalahgunaan Narkoba terhadap Lingkungan Sosial

- (a) Gangguan mental, antisosial dan asusila, dikucilkan oleh lingkungan
- (b) Merepotkan dan menjadi beban keluarga
- (c) Pendidikan menjadi terganggu, masa depan suram



Aktivitas 3

c) Aktivitas Pembelajaran 3: fakta, konsep, dan prosedur, serta menjelaskan jenis-jenis narkoba

Setelah peserta didik membaca dan menyimak konsep dampak penyalahgunaan narkoba, peserta didik diminta untuk mengamati dan mengkaji materi tentang jenis-jenis narkoba.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan materi jenis-jenis narkoba. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Materi konsep jenis-jenis narkoba antara lain sebagai berikut.

Jenis-jenis narkoba begitu beragam dan bahayanya selalu mengintai. Menurut BNN, narkoba (narkotika dan obat-obatan terlarang) adalah bahan/zat yang dapat

memengaruhi kondisi kejiwaan/psikologi (pikiran, perasaan, dan perilaku) seseorang serta dapat menimbulkan ketergantungan.

(1) Narkoba Jenis Morfin

Morfin berasal dari kata *morpheus* (dewa mimpi) yaitu *alkaloid* analgesik yang sangat kuat yang ditemukan pada opium. Jenis narkoba ini bekerja langsung pada sistem saraf pusat sebagai penghilang rasa sakit.

(2) Narkoba Jenis Heroin/Putaw

Heroin atau sering juga disebut putaw, bedak, atau *etep* merupakan olahan dari morfin secara kimiawi. Secara fisik heroin berbentuk bubuk berwarna putih. Cara konsumsinya dengan cara dihirup atau dicampur air dan disuntikkan ke pembuluh darah atau otot.

(3) Narkoba Jenis Kokain

Kokain atau disebut juga *coke*, *koka*, *charlie*, *srepet*, *happy dust*, *snow*, berasal dari *spesies* tumbuhan *Erythroxylon coca*. Tumbuhan ini tidak dapat serta merta dikonsumsi. Untuk mengonsumsinya perlu dicampurkan dengan zat kimia tertentu yang dapat memicu atau menghancurkan metabolisme sel menjadi berkali lipat lebih cepat.

(4) Narkoba Jenis Ganja/Kanabis/Mariyuana

Ganja atau beberapa daerah menyebutnya *kanabis*, *cimeng* atau *mariyuana* merupakan zat narkotika yang berasal dari jenis tumbuhan *Cannabis sativa*. Tumbuhan ini memiliki sisi positif, yaitu seratnya dapat dijadikan sebagai bahan pembuatan kantung dan bijinya menghasilkan minyak. Sisi negatifnya ialah dapat memberikan fantasi, euforia, atau rasa senang berlebihan, serta dapat merusak fungsi otak, jantung, dan mental.

(5) Narkoba Jenis Opiat/Opium

Opium adalah zat berbentuk bubuk yang dihasilkan oleh tanaman yang bernama *Papaver somniferum*. Kandungan morfin dalam bubuk ini biasa digunakan untuk menghilangkan rasa sakit.

(6) Narkoba Jenis Tembakau Gorila

Tembakau ini dinamakan tembakau gorila atau gori karena efeknya membuat pengguna tidak sadar diri atau orang biasa menyebutnya *ketiban* gorila. Tembakau gorila berbeda dengan tembakau umumnya karena jenis tembakau ini ditambah ganja tiruan. Namun, jika dibakar, baunya serupa dengan ganja asli.

(7) Psikotropika Jenis Sabu-sabu

Sabu-sabu dikenal juga dengan nama meth, kapur, atau kristal. Dari ketampakan fisiknya, sabu-sabu berwarna putih, berbentuk bubuk, kristal, atau cair. Jika ditambah dengan air, tidak berbau dan berasa pahit.



Aktivitas 4

d) Aktivitas Pembelajaran 4: fakta, konsep, dan prosedur, serta menjelaskan upaya mencegah penggunaan narkoba

Setelah peserta didik membaca dan menyimak konsep jenis-jenis narkoba, peserta didik diminta untuk mengamati dan mengkaji materi tentang upaya mencegah penggunaan narkoba. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan materi upaya mencegah penggunaan narkoba. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Materi konsep upaya mencegah penggunaan narkoba antara lain sebagai berikut.

Metode pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaan narkoba yang paling efektif dan mendasar adalah metode promotif dan preventif. Upaya yang paling praktis dan nyata adalah represif dan upaya yang manusiawi adalah kuratif serta rehabilitatif.

Bentuk-bentuk pencegahan penyalahgunaan narkoba ialah sebagai berikut.

(1) Promotif

Program promotif ini kerap disebut juga sebagai program pre-emptif atau program pembinaan. Pada program ini yang menjadi sasaran pembinaannya ialah para anggota masyarakat yang belum memakai atau bahkan belum mengenal narkoba sama sekali.

(2) Preventif

Program preventif disebut juga sebagai program pencegahan. Program ini ditujukan kepada masyarakat sehat yang sama sekali belum pernah mengenal narkoba. Bentuk-bentuk dan agenda kegiatan dalam program preventif ini antara lain:

- (a) kampanye anti-penyalahgunaan narkoba,
- (b) penyuluhan seluk-beluk narkoba,
- (c) pendidikan dan pelatihan kelompok sebaya,
- (d) upaya mengawasi dan mengendalikan produksi dan upaya distribusi narkoba di masyarakat.

(3) Kuratif

Program ini juga dikenal dengan program pengobatan. Tujuan dari program ini ialah membantu mengobati ketergantungan dan menyembuhkan penyakit sebagai akibat dari pemakaian narkoba sekaligus menghentikan pemakai narkoba.

Bentuk-bentuk kegiatan yang dilakukan dalam program pengobatan ini adalah sebagai berikut.

- (a) Penghentian secara langsung
- (b) Pengobatan gangguan kesehatan akibat dari penghentian dan pemakaian narkoba (detoksifikasi)
- (c) Pengobatan terhadap kerusakan organ tubuh akibat pemakaian narkoba
- (d) Pengobatan terhadap penyakit lain yang dapat masuk bersama narkoba, seperti HIV/AIDS, Hepatitis B/C, sifilis, dan sebagainya.

(4) Rehabilitatif

Program ini disebut juga sebagai upaya pemulihan kesehatan jiwa dan raga yang ditujukan kepada penderita narkoba yang telah lama menjalani program kuratif. Tujuannya agar korban tidak memakai dan dapat bebas dari penyakit yang ikut menggerogotinya karena bekas pemakaian narkoba.

(5) Represif

Program ini ditujukan untuk menindak para produsen, bandar, pengedar, dan pemakai narkoba secara hukum. Pada program ini instansi pemerintah yang berkewajiban mengawasi dan mengendalikan produksi ataupun distribusi narkoba.



Aktivitas 5

e) Aktivitas Pembelajaran 5: fakta, konsep, dan prosedur, serta menjelaskan cara remaja menghindari narkoba

Setelah peserta didik membaca dan menyimak konsep upaya mencegah penggunaan narkoba, peserta didik diminta untuk mengamati dan mengkaji materi tentang cara remaja menghindari narkoba. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan materi cara remaja menghindari narkoba. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Materi konsep cara remaja menghindari narkoba antara lain sebagai berikut.

Narkoba merupakan masalah besar di berbagai negara, termasuk di Indonesia. Obat terlarang ini mengancam masa depan generasi Indonesia dengan mengajak remaja untuk menggunakannya. Penyalahgunaan narkoba yang ada di kalangan remaja kebanyakan terjadi karena rasa penasaran dan keinginan untuk mencoba tanpa ada pengawasan dari orang tua. Jika sudah kecanduan, apa yang harus dilakukan?



Gambar 9.3 Generasi muda adalah generasi harapan bangsa. Mari raih prestasi setinggi-tingginya dengan menjauhi narkoba.

Langkah-langkah cara remaja menghindari narkoba antara lain sebagai berikut.

- (1) Selektiflah dalam pergaulan.
- (2) Perkuat iman.
- (3) Jangan mencoba.
- (4) Miliki kegiatan positif.
- (5) Berpikirlah jangka panjang.
- (6) Masa depan lebih penting.
- (7) Hindari keluyuran malam.
- (8) Jangan melawan nasihat orang tua.
- (9) Jangan takut kehilangan teman.
- (10) Selesaikan masalah.
- (11) Olahraga ekstrem.
- (12) Perhatikan orang yang disayang.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

- a) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- b) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran materi konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

- c) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran materi konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- d) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- e) Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi materi tentang konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Catatan:

Setelah melakukan diskusi dan mempresentasikan materi tentang konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan diskusi dan mempresentasikan materi tentang konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

Konsep refleksi diri guru sama dengan pada aktivitas pembelajaran pada pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 56).

E. Asesmen Kompetensi

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

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

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

1. Isikan identitas Ananda.
2. pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pernyataan di bawah ini
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 6 jawaban YA		Jika menjawab 4-5 jawaban YA	Jika menjawab 2-3 jawaban YA
		Kurang	
		Jika menjawab 1 jawaban YA	

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

1. Isikan identitas Ananda.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pernyataan di bawah ini sesuai dengan keyakinan Ananda.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berhubungan dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 5 jawaban YA		Jika menjawab 3-4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
			Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda

- 1) Teknik : Tes Tulis
- 2) Bentuk : Pilihan Ganda
- 3) Contoh Instrumen:
 - a) Inti pengertian dari narkoba adalah suatu zat atau obat yang mampu menghilangkan
 - a. rasa sakit
 - b. menimbulkan halusinasi
 - c. khayalan
 - d. rasa sakit, menimbulkan halusinasi, khayalan
 - b) Narkoba (narkotika, psikotropika, dan obat terlarang) dapat membahayakan kehidupan manusia. Jika dikonsumsi dengan cara yang tidak tepat, bahkan dapat menyebabkan. . . .
 - a. kematian
 - b. hilang ingatan
 - c. kelumpuhan
 - d. kebutaan

b. Contoh penilaian pengetahuan dengan menjodohkan.

- 1) Teknik : Tes Tulis
- 2) Bentuk : Menjodohkan
- 3) Contoh Instrumen:

Jodohkan konsep aktivitas pembelajaran materi konsep mencegah bahaya narkoba, zat-zat aditif (NAPZA), dan obat berbahaya lainnya pada kolom lain dengan menuliskan huruf pada kolom jawaban dengan jawaban yang dianggap benar.

No.	Bentuk Pembelajaran	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.	Jika dikonsumsi dengan cara yang tidak tepat, bahkan dapat menyebabkan kematian		A. Penggunaan narkoba B. Narkotika, psikotropika, dan bahan-bahan zat adiktif lainnya C. Penyalahgunaan narkotika D. Psikotropika E. NAPZA
2.	Dampak negatif yang sangat luas, baik secara fisik, psikis, ekonomi, sosial budaya, hankam, dan sebagainya		
3.	Bentuk penyalahgunaan narkotika, psikotropika, dan obat terlarang atau yang sering disebut dengan istilah narkoba		
4.	Zat atau obat, baik alamiah maupun sintesis, bukan narkotika		
5.	Pola perilaku yang bersifat patologik dan biasanya dilakukan oleh individu yang mempunyai kepribadian rentan atau mempunyai risiko tinggi		

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses

1) Presentasi bersama teman materi tentang konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya

a) Butir Tes

Diskusi materi tentang konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya bersama peserta didik lain. Unsur-unsur yang dinilai ialah kesesuaian menjelaskan materi tentang mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya (asesmen proses) dalam kegiatan pembelajaran.

b) Petunjuk Asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan. Setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan, mempresentasikan materi konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya yang diharapkan.

(1) Isikan identitas peserta didik.

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

c) Rubrik Asesmen Keterampilan Presentasi/Diskusi

Contoh lembar asesmen proses presentasi/diskusi untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama:

Kelas:

No.	Indikator Esensial	Uraian Pembelajaran	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Persiapan awal pembelajaran	a. Menyiapkan buku tulis dan pensil/pulpen		
		b. Menyiapkan buku paket		
		c. Duduk dengan tertib di kelas		
		d. Berdoa sesuai dengan agama masing-masing		
2.	Pelaksanaan pembelajaran	a. Membaca buku paket pelajaran tentang materi yang akan diajarkan		
		b. Menjelaskan pengalaman dalam belajar		
		c. Menjelaskan kesulitan-kesulitan dalam menjelaskan materi pelajaran		
		d. Menanyakan kepada guru apabila ada hal-hal yang tidak dimengerti		
3.	Refleksi hasil pembelajaran	a. Tanya jawab antara guru dengan peserta didik		
		b. Menyimpulkan kembali materi pelajaran yang telah dipelajari		
		c. Merapikan kembali buku tulis dan pensil/pulpen		
		d. Berdoa sesuai dengan agama masing-masing		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

d) Pedoman Penskoran

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

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Persiapan Awal				Pelaksanaan Pembelajaran				Refleksi Pembelajaran				Skor Akhir
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
dst.														

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

1) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Diskusi (Penerapan Konsep Mencegah Bahaya NAPZA dan Obat Berbahaya Lainnya untuk Perorangan Peserta Didik).

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

2) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Diskusi (Penerapan Konsep Mencegah Bahaya NAPZA dan Obat Berbahaya Lainnya untuk Seluruh Peserta Didik).

No.	Nama Peserta Didik	Percobaan I						Percobaan II						Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan			Skor (sesuai Norma)			Jumlah Ulangan			Skor (sesuai Norma)			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.														
2.														
3.														
dst														

- 3) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Diskusi (Penerapan Konsep Mencegah Bahaya NAPZA dan Obat Berbahaya Lainnya dalam Bentuk Diskusi untuk Perorangan Peserta Didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat (K)	Diskusi Materi Pembelajaran Dilakukan dengan Benar (DB)
	Diisi dengan <i>Tally</i>	Diisi dengan <i>Tally</i>
	Persentase DB /K X 100% =	

- 4) Contoh: Instrumen untuk Penilaian Produk Diskusi (Penerapan Konsep Mencegah Bahaya NAPZA dan Obat Berbahaya Lainnya dalam Bentuk Diskusi untuk Seluruh Peserta Didik).

No	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase GB/K X 100% =
		Kesempatan yang Didapat	Diskusi Materi Pembelajaran dengan Benar	
1.				
2.				
3.				
dst.				

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut.

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

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

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 55).

F. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

G. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

H. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 56).

I. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/Materi Pembelajaran :
Nama Peserta Didik :
Fase/Kelas : C / VI

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola tangan (seperti pada halaman 57).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran atau diskusi dengan materi tentang konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini.

Cara melakukan aktivitas pembelajaran atau diskusi materi tentang konsep mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat antara lain sebagai berikut.

- 1) Pengertian narkoba.
- 2) Dampak penyalahgunaan narkoba meliputi dampak penyalahgunaan narkoba terhadap fisik, dampak penyalahgunaan narkoba terhadap psikis, dan dampak penyalahgunaan narkoba terhadap lingkungan sosial.
- 3) Jenis-jenis narkoba meliputi narkoba jenis morfin, narkoba jenis heroin/ putaw, narkoba jenis kokain, narkoba jenis ganja/kanabis/mariyuana, narkoba jenis opiat/opium, narkoba jenis tembakau gorila, dan psikotropika jenis sabu-sabu.
- 4) Upaya mencegah penggunaan narkoba meliputi promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan represif.

J. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Konsep bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan dibantu oleh orang tua, kakak, atau saudara. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

K. Bahan Bacaan Guru

1. Konsep bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Video pembelajaran materi bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

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

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

Penulis: Muhajir dan Agus Gunawan

ISBN: 978-602-427-940-0 (jil.6)

Bagian Penutup



Bagian 3 ini merupakan penutup dari buku panduan guru PJOK SD kelas VI. Pada bagian penutup ini, guru PJOK diharapkan dapat mempraktikkan kegiatan pembelajaran yang dimulai dari kegiatan perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran. Hal ini merupakan awal bagi seorang guru untuk dapat melaksanakan pembelajaran secara baik sehingga sangat penting artinya.

Namun demikian, menerapkannya dalam perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian sebuah pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu, guru PJOK diharapkan memiliki kemauan untuk membawa pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada perencanaan pembelajaran sebelum melakukan pembelajaran. Selain itu, guru PJOK diharapkan juga mampu mengembangkannya dengan berbagai bentuk dan memvariasikan isi sesuai dengan landasan keilmuan yang diyakini benar.

Kesuksesan sebuah pembelajaran sangat tergantung pada persiapan yang dilakukan oleh seorang guru. Dengan persiapan yang matang, pembelajaran dalam PJOK akan mendapat hasil yang maksimal. Untuk itu, perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran perlu dikembangkan secara terus-menerus.



A. Simpulan

Penjelasan secara rinci mengenai pemahaman konsep dasar pembelajaran dan panduan praktik dari setiap materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dijabarkan ke dalam bagian umum dan khusus pada setiap unit dan subunit materi pembelajaran. Uraian tentang konsep kepenjasan berupa pengertian, karakteristik, tujuan, dan manfaat PJOK, serta ruang lingkup pembelajaran yang disajikan dalam unit dan subunit berupa aktivitas pola gerak dasar lokomotor, aktivitas pola gerak dasar nonlokomotor, aktivitas pola gerak dasar manipulatif, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, bahaya narkoba pada buku ini bukan merupakan satu-satunya rujukan yang dapat digunakan. Untuk itu, perlu pengetahuan tambahan dari berbagai sumber lain.

Berbagai deskripsi materi yang telah dijabarkan secara terinci di dalam buku ini, diharapkan dapat diaplikasikan oleh guru PJOK ke dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah. Wujud aplikasi dari sajian materi pada buku ini ialah guru mampu mengelola pembelajaran yang dimulai dari merencanakan, melaksanakan, dan melakukan penilaian. Kehadiran buku panduan guru ini diharapkan mampu meningkatkan kompetensi profesional dan pedagogik guru dan berefek pada peningkatan kompetensi peserta didik dalam memenuhi capaian pembelajaran serta Profil Pelajar Pancasila.

Buku panduan ini merupakan buku panduan bagi guru PJOK yang akan melaksanakan pembelajaran secara reguler. Pada kondisi-kondisi tertentu, guru PJOK dapat melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan peserta didik, tugas gerak yang akan dipelajari, serta ketersediaan sarana dan prasarana atau secara umum kondisi sekolah masing-masing. Pada kondisi tertentu ini, guru PJOK diharapkan mampu melakukan modifikasi pembelajaran sehingga capaian pembelajaran tetap dapat dipenuhi oleh peserta didik.



B. Kegiatan Tindak Lanjut

Guru PJOK perlu melakukan telaah informasi yang disajikan dalam buku ini. Telaah informasi dimaksudkan untuk membandingkan informasi yang didapat dari buku panduan ini dengan pengetahuan yang didapat sebelumnya (*prior knowledge*), pengalaman yang pernah didapat, serta kebutuhan pembelajaran di sekolah.

Kesimpulan dari hasil telaah informasi kemudian dijadikan dasar sebagai pengambilan keputusan penerapannya ke dalam pembelajaran. Kepada guru PJOK disajikan contoh lembar refleksi diri yang bermanfaat untuk mengukur tingkat keberhasilan pembelajaran yang diselenggarakan oleh guru tersebut. Pengisian format refleksi secara jujur akan membantu guru dalam melihat secara objektif kualitas proses dan hasil pembelajaran yang diselenggarakan. Tindak lanjut yang perlu dilakukan dapat diambil setelah guru melakukan refleksi di setiap aktivitas pembelajaran. Hal-hal baik dari proses dan hasil belajar dipertahankan dan ditingkatkan. Sementara itu, yang tidak sesuai dengan ekspektasi segera dilakukan perbaikan.

Tindak lanjut secara umum yang perlu dilakukan setelah mempelajari dan berusaha menerapkan contoh-contoh pembelajaran yang ada di dalam buku panduan ini ialah terus menggali informasi dari berbagai sumber, memadu-padankan hal-hal yang baik, mencoba mengaplikasikan dan melakukan refleksi, serta melakukan perbaikan proses pembelajaran secara terus-menerus.

Harapan penulis semoga guru PJOK tidak puas dengan isi buku panduan ini. Oleh karena itu, ingin mengeksplorasi lagi lebih jauh, baik melalui sumber media cetak ataupun sumber elektronik yang relevan. Selamat belajar dan teruslah belajar, demi terwujudnya tujuan PJOK dalam mencapai tujuan pendidikan nasional seutuhnya yang bermanfaat sepanjang hayat bagi peserta didik.



Rekapitulasi Asesmen Sikap

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Sikap								Keterangan
		Diri Sendiri				Antarteman				
		SB	B	C	K	SB	B	C	K	
1.										
2.										
3.										
dst.										

Keterangan: SB = Sangat Baik, B = Baik, C = Cukup, K = Kurang

Rekapitulasi Asesmen Pengetahuan

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Pengetahuan				Nilai Rata-rata
		Tulis	Lisan	Tugas	Portofolio	
1.						
2.						
3.						
dst.						

Rekapitulasi Asesmen Keterampilan

No.	Peserta Didik	Penilaian Keterampilan				Nilai Rata-rata
		Unjuk Kerja	Proyek	Portofolio		
1.						
2.						
3.						
dst.						

Rekapitulasi Asesmen Sikap, Pengetahuan, dan Keterampilan

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Sikap, Pengetahuan, dan Keterampilan			Keterangan
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1.					
2.					
3.					
dst.					

Glosarium

Aktivitas air	rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air atau segala kegiatan yang berhubungan dengan air. Contohnya: olahraga renang, polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, keselamatan dan penyelamatan di air, dan sebagainya.
Aktivitas fisik	setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Selain itu, aktivitas fisik juga melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan berupa kegiatan sehari-hari, yaitu berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga.
Alur pembelajaran	rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari.
Aktivitas gerak berirama	bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan, dan kontinuitas gerakan.
Berjalan biasa	berjalan dengan menggunakan tumit terlebih dahulu.
Berjalan cepat	berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki.
Berjinjit	berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.
Capaian pembelajaran (<i>learning outcomes</i>)	suatu ungkapan tujuan pendidikan yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar.
Capaian pembelajaran (<i>learning outcomes</i>) PJOK	menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler.

Fitur	karakteristik khusus yang tersemat pada suatu alat elektronik, seperti televisi, ponsel, komputer, dan sebagainya. Keberadaan fitur sejatinya tidak hanya membuat alat elektronik menjadi lebih menarik dan memiliki nilai tambah, tetapi juga memberikan kemudahan bagi setiap penggunaanya. Tidak mau kalah dengan komputer dan ponsel, penerbit buku elektronik (<i>ebook</i>) kini mulai memasukkan beragam fitur menawan guna menarik lebih banyak lagi pembaca <i>ebook</i>.
Gerak dasar	suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar).
Intensitas latihan	kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus-menerus.
Keterampilan gerak	gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk memperoleh hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan, diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
Keterampilan pengetahuan gerak	cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu, keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
Kombinasi	melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.
Kompetensi global	kapasitas untuk mempelajari isu-isu lokal, global, dan interkultural, memahami dan menghargai perspektif dan pandangan orang/kelompok lain, terlibat dalam interaksi yang terbuka, pantas, dan efektif bersama orang-orang dari budaya yang berbeda, serta bertindak untuk kesejahteraan bersama dan pembangunan yang berkelanjutan.
Langkah	perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
Manfaat aktivitas fisik	setiap aktivitas fisik dapat mengurangi risiko kematian dini.
Melempar	gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing, dan lontar martil.

Melompat	bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.
Menangkap bola	suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.
Mengayun	menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.
Merdeka Belajar	bukan semata-mata kebebasan, tetapi juga kemampuan, keberdayaan untuk mencapai kebahagiaan. Keselamatan dan kebahagiaan ini pun tidak saja diperoleh dan dirasakan oleh individu, tetapi juga secara kolektif. Inilah visi Pendidikan Indonesia yang sudah lama dicanangkan dan dihidupkan kembali dalam semangat Merdeka Belajar.
Nilai gerak	keindahan yang ditampilkan seseorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini dapat dilihat dari gerak seseorang, yaitu kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
Pembelajaran	proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik, dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
Pendidikan jasmani	suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.
Pendinginan	menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktivitas lain.
Pengembangan karakter	unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
Perawatan fisik	usaha yang dilakukan dengan tujuan menjaga tubuh agar dapat berfungsi dengan baik.
Permainan sederhana	permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat.
Pola gerak dominan dinamis	seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan bergerak atau seimbang, misalnya berguling atau berputar.

Profil Pelajar Pancasila

tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: "Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?"

Senam irama

rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.

Variasi

melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.

Daftar Pustaka

- Buck, Marilyn M., et al. 2007. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. New York: Mc. Graw Hill Publisher.
- Freeman, William H. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science in a Changing Society*. Amazone: Jones & Bartlett Learning.
- Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.
- , 2020. *Alur Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.
- , 2020. *Modul Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.
- Lutan, Rusli. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Mahendra, Agus dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research di Sekolah Menengah di Kota Bandung*.
- Muhajir. 2019. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- , 2020. *Belajar Gerak Dasar Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- , 2020. *Belajar Gerak Dasar Non Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- , 2020. *Belajar Gerak Dasar Manipulatif*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- , 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Berirama*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- , 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Senam Lantai*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- , 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Sepak Bola*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Tangan*. Bandung: Sahara Multi Trading.

- , 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Kasti*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- , 2020. *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- , 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Air*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- , 2020. *Belajar Bahaya Merokok, Minuman Keras, dan Narkotika, Zat-Zat Aditif (NAPZA) dan Obat Berbahaya Lainnya*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SD. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Dasar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Indeks

A

Aktivitas Gerak Berirama vi, 26, 171, 195, 196, 282, 286

Aktivitas Senam vi, 13, 14, 26, 286

Ayunan Lengan 171, 195, 196, 273

B

bela diri 118, 123, 126, 128, 131, 137, 141, 142

berenang x, 229, 237, 238, 239, 245

bersepeda x, 229, 231, 236, 238, 239, 245

bola tangan vii, 140, 141, 250, 251, 274, 275

bola voli vii, viii, 31, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 80, 81, 86

D

daya tahan jantung 228, 229, 230, 231, 232, 233, 237, 238, 239, 243, 245, 246, 251, 252

dimensi gotong royong 258

Dimensi Mandiri xi, 135, 243, 268

E

elakan ix, 118, 119, 121, 127, 128, 129, 130, 131, 134, 135, 136, 137

F

Fase v, xi, 141, 251, 275

Fitur v, xi, 23, 283

G

gerakan elakan 127, 128, 129

gerakan melempar bola viii, 90, 94, 95, 96

gerakan menangkap bola viii, 98, 99, 100, 104, 105

Gerakan mengambil napas 208, 222, 224

gerakan meroda ix

gerakan tangkisan 130, 131, 132, 133

gerak dasar lokomotor 267

Gerak Dasar Non Locomotor 286

gerak dominan ix, 144, 145, 146, 150, 151, 152, 158, 165

gerak menggiring bola vii, 41, 42, 43, 44

guling lenting ix, 144, 145, 147, 153, 154, 155, 157, 158, 163, 165, 166, 170

J

jalan santai x, 229, 231, 233

joging x, 229, 234, 239, 240, 245

jurnal 122, 231, 258

K

kardiovaskular 236, 245

Kekuatan otot 249

keseimbangan 13, 14, 107, 145

Keterampilan Gerak 10, 13, 17, 27, 53, 59, 82, 87, 113, 117, 138, 143, 166, 171, 194, 199, 222, 227, 247, 253

kuda-kuda 118, 119, 121, 129, 135, 141, 142

L

Langkah Kaki 171, 195, 196, 273

lintas alam x, 229, 231, 234, 235, 245

M

melempar vii, viii, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 38, 39, 40, 45, 46, 49, 50, 51, 52, 58, 75, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 108, 110, 111, 112, 113, 116, 283

memukul viii, 70, 72, 73, 80, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 106, 107, 109, 110, 111, 112, 116

menangkap vii, viii, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 45, 46, 49, 50, 51, 52, 58, 65, 74, 76, 88, 89, 90, 91, 92, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 110, 111, 112, 113, 116

menggiring vii, 28, 29, 30, 32, 33, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 49, 50, 51, 52, 58

meroda ix, 144, 145, 147, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 165, 166, 170

minuman keras 11, 14, 17

N

NAPZA 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 266, 267, 268, 270, 271, 273, 274, 276, 287

narkoba x, 256, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 270, 271, 276

Narkotika vi, 253, 271, 287

O

obat terlarang 260, 270, 271

P

passing vii, viii, 30, 36, 51, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 74, 75, 76, 78, 79, 80, 81, 86

passing bawah vii, viii, 62, 66, 67, 70, 72, 75, 79, 81

pemanfaatan gerak 4, 11

Pencak Silat v, 26, 117, 139, 140, 294

Pengembangan Gerak Dasar 13, 14

pengenalan air 220, 221

pengetahuan gerak 4, 10, 15, 34, 65, 93, 123, 149, 177, 205, 232, 259, 283

penyalahgunaan narkoba x, 256, 260, 261, 262, 264, 276

permainan bola tangan 29, 33, 45, 52, 84, 85, 86, 115, 116, 140, 141, 169, 170, 196, 197, 225, 226, 250, 251, 274, 275

permainan lenggang rotan ix, 172, 173, 176, 177, 178

permainan lompat tali x, 229, 232

permainan menginjak-injak air 200, 201, 204, 205

pola langkah 118, 119, 121, 135, 141, 142, 173, 178, 184

Profil Pelajar Pancasila v, 2, 3, 4, 5, 6, 12, 13, 16, 17, 23, 28, 33, 34, 59, 60, 64, 65, 87, 88, 92, 93, 117, 118, 122, 123, 143, 144, 148, 149, 171, 172, 176, 177, 199, 200, 205, 227, 228, 231, 232, 253, 254, 259, 279, 285, 286

psikotropika 256, 260, 261, 270, 271, 276

pukulan viii, ix, 72, 73, 75, 106, 108, 118, 119, 121, 130, 131, 132, 134, 135, 136, 137, 141, 142, 210, 211, 212, 213, 284

S

senam aerobik x, 229, 235, 245

servis viii, 60, 61, 63, 64, 70, 71, 72, 73, 75, 76, 78, 79, 80, 81, 86

T

tangkisan ix, 118, 119, 121, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 141, 142

tendangan viii, ix, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 130, 131, 133, 134, 135, 136, 137

U

Umpan Balik 55, 84, 115, 140, 169, 196, 225, 250, 274

Z

zat adiktif 260, 261, 271

Profil Penulis

Nama Lengkap : Muhajir, M.Pd.
Sertifikat Penulis : BNSP / 58110 2641 0 0003148 2021
E-mail : muhajir_21@ymail.com
Alamat Kantor : SMP Negeri 2 Talaga
Jln. Raya Lampuyang No.21 Kec.Talaga
Kabupaten Majalengka.
Bidang Keahlian : Olahraga dan Menulis Buku



Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Guru Penjasorkes SMPN 2 Talaga Majalengka (Tahun 1998—Sekarang)
2. Guru Penjasorkes SMA Unggulan Darul Hikam Kota Bandung (Tahun 2007—2010)
3. Guru Penjasorkes SMEA Insan Cinta Bangsa Kota Bandung (Tahun 2007—2012)
4. Guru Penjasorkes SMIP Insan Cinta Bangsa Kota Bandung (Tahun 2007—2010)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga IKIP Bandung (Masuk 1989 dan Lulus 1994).
2. S2 Program Studi Pengembangan Kurikulum Pendidikan Pasca Sarjana IKIP Bandung (Masuk 1997 dan Lulus 2000).
3. S2 Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Pasca Sarjana Universitas Nusantara Bandung (Masuk 2012 dan Lulus 2019).

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Buku PJOK SMP Kelas VII s.d. IX Berdasarkan KTSP dan K13 (Penerbit Yudhistira, 2006).
2. Buku PJOK SMA Kelas X s.d. XII Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006).
3. Buku PJOK SMK Kelas X s.d. XII Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006).
4. Buku PJOK SMP Kelas VII s.d. IX Berdasarkan K13 (Penerbit Yudhistira, 2014).
5. Buku PJOK SMA Kelas X s.d. XII Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014).
6. Buku PJOK SMK Kelas X s.d. XII Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014).
7. Buku PJOK SMP Kelas VII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2013).
8. Buku PJOK Kelas I s.d. VI Berdasarkan K13 (Penerbit Sahara Multi Trading, 2020).
9. Buku Belajar dan Berlatih Atletik, Renang, Sepak Bola, Bola Voli, Bola Basket, Kasti, Rounders, Bola Bakar, Sofbol, Beladiri Pencak Silat, dan lain-lain (Penerbit Sahara Multi Trading, 2020).
10. Buku Panduan Guru PJOK SD Kelas I dan IV, Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2021).
11. Buku Panduan Guru PJOK SMP Kelas VIII, Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2020).
12. Buku Panduan Guru PJOK SD Kelas I dan IV, Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2022).

Profil Penulis

Nama Lengkap : Agus Gunawan, S.Pd.
E-mail : agusgunawanku@gmail.com
Alamat Kantor : SMP Negeri 2 Jatiwangi
Jln. Raya Pengairan No.1315
Ciborelang Jatiwangi Majalengka
Bidang Keahlian : Olahraga



Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Guru Penjasorkes SMPN 2 Jatiwangi (Tahun 2020—Sekarang).
2. Guru Penjasorkes SMPN 1 Dawuan (Tahun 2010—2020).
3. Guru Penjasorkes SMK Global Jatitujuh (Tahun 2009—2020).
4. Guru Penjasorkes MTsN Kertajati (Tahun 2000—2010).
5. Guru Penjasorkes SDN 3 Panongan (Tahun 2005—2009).

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Lulus Tahun 2004).

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Modul PJJ PJOK, SMP/MTs Kelas VIII Semester Ganjil Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud, 2020).
2. Modul PJJ PJOK, SMP/MTs Kelas IX Semester Ganjil Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud, 2020).
3. Modul PJJ PJOK, SMP/MTs Kelas VIII Semester Genap Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud, 2020).
4. Modul PJJ PJOK, SMP/MTs Kelas IX Semester Genap Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud, 2020).
5. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2022.

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Prof. Dr. Sri Winarni, M.Pd.
E-mail : sri_winarni@uny.ac.id
Alamat Kantor : FIK UNY Jln. Kolombo No. 1 Yogyakarta
Bidang Keahlian : Kurikulum Pendidikan Jasmani



Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):

1. Dosen FIK UNY sejak 1994—sekarang
2. Asesor Calon Kepala Sekolah 2015—sekarang
3. Wasit Nasional Senam Artistik Putri 2010—2018
4. Pengurus KONI DIY 2022—2024
5. Pengurus KONI Sleman 2013—2021
6. Pengurus ISORI DIY 2019—2022
7. Redaktur Jurnal Pendidikan Karakter (2013—sekarang)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Bandung 1988—1993.
2. S2 Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia 1997—2001.
3. S3 Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia 2007—2012.

Buku yang Pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. Modul PJJ PJOK, SMP/MTs Kelas VII, VIII, IX Semester Ganjil & Genap Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud, 2020).
2. Modul PJOK SLB Kurikulum 2013 (Penerbit Kemendikbud, 2020).
3. Modul Inspirasi PJOK Masa Pandemi Kurikulum 2013 (Penerbit Kemendikbud, 2020).
4. Buku Perencanaan Pendidikan Jasmani (Penerbit Cakrawala Cendikia, 2020).
5. Buku Kurikulum Pendidikan Jasmani dari Teori hingga Evaluasi Kurikulum (Penerbit UNY Press, 2018).
6. Buku Panduan Pelaksanaan Ekstrakurikuler (Penerbit Kemendikbud, 2017).
7. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas I Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2022.

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Advendi Kristiyandaru, S.Pd., M.Pd.
E-mail : kristiyandaruadvendi@yahoo.com
Alamat Kantor : FIO – Universitas Negeri Surabaya
Kampus Lidah Wetan Surabaya
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani, Olahraga,
dan Kesehatan



Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):

1. Dosen tetap di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya (tahun 1998—sekarang).
2. Dosen di Universitas Terbuka (UT- UPBJJ Surabaya) sejak tahun 2008—2021.
3. Dosen di Universitas Pelita Harapan (UPH) Surabaya (tahun 2018—2020).
4. Sebagai Pelatih Tenis Lapangan (PT Telkom Surabaya, Perkutut Tenis Club, Unesa Tenis Club) sejak tahun 2001– 2008.
5. Pengajar ekstrakurikuler Tenis Lapangan di SD Intan Permata Hati (IPH) Surabaya, SMP dan SMA Ciputra Surabaya (tahun 2000—2008).

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S-1 Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP Surabaya, lulusan terbaik (1993—1997).
2. S-2 Program Studi Manajemen Pendidikan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Surabaya (2004—2006).
3. S-3 Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta (2015-2018).

Buku yang pernah Ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Guru Kurikulum 2013 Kelas I, II, dan III (Penerbit Puskurbuk, 2015—2017).
2. Buku Siswa Kurikulum 2013 Kelas I, II dan III (Penerbit Puskurbuk, 2015—2017).
3. Buku Teks Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI, SMP/MTs, dan SMA/MA (2009).
4. Buku Variasi dan Kombinasi Dasar Gerak Renang (Penerbit Prodi. PJ JPOK FKIP ULM Press, 2019).
5. Buku PJOK untuk SD/MI Kelas IV (Penerbit Erlangga *Straigth Point Series*, 2018).
6. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2022.

Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Aditya Candra Kartika
E-Mail : *aditya.aceka@gmail.com*
Instansi : SMK Marsudirini Marganingsih Surakarta
Alamat Instansi : Jl. Madyotaman 1/22 Surakarta
Bidang Keahlian : Seni Rupa dan Desain

Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:

1. Guru Mapel Produktif DKV dan Seni Budaya di SMK Marsudirini Marganingsih Surakarta (2018-sekarang)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Pendidikan Seni Rupa UNS Surakarta (2016)

Buku yang Pernah dibuat ilustrasi (10 tahun terakhir):

1. Buku Siswa Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti Kelas I (Ilustrator—2021)
2. Buku Guru Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti Kelas I (Ilustrator—2021)
3. Buku Siswa Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti Kelas IX (Ilustrator—2021)
4. Buku Guru Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti Kelas IX (Ilustrator—2021)
5. Buku Siswa Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti Kelas XII (Ilustrator—2021)
6. Buku Guru Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti Kelas XII (Ilustrator—2021)
7. Buku Panduan Guru Prakarya: Pengolahan Kelas VII (Ilustrator—2022)
8. Buku Panduan Guru Prakarya: Pengolahan Kelas X (Ilustrator—2022)

Profil Editor

Nama Lengkap : Weni Rahayu, S.S.
Email : *wenirahayu@gmail.com*
Instansi : Editor Lepas
Bidang Keahlian : Ilmu Bahasa dan Sastra

Riwayat Pekerjaan/profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Editor dan Penulis Lepas (2016—Sekarang)
2. Manager Editorial di PT Mediantara Semesta, (2009—2016)
3. Senior Editor di PT Grafindo Media Pratama, (2008—2009)
4. Editor di PT Raja Grafindo Persada, (2004—2007)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

S1 : Fakultas Sastra Universitas Gadjah Mada, Jurusan Sastra Indonesia, 1991—1996

Judul Buku yang Disunting dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Dasar-dasar Usaha Layanan Pariwisata untuk SMK/MAK Kelas X (Pusat Perbukuan Kemendikbud Ristek, 2022)
2. Cakap Berbahasa dan Bersastra Indonesia untuk SMA Kelas XII Tingkat Lanjut (Buku Siswa dan Panduan Guru) (Pusat Perbukuan Kemendikbud Ristek, 2021)
3. Ensiklopedia Sastrawan Indonesia (JP Books, 2021)
4. Ensiklopedia Sastra Indonesia (JP Books, 2021)
5. Siaga Gempa Bumi (Pustaka Artha Media, 2021)
6. Indahnya Bermusyawarah (Educarindo Compuniaga Nusantara, 2021)
7. Satwa Laut Indonesia yang Menakjubkan (Educarindo Compuniaga Nusantara, 2021)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Ensiklopedia Batik Nusantara (JP Books, 2021)
2. Ronggo Warsito (Bayu Mandiri, 2021)
3. Bahasa Indonesia Kelas VII untuk SMP/MTs (Lista Fariska Putra, 2017)
4. Tongkonan: Mahakarya Arsitektur Tradisional Suku Toraja (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kemdikbud, 2017)
5. Lede Si Joki Cilik (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kemdikbud, 2019)
6. Bertualang ke Kampung Naga (Balai Bahasa Jawa Barat, 2019)
7. Persahabatan Umai dan Maleo (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kemdikbud, 2018)

Profil Desainer

Nama Lengkap : Ines Mentari

Email : *mentari.ines@yahoo.co.id*

Instansi : Desainer Grafis Pekerja Lepas

Bidang Keahlian : Desain Grafis, Ilustrasi

Riwayat Pekerjaan:

Lebih dari 9 tahun berprofesi sebagai desainer grafis & ilustrator di berbagai industri, penerbitan, retail, *e-commerce* dan perusahaan rintisan.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

2011-2015: S1 Desain Komunikasi Visual